

臺南市立太子國民中學 115 學年度第一學期 7 年級彈性學習 太子學堂 課程計畫(□普通班/□藝才班/■體育班/□特教班)

學習主題名稱	班級自治	實施年級 (班級組別)	7	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	3.▢特殊需求領域課程 身障類:▢生活管理▢社會技巧▢學習策略▢職業教育▢溝通訓練▢點字▢定向行動▢功能性動作訓練▢輔助科技運用 資優類:▢創造力▢領導才能▢情意發展▢獨立發展 其他類:▢藝術才能班及體育班專門課程 4. ■其他類課程 ▢本土語文/新住民語文▢服務學習▢戶外教育▢班際或校際交流■自治活動▢班級輔導▢學生自主學習▢領域補救教學				
設計理念	透過班級自治活動，讓學生學會如何召開班級自治，提供學生參與學校相關活動及事務的管道，進而培養學生自治及表達意見的能力。 透過週會舉辦活動及研習，結合融入各議題，讓學生對各議題內容有更多的認識與了解。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。				
課程目標	透過學生自治活動，培養學生自治能力				
配合融入之領域或議題	▢國語文 ▢英語文 ▢英語文融入參考指引 ▢本土語 ▢數學 ▢社會 ▢自然科學 ▢藝術 ■綜合活動 ■健康與體育 ▢生活課程 ▢科技 ▢科技融入參考指引 ■性別平等教育 ■人權教育 ■環境教育 ▢海洋教育 ■品德教育 ■生命教育 ■法治教育 ▢科技教育 ▢資訊教育 ▢能源教育 ■安全教育 ■防災教育 ▢閱讀素養 ▢多元文化教育 ■生涯規劃教育 ■家庭教育 ▢原住民教育▢戶外教育 ▢國際教育				
表現任務	1. 學習如何召開班級活動會議。 2. 學會主動表達意見，並尊重、包容不同的意見及想法 3. 了解各種學習活動的內容與意義，並具備良好的態度，落實於日常生活中。				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1 週	1	友善校園 性別平等教育	綜 2a-IV-1：體 認人際關係的重要 性，學習溝通技巧。 性 J5：辨識性騷 擾、性侵害與性霸 凌樣態，運用資 源解決問題。	有愛、尊 重、性別平 等	1.能說明復 仇式色情與 親密關係暴 力的風險。 2.能尊重身 體界線，說 出可求助資 源。	1.討論「復仇式色情」定 義、法律責任與杜絕方法。 2.分組討論校園親密關係暴 力事件的防治、通報與求助 流程。	口頭發表 課堂參與 學習單	1.你知道甚麼是 「復仇式色情」？ 要如何杜絕「復 仇式色情」？ 2.對於校園親密關 係暴力事件要如 何防治及處理？
第 2 週	1	班級自治 議事規則	綜 2b-IV-1：參 與團體活動，與 他人有效溝通合 作，完成分內工 作。 人 J3：了解利益 衝突，運用民主 審議方式解決問 題。	班會議事與 班級共識	1.能了解班 會主席、司 儀、記錄等 角色任務。 2.能依程序 提出班級議 題並進行討 論。	1.認識班會提案、討論、表 決與紀錄流程。 2.以班級整潔或秩序議題進 行模擬班會。	班會參與 提案紀錄 同儕互評	班會紀錄表
第 3 週	1	防災教育	綜 3a-IV-1：覺 察人為或自然環 境危險，評估並 運用策略保護自 己與他人。 防 J6：應用災害 資訊，做出適當 判斷。	安全	1.能了解全 民國防與校 園安全的關 聯。 2.能說出地 震、火災時 的自我保護 行動。	1.討論學生可落實的全民國 防與安全意識。 2.演練地震、火災情境下的 避難原則與逃生路線。	情境問答 演練參與 口頭發表	1.學生如何落實全 民國防教育？ 2.遭遇地震、火災 等，我們應如何 自我防護，保障 自己生命安全？
第 4 週	1	生命教育	綜 1a-IV-1：探	珍惜生命	1.能思考生	1.討論生命意義、自信心與	反思短文	1.生命的意義何

