

臺南市立太子國民中學 115 學年度第一學期 8 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)	8	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。 綜-J-C2 理解他人感受，樂於與人互動，具備團隊合作精神。				
課程目標	透過班級自治與多元議題活動，培養學生提案討論、合作服務、問題解決與自我管理能力，並能將議題學習轉化為班級與生活中的具體行動。				
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. 能依班會程序提出班級改善議題，完成提案、討論、表決、執行與檢討。 2. 能在友善校園、安全、環境、數位、家庭與生涯等議題中提出具體行動方案。 3. 能透過合作服務與反思紀錄，展現責任感、溝通能力與自我管理能力。				
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	開學班級自治 班級願景與分工	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。	班級願景與自治分工	1. 能回顧七年級自治經驗並提出班級願景。 2. 能依個人能力承擔班級任務。	1. 檢視上學年班級優勢與待改進事項。 2. 討論幹部、值日與公共事務分工，形成班級共識。	班會參與 任務分工表 口頭發表	1. 八年級班級最需要建立哪些共同目標？ 2. 你願意承擔哪一項班級任務？如何確實完成？
第 2 週	1	友善校園 反霸凌修復式對話	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。	尊重與修復	1. 能辨識霸凌、衝突與玩笑界線。 2. 能提出修復關係與求助的方法。	1. 分析同儕衝突案例，討論不同角色的感受。 2. 練習道歉、傾聽與修復式對話句型。	案例判斷 角色扮演 學習單	1. 什麼情況已經不是玩笑，而可能形成霸凌？ 2. 如果你是旁觀者，可以怎麼安全協助同學？
第 3 週	1	性別平等教育 媒體與性別刻板	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。	性別平等與媒體識讀	1. 能辨識廣告、影片與網路語言中的性別刻板印象。 2. 能以尊重語言改寫不平等訊息。	1. 觀察媒體文本中的性別角色安排。 2. 分組改寫帶有偏見或歧視的語句。	媒體分析 語句改寫 討論參與	1. 媒體中常見哪些性別刻板印象？ 2. 我們可以如何用更尊重、平等的語言表達？
第 4 週	1	法治教育	法 J9：進行學生	網路言論與	1. 能了解留	1. 討論匿名留言、截圖轉傳與	案例討論	1. 網路留言為什麼

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
		網路留言與法律責任	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。	責任	言、截圖、轉傳可能涉及的法律與倫理責任。 2.能判斷網路互動是否尊重他人權益。	公審案例。 2.整理網路發言前的自我檢核原則。	個資檢核 課堂參與	仍需要負責？ 2.截圖或轉傳他人訊息前，應先思考哪些問題？
第 5 週	1	交通安全教育 通學風險判斷	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。	防禦用路與通學安全	1.能辨識通學路線的高風險情境。 2.能提出防禦用路與安全提醒策略。	1.盤點校園周邊交通危險點。 2.討論趕時間、視線死角、未戴安全帽等案例。	安全地圖 案例討論 檢核表	1.你通學途中最需要注意的危險點是什麼？ 2.為了避免交通事故，你可以改變哪一個習慣？
第 6 週	1	防災教育 班級防災任務	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。	防災應變與分工	1.能了解災害預警、避難路線與集合原則。 2.能在演練中完成班級安全分工。	1.檢視教室、走廊與集合地點的安全路線。 2.進行地震、火災情境演練與任務分工。	演練參與 避難問答 分工紀錄	1.災害發生時，班級可以如何分工互相協助？ 2.你在防災演練中還需要改進哪一點？

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 7 週	1	環境教育 垃圾減量行動	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.能分析班級垃圾來源與分類問題。 2.能設計一項班級減量或回收改善行動。	1.檢視班級一週垃圾與回收情形。 2.分組提出減塑、惜食與資源回收方案。	行動方案 班級實作 成果分享	1.班級垃圾中最多的是哪一類？原因可能是什麼？ 2.我們可以推動哪一項減塑或回收行動？
第 8 週	1	生命教育 壓力與復原力	綜 1a-IV-1:探索自我成長，覺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。	情緒照顧與求助	1.能辨識壓力、焦慮與挫折訊號。 2.能說出自我照顧與求助方法。	1.使用情緒溫度計檢視近期壓力。 2.討論運動、休息、求助與陪伴等調適方式。	情緒檢核 口頭分享 學習單	1.當你壓力很大時，身體或情緒會出現哪些訊號？ 2.你可以找誰或用什麼方式幫助自己恢復？
第 9 週	1	品德教育 尊重差異與協商	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。 品 J8：理性溝通與問題解決。	尊重、同理與溝通	1.能理解不同立場背後的需求與感受。 2.能使用合宜句型處理誤會與衝突。	1.以班級案例練習「我訊息」表達。 2.分組演練協商與衝突降溫的方法。	角色扮演 同儕回饋 學習單	1.當別人的想法和你不同時，你通常如何反應？ 2.一句尊重又能表達自己想法的話可以怎麼說？
第 10 週	1	生涯教育 興趣能力盤點	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	自我了解與目標設定	1.能覺察自己的興趣、能力與學習困難。 2.能設定一	1.完成興趣能力與時間運用檢核。 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.你目前最有興趣或最有成就感的領域是什麼？ 2.下一個月你想完成哪一項具體學

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
			的能力與興趣。 涯 J13:培養生涯 規劃及執行能力。		項短期學習 目標。			習目標？
第 11 週	1	家庭教育 家庭溝通與責任	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。	家庭支持與 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.你在家中可以主 動承擔哪一件事？ 2.和家人意見不同 時，可以怎麼溝通 比較不傷人？
第 12 週	1	人權教育 兒少權益與責任	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。	權利、責任 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.在校園中，學生 有哪些權利也有 哪些責任？ 2.當自己的權利和 他人需求衝突時， 可以怎麼協調？
第 13 週	1	健康促進 睡眠飲食與運動	健 1b-IV-4:提出 健康自主管理的 行動策略。	健康自主管 理	1.能了解睡眠、飲 食與運動對學習 的影響。	1.檢視自己的睡眠 、飲水、飲食與 運動習慣。 2.討論改善熬夜、 含糖飲料與	健康檢核 行動紀錄 口頭發表	1.你的生活習慣中 ，哪一項最影響精 神或學習？

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。		影響。 2.能建立一週健康管理小目標。	久坐的方法。		2.本週你想完成哪一個健康小目標?
第 14 週	1	反毒教育 新興毒品辨識	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.新興毒品可能會用哪些包裝或話術吸引青少年? 2.面對同儕邀約時，你可以怎麼拒絕並保護自己?
第 15 週	1	資訊教育 數位公民與網路沉迷	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:進行學生權利與校園法律初探。	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、負責的數位生活規範。	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.你使用手機或網路最容易失控的是哪一種情境? 2.你可以設定什麼規則讓自己善用網路不沉迷?
第 16 週	1	安全教育 校外與水域安全	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	戶外風險與安全準備	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、出遊等風險情境。 2.完成個人安全守則與求助方式整理。	安全守則 情境問答 學習單	1.校外活動前，需要先確認哪些安全事項? 2.遇到水域或戶外危險時，最重要的求助原則是什麼?

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。					
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. 青少年常遇到哪些網路或消費詐騙？ 2. 收到可疑訊息時，你應該如何查證？
第 18 週	1	環境教育 節能減碳方案	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。	永續生活與班級行動	1. 能理解節能減碳與氣候變