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			索自我成長，覺察影響個人成長因素及調適方法。 生 J3：反思人生目的、價值與意義。 生 J7：探討面對挫折與促進幸福的方法。		命價值與自我肯定的重要。 2.能列出面對挫折時的情緒調適方法。	正向情緒來源。 2.分享面對失敗或低潮時，讓自己恢復能量的方法。	口頭分享 課堂參與	在？ 2.如何提升自己的自信心並且保持愉快的心情？ 3.當你面對失敗而心灰意冷時，你會怎麼做讓自己快樂一點？
第 5 週	1	交通安全教育	綜 3a-IV-1：覺察日常危險情境，運用策略保護自己與他人。 安 J3：了解日常生活容易發生事故的情境。 安 J4：探討事故發生的影響因素。	安全	1.能辨識行人與腳踏車常見交通風險。 2.能提出遵守交通規則的具體行動。	1.整理自己已做到與仍需改善的交通安全規定。 2.討論行人用路、騎腳踏車應注意的規則與案例。	交通安全檢核 案例討論 口頭發表	1.你知道有那些應遵守的交通規則？你做到了哪些交通安全規定？ 2.有哪些方法可以讓大家更重視交通安全的重要？ 3.行人用路、騎腳踏車必須注意那些交通規則？
第 6 週	1	生涯教育	綜 1b-IV-1：培養主動積極學習態度，掌握學習方法，養成自主學習能力。 涯 J3：覺察自己	自我實現	1.能檢視自己的學習現況與需求。 2.能規劃適合自己的學習方法與目	1.分享自己對學習的規劃與困難。 2.討論各領域學習竅門，建立提升學習效果的方法。	學習目標單 同儕分享 課堂參與	1.對於學習你有何規劃？ 2.試著討論各領域的學習有何竅門，如何增進學習效果？

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			的能力與興趣。		標。			
第 7 週	1	環境教育	綜 3d-IV-1：覺察環境與個人生活的關係，運用策略促進環境永續。 環 J4：了解永續發展意義，實踐日常環保行動。	整潔搶救地球	1.能說明校園整潔與公共衛生的重要。 2.能提出班級打掃分工與維護策略。	1.檢核個人與班級衛生整潔規定的落實情形。 2.討論如何養成愛整潔習慣並維持班級公共空間。	分組討論整潔實作自我檢核	1.個人應注重衛生整潔，學校有哪些規定，你落實了那些？ 2.養成愛整潔的好習慣，保持環境整潔，請討論該如何落實班級中的打掃整潔工作？
第 8 週	1	反毒教育	健 1a-IV-3：評估外在行為對健康造成的衝擊與風險。 健 3b-IV-4：因應生活情境，善用生活技能解決健康問題。	拒絕誘惑	1.能說明毒品、菸、酒、檳榔對健康的危害。 2.能練習拒絕誘惑與尋求協助的方法。	1.分組討論毒品、菸、酒、檳榔對身體與生活的影響。 2.演練同儕邀約時的拒絕技巧與求助管道。	情境演練 口頭發表 學習單	1.討論毒品、菸、酒、檳榔對健康的危害？ 2.健康的重要性、如何才能使自己擁有健康身體？
第 9 週	1	品德教育	綜 1b-IV-1：培養主動積極學習態度，養成自主學習能力。 品 J1：溝通合作與和諧人際關係。	學問	1.能訂定可執行的求學計畫。 2.能從同儕經驗中調整學習態度與方法。	1.討論如何訂定求學計畫並確實力行。 2.邀請同學分享求學經驗或治學之道。	求學計畫表 口頭分享 課堂參與	1.怎樣訂定求學計畫並確實力行？ 2.何以說「學問為濟世之本學生應如何在學校中安心學習，虛心

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
								求上進？ 3.請班上幾位學業 成績較佳的同學談 談其求學經驗或治 學之道。
第 10 週	1	性別平等教育	綜 2a-IV-1：體 認人際關係重要 性，學習合宜溝 通技巧。 性 J7：解析媒體 與語言所傳遞的 性別迷思、偏見 與歧視。	性別平等	1.能辨識語 言中不尊重 或貶抑性別 的表達。 2.能練習使 用尊重、平 等的溝通語 句。	1.觀看《出口成髒語言中的 性別意涵》。 2.討論生活中具性別貶抑的 字眼，改寫為尊重語句。	影片回饋 語句改寫 討論參與	1.影片觀看： 《出口成髒語言中的 性別意涵》 2.生活中常有說出 一些社性別的字 眼，且多是貶抑不尊 重，要如何避免或減 少使用這些字語？
第 11 週	1	生涯教育	綜 2b-IV-1：參 與團體活動，與 他人有效溝通合 作，完成分內工 作。 涯 J13：培養生 涯規劃及執行的 能力。	合作	1.能理解合 作對班級與 個人發展的重 要。 2.能提出面 對意見差異 時的溝通方 式。	1.討論「三個臭皮匠，勝過 一個諸葛亮」的意義。 2.以班級活動為例，討論如 何分工合作與處理差異。	分組討論 合作態度觀 察 口頭發表	1.為什麼說：三個 臭皮匠，勝過一 個諸葛亮？ 2.當與你合作的 人，有自己的想 法，與你差異很 大時，你該怎麼 做比較好？ 3.班上有哪些活動 需要團隊合作？如 何促進團隊合作
第 12 週	1	家庭暴力防治教 育	綜 2a-IV-1：體 認人際關係重要	尊重	1.能認識家 庭暴力的類	1.討論家庭暴力防治與保護 自己的方式。	情境問答 學習單	1.如何防治家庭暴 力？

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			性，學習溝通技巧。 家 J5：了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 法 J9：進行學生權利與校園法律初探。		型與求助資源。 2.能練習面對家庭衝突時的安全與溝通策略。	2.分享與家人意見不合時的情緒、態度與處理方式。	課堂參與	2.當你和父母親(或家裡主要照顧你的親人)有爭執或意見不合時，你會有什麼樣的情緒和態度？你該如何處理？
第 13 週	1	家庭教育	綜 1a-IV-1：探索自我與家庭發展歷程，覺察個人成長因素。 家 J6：覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	孝順	1.能說明親子關係與家庭支持的重要。 2.能提出對家人表達感恩的具體行動。	1.討論如何建立親子關係及做一個懂事孝順的孩子。 2.規劃對父母或照顧者表達感謝的具體行動。	感恩行動卡 口頭分享 學習單	1.如何建立親子關係?如何做一個懂事孝順的好孩子 2.為什麼要孝順父母? 3.母親節即將到來，試想自己對爸媽感恩的具體作為是什麼?
第 14 週	1	班級自治 班級提案	綜 2b-IV-1：參與團體活動，與他人有效溝通合作，完成分內工作。 品 J8：理性溝通與問題解決。	提案與問題解決	1.能蒐集班級待改善問題並形成提案。 2.能以理性溝通方式討論可行方案。	1.分組盤點班級生活問題，撰寫一項改善提案。 2.進行提案說明、討論與表決。	提案內容 討論參與 班會紀錄	班級提案單 班會紀錄表

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 15 週	1	環境教育	綜 3d-IV-1：覺察環境與個人生活關係，運用行動促進永續。 環 J4：了解永續發展意義。	節能減碳	1.能說明節能減碳對環境永續的重要。 2.能從食衣住行育樂提出可執行的環保行動。	1.討論為何要落實節能減碳。 2.從日常生活面向列舉並承諾一項可實踐的環保行動。	節能行動單 口頭發表 課堂參與	1.為何要落實節能減碳的行動？ 2.請從食衣住行育樂等方面舉出我能落實的環保行動？
第 16 週	1	人權教育	綜 2a-IV-1：尊重、包容與欣賞他人，促進良好互動。 人 J4：了解平等、正義原則，並在生活中實踐。	人權	1.能初步認識兩公約與基本人權概念。 2.能舉例說明生活中尊重人權的行動。	1. 認識經濟、社會及文化權利國際公約與公民與政治權利國際公約。 2. 討論國際公約保障的權利與校園生活案例。	概念問答 案例討論 學習單	1. 請分別說出經濟、社會和文化權利國際公約及公民權利和政治權利 2. 國際公約中所保障的權利有哪些？
第 17 週	1	健康促進	健 1b-IV-4：提出健康自主管理的行動策略。 健 4a-IV-2：自我監督並增強個人促進健康的行動。	健康	1.能了解口腔保健與均衡飲食的重要。 2.能建立一項個人健康自主管理行動。	1.檢視自己是否養成飯後刷牙的習慣。 2.討論飯後刷牙、良好飲食習慣的好處與做法。	健康檢核表 口頭發表 行動紀錄	1.你是否養成飯後刷牙的習慣？ 2.為什麼要飯後刷牙，有什麼優點嗎？ 3.討論有那些是良好的飲食習慣？
第 18 週	1	性侵害防治教育	綜 3a-IV-1：覺察危險情境，運	性別平等	1.能辨識性侵害與身體	1.觀看《練習愛 - 未滿 16 歲	影片回饋 情境判斷	1.影片觀看:《練習愛-未滿 16 歲強

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			用策略保護自己與他人。 性 J4：認識身體自主權，維護自己並尊重他人。 性 J5：辨識性騷擾、性侵害與性霸凌樣態，運用資源解決問題。		界線相關情境。 2.能說出保護自己與尋求協助的方法。	導影片》。 2.討論加強人身安全的方法與求助資源。	學習單	制性侵害事件親職教育宣導影片》 2.平常妳會有哪些方式來加強自己的人身安全？
第 19 週	1	品德教育	綜 1a-IV-1：覺察個人成長因素及調適方法。 品 J8：理性溝通與問題解決。	反省	1.能回顧本學期成功與需要改進的經驗。 2.能將反省轉化為下一步具體行動。	1.分享本學期最成功與最失敗的一件事。 2.整理成功秘訣與下次改進策略。	反思單 口頭分享 自我評量	1.說出這學期自己認為最成功的一件事情？ 2.說出這學期自己認為最失敗的一件事情？ 3.請分享自己曾經成功的秘訣
第 20 週	1	科技教育-網路沉癮	綜 1b-IV-1：養成自主學習與自我管理能力。 資 J11：落實健康的數位使用習慣與態度。	善用網路	1.能辨識網路沉迷徵兆與生活影響。 2.能規劃健康的網路使用時間與替代活動。	1.檢核自己的網路使用習慣與可能沉迷情形。 2.討論網路沉迷時的調整策略，學習善用網路但不沉迷。	數位使用檢核 改善計畫 課堂參與	1.你知道你自己網路沉迷了嗎？ 2.當你網路沉迷時，你該怎麼做？ 善用網路但不沉迷
第 21 週	1	班級自治	綜 1b-IV-1：養	成果回顧與	1.能回顧班	1.整理本學期班級自治會議	成果整理	班級自治回顧表

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
		期末回顧	成自主學習與自我管理能力。 綜 2b-IV-1：參與團體活動並與他人合作。 安 J1：理解安全教育的意義。	假期安全	級自治與各議題學習成果。 2.能訂定假期安全與自我管理計畫。	成果與待改進事項。 2.討論寒假生活安全、時間規劃與自我照顧。	自我評量 假期計畫	假期安全學習單

臺南市立太子國民中學 115 學年度第二學期 7 年級彈性學習 太子學堂 課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	班級自治	實施年級 (班級組別)	7	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	3.▢特殊需求領域課程 身障類:▢生活管理▢社會技巧▢學習策略▢職業教育▢溝通訓練▢點字▢定向行動▢功能性動作訓練▢輔助科技運用 資優類:▢創造力▢領導才能▢情意發展▢獨立發展 其他類:▢藝術才能班及體育班專門課程 4.▢其他類課程 ▢本土語文/新住民語文▢服務學習▢戶外教育▢班際或校際交流■自治活動▢班級輔導▢學生自主學習▢領域補救教學				
設計理念	透過班級自治活動，讓學生學會如何召開班級自治，提供學生參與學校相關活動及事務的管道，進而培養學生自治及表達意見的能力。 透過週會舉辦活動及研習，結合融入各議題，讓學生對各議題內容有更多的認識與了解。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。				
課程目標	透過學生自治活動，培養學生自治能力				
配合融入之領域 或議題	▢國語文 ▢英語文 ▢英語文融入參考指引 ▢本土語 ▢數學 ▢社會 ▢自然科學 ▢藝術 ■綜合活動 ■健康與體育 ▢生活課程 ▢科技 ▢科技融入參考指引				■性別平等教育 ■人權教育 ■環境教育 ▢海洋教育 ■品德教育 ■生命教育 ■法治教育 ▢科技教育 ▢資訊教育 ▢能源教育 ■安全教育 ■防災教育 ▢閱讀素養 ▢多元文化教育 ■生涯規劃教育 ■家庭教育 ▢原住民教育▢戶外教育 ▢國際教育
表現任務	1. 學習召開班級自治會議，完成提案、討論、表決與紀錄。 2. 主動表達意見，並能尊重、包容不同立場與想法。 3. 了解各議題活動的內容與意義，形成具體行動並落實於日常生活。				
課程架構脈絡					

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1 週	1	開學班級自治	綜 2b-IV-1：參與團體活動，與他人有效溝通合作，完成分內工作。 人 J3：了解利益衝突，運用民主審議方式解決問題。	班級規範與自治	1.能了解班級自治會議流程與幹部職責。 2.能共同修訂班級生活公約。	1.確認班級幹部、值日與公共事務分工。 2.分組討論班級公約並以表決形成共識。	班會參與公約完成口頭發表	1.班級自治會議中，主席、司儀、記錄與班級幹部各自負責什麼工作？ 2.本學期班級生活公約中，你認為最重要的一項是什麼？你可以如何落實？ 3.遇到班級問題時，如何透過提案、討論與表決形成共識？
第 2 週	1	友善校園 反霸凌教育	綜 2a-IV-1：體認人際關係的重要性，學習溝通技巧。 人 J6：正視社會中的歧視並採取關懷行動。 品 J7：同理分享與多元接納。	尊重與同理	1.能辨識霸凌與一般衝突的差異。 2.能提出旁觀者可採取的安全協助方式。	1.分析校園情境案例，判斷衝突、霸凌與玩笑界線。 2.討論受害者、行為人與旁觀者的求助及修復方式。	案例判斷 討論參與 學習單	1.你認為「玩笑、衝突、霸凌」三者有什麼不同？ 2.如果你是旁觀者，可以如何安全地協助被霸凌同學？ 3.遇到霸凌事件時，可以向哪些人或單位求助？
第 3 週	1	性別平等教育 身體界線	綜 3a-IV-1：覺察危險情境，運	身體自主與尊重	1.能說明身體界線與同	1.以情境卡討論哪些行為侵犯身體界線。	情境演練 口頭回答	1.什麼是身體自主權？哪些行為可

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			用策略保護自己與他人。 性 J4：認識身體自主權，維護自己並尊重他人。 性 J5：辨識性騷擾、性侵害與性霸凌樣態。		意的重要。 2.能演練拒絕、離開與求助技巧。	2.練習「拒絕、離開、告知可信任大人」三步驟。	學習單	能侵犯他人的身體界線？ 2.當你感到不舒服或被冒犯時，可以如何拒絕、離開並求助？ 3.在日常相處中，如何尊重自己與他人的身體界線？
第 4 週	1	法治教育 網路言論與個資	法 J9：進行學生權利與校園法律之初探。 資 J12：了解資訊科技相關法律、倫理及社會議題，保護自己並尊重他人。	法治與數位責任	1.能了解網路發言、截圖轉傳與個資保護的責任。 2.能判斷不當網路行為可能造成的傷害。	1.討論網路留言、截圖、未經同意散布照片等案例。 2.整理安全使用社群與保護個資的原則。	案例討論 個資檢核 課堂參與	1.在網路留言、截圖或轉傳他人照片前，應注意哪些法律與倫理責任？ 2.未經同意散布個資或照片，可能造成哪些傷害？ 3.你可以如何保護自己的個人資料與數位足跡？
第 5 週	1	交通安全教育	綜 3a-IV-1：覺察日常危險情境，運用策略保護自己與他人。 安 J3：了解日常生活容易發生事	行人與自行車安全	1.能辨識通學路線常見交通危險。 2.能落實行與自行車安全規範。	1.回顧校園周邊通學路線的危險點。 2.討論行人過馬路、騎自行車與搭乘交通工具的注意事項。	安全地圖 口頭發表 檢核表	1.你每天通學路線中有哪些交通危險點？ 2.行人過馬路、騎自行車或搭乘交通工具時應遵守

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			故的情境。					哪些安全規範？ 3.如何提醒自己與 同學重視交通安全？
第 6 週	1	防災教育	綜 3a-IV-1：覺察危險情境並運用策略保護自己與他人。 防 J4：了解臺灣災害預警機制。 防 J6：應用災害資訊做出適當判斷。	防災應變	1.能了解地震、火災等災害預警與避難原則。 2.能在演練中正確完成避難動作。	1.檢視校園避難路線與集合地點。 2.進行地震趴下、掩護、穩住與火災逃生演練。	演練參與 避難問答 學習單	1.地震或火災發生時，你應該先做哪些保護自己的動作？ 2.學校的避難路線與集合地點在哪裡？你是否清楚？ 3.你可以準備哪些防災用品或求助資訊？
第 7 週	1	環境教育 垃圾減量	綜 3d-IV-1：覺察環境與個人生活關係，運用行動促進環境永續。 環 J4：了解永續發展的意義與原則。	減塑與資源回收	1.能了解垃圾減量與資源回收的重要。 2.能設計班級減塑或回收改善行動。	1.檢視班級一週垃圾來源與分類問題。 2.討論減塑、惜食與回收改善做法。	行動方案 班級實作 課堂參與	1.班級一週垃圾主要來自哪些物品？哪些可以減量？ 2.你可以如何落實減塑、惜食與資源回收？ 3.請設計一項班級減塑或回收改善行動。
第 8 週	1	生命教育 情緒照顧	綜 1a-IV-1：探索自我成長，覺	情緒與求助	1.能辨識常見壓力與情	1.透過情緒溫度計檢視近期壓力。	情緒檢核 口頭分享	1.最近讓你感到壓力或煩惱的事情

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			察個人成長因素與調適方法。 生 J7：面對並超越挫折，探討促進幸福的方法。		緒訊號。 2.能說出至少兩種自我照顧與求助方式。	2.討論面對挫折時可採用的紓壓、求助與陪伴方法。	學習單	是什麼？ 2.當情緒低落或挫折時，你會用哪些方式照顧自己？ 3.若自己或同學需要協助，可以向哪些人求助？
第 9 週	1	品德教育 尊重同理	綜 2a-IV-1：體認人際關係重要性，學習溝通技巧。 品 J7：同理分享與多元接納。	尊重與接納	1.能理解不同立場與感受。 2.能使用尊重語句進行溝通。	1.以班級生活案例練習「我訊息」表達。 2.分組討論如何處理誤會、玩笑與衝突。	角色扮演 同儕回饋 學習單	1.當別人的想法和你不同時，你可以如何表達尊重？ 2.什麼是「我訊息」？請試著將指責語句改寫成尊重語句。 3.班級中發生誤會或衝突時，可以如何溝通與修復關係？
第 10 週	1	生涯教育 學習策略	綜 1b-IV-1：培養主動積極學習態度，掌握學習方法。 涯 J3：覺察自己的能力與興趣。 涯 J13：培養生	自我了解與 目標設定	1.能覺察自己的學習優勢與困難。 2.能設定一項可執行的短期學習目標。	1.完成學習風格與時間運用檢核。 2.依 SMART 原則擬定下一階段學習目標。	目標設定單 自我檢核 課堂參與	1.你目前最擅長與最需要加強的學習項目是什麼？ 2.你的時間運用有哪些可以調整的地方？ 3.請依 SMART 原

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			涯規劃及執行能力。					則設定一項短期學習目標。
第 11 週	1	人權教育	綜 2a-IV-1：尊重、包容與欣賞他人，促進良好互動。 人 J4：了解平等、正義原則並在生活中實踐。 人 J5：了解不同群體與文化，尊重並欣賞差異。	兒少權益與民主溝通	1.能了解兒少權益與校園生活的關係。 2.能以民主方式表達需求並尊重他人權利。	1.討論校園中常見的權利與責任情境。 2.練習以理性溝通方式提出班級建議。	案例討論 口頭發表 學習單	1.你知道兒少有哪些基本權益？這些權益與校園生活有什麼關係？ 2.在班級中，如何同時維護自己的權利並尊重他人的權利？ 3.遇到不公平或被忽視的情況時，可以如何理性表達需求？
第 12 週	1	家庭教育	綜 2a-IV-1：體認人際關係重要性，學習合宜溝通技巧。 家 J5：了解與家人溝通互動及相互支持的方式。 家 J6：覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	家庭溝通與分工	1.能了解家庭成員間支持與分工的重要。 2.能規劃一項自己可承擔的家庭責任。	1.討論家庭衝突中可使用的溝通句型。 2.完成「我的家庭責任行動」計畫。	行動計畫 分享回饋 學習單	1.你在家庭中可以承擔哪些責任或分工？ 2.與家人意見不合時，你可以用哪些方式溝通？ 3.本週你願意為家人完成一項什麼具體行動？
第 13 週	1	健康促進	健 1b-IV-4：提出健康自主管理的行動策略。	睡眠飲食與口腔保健	1.能了解睡眠、飲食與口腔保健對	1.檢視自己的睡眠、飲水、飲食與刷牙習慣。 2.討論如何改善熬夜、含糖	健康檢核 行動紀錄 口頭發表	1.你的睡眠、飲水、飲食與刷牙習慣有哪些需要

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			健 4a-IV-2：自我監督並增強個人促進健康的行動。		健康的影響。 2.能建立一週健康管理小目標。	飲料與不規律飲食。		改善？ 2.熬夜、含糖飲料或不規律飲食可能對身體造成哪些影響？ 3.請訂定一項一週內可完成的健康管理小目標。
第 14 週	1	反毒教育	健 1a-IV-3：評估行為對健康造成的衝擊與風險。 健 3b-IV-4：善用生活技能解決健康問題。	藥物濫用防制	1.能辨識新興毒品與成癮物質風險。 2.能練習拒絕技巧並知道求助管道。	1.以案例認識新興毒品包裝與常見誘因。 2.角色扮演同儕邀約情境，練習堅定拒絕。	情境演練 學習單 課堂參與	1.你知道新興毒品可能以哪些包裝或形式出現嗎？ 2.面對同儕邀約吸菸、飲酒、檳榔或不明藥物時，你可以如何拒絕？ 3.若遇到藥物濫用或成癮問題，可以向哪些管道求助？
第 15 週	1	資訊教育 網路沉迷與數位公民	綜 1b-IV-1：養成自主學習與自我管理的能力。 資 J11：落實健康的數位使用習慣與態度。 法 J9：進行學生	健康數位生活	1.能檢視網路使用時間與沉迷徵兆。 2.能建立安全、健康、負責的數位	1.完成手機或網路使用習慣檢核。 2.討論網路禮儀、時間管理與數位足跡。	數位檢核 改善方案 討論參與	1.你每天使用手機或網路的時間大約多久？是否影響生活或學習？ 2.哪些行為可能是網路沉迷的徵兆？

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			權利與校園法律 初探。		生活規範。			3.你可以如何安排健康的數位使用時間與替代活動？
第 16 週	1	安全教育 水域與校外安全	綜 3a-IV-1：覺察危險情境，運用策略保護自己與他人。 安 J1：理解安全教育的意義。 安 J3：了解日常生活容易發生事故的情境。	暑期安全準備	1.能辨識水域、戶外活動與校外活動的危險。 2.能說出避免事故的安全原則。	1.討論戲水、騎車、出遊、打工等暑期風險情境。 2.完成個人暑假安全守則。	安全守則 情境問答 學習單	1.暑假從事戲水、騎車、出遊或打工時，可能有哪些危險？ 2.到水域活動前，應確認哪些安全資訊？ 3.請列出自己的暑期安全守則。
第 17 週	1	法治教育 防詐與消費安全	法 J3：認識法律的意義與制定。 法 J9：進行學生權利與校園法律初探。 安 J4：探討日常事故與風險的影響因素。	法律責任與防詐	1.能辨識常見詐騙與不當消費陷阱。 2.能知道遇到詐騙或糾紛時的求助方式。	1.分析網購、遊戲點數、假投資、假交友等詐騙案例。 2.整理「不提供、不匯款、不轉傳、先查證」原則。	案例判斷 防詐口訣 學習單	1.你知道哪些常見詐騙手法，例如網購、遊戲點數、假投資或假交友？ 2.遇到可疑訊息或要求匯款時，你應該如何查證？ 3.發生消費糾紛或疑似詐騙時，可以向哪些單位求助？
第 18 週	1	環境教育 節能減碳	綜 3d-IV-1：運用策略與行動促	永續生活	1.能理解節能減碳與氣	1.檢視教室用電、用水與資源浪費情形。	行動方案 課堂參與	1.教室或家中有哪 些用電、用水或

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
			進環境永續。 環 J4：了解永續 發展意義與原 則。		候變遷的關 聯。 2.能規劃班 級或個人的 節能行動。	2.分組提出班級節能減碳行 動方案。	成果分享	資源浪費的情 形？ 2.節能減碳和氣候 變遷有什麼關 聯？ 3.請提出一項班級 或個人可以執行 的節能減碳行 動。
第 19 週	1	品德教育 服務與關懷	綜 3b-IV-1：落 實社會服務的關 懷行動，深化服 務情懷。 品 J6：關懷弱勢 的意涵、策略及 其實踐與反思。	關懷與責任	1.能理解服 務與關懷在 班級中的意 義。 2.能完成一 項班級關懷 或服務行 動。	1.盤點班級中需要協助的人 事物。 2.設計並實踐一項班級小服 務，例如環境維護或同儕協 助。	服務紀錄 反思分享 同儕回饋	1.班級中有哪些 人、事、物需要 被關心或協助？ 2.你可以用什麼方 式進行班級服務 或同儕協助？ 3.完成服務後，你 觀察到什麼改 變？自己的感受 是什麼？
第 20 週	1	班級自治 期末成果回顧	綜 2b-IV-1：參 與團體活動，與 他人有效溝通合 作。 品 J8：理性溝通 與問題解決。	自治成果與 修正	1.能回顧本 學期班級自 治成果。 2.能提出下 學期可改進 的班級建 議。	1.整理本學期班會提案、執 行結果與困難。 2.以民主方式討論下學期班 級改善方向。	成果整理 口頭發表 班會紀錄	1.本學期班級自治 曾提出哪些提 案？執行結果如 何？ 2.哪些班級問題已 改善？哪些仍需 要努力？ 3.請提出一項下學

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域 與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
								期可以繼續推動的班級改善建議。
第 21 週	1	休業式 暑假生活規劃	綜 1b-IV-1：養成自主學習與自我管理的能力。 涯 J13：培養生涯規劃及執行的能力。 安 J1：理解安全教育的意義。	安全生活與自主學習	1.能規劃暑假生活、學習與安全事項。 2.能以自我管理方式安排作息與目標。	1.完成暑假生活安全與作息規劃表。 2.分享暑假學習、閱讀、運動或服務目標。	暑假計畫 自我評量 口頭分享	1.暑假期間，你想完成哪些學習、閱讀、運動或服務目標？ 2.你要如何安排作息，避免過度使用手機或熬夜？ 3.暑假中應注意哪些交通、水域、網路與人身安全事項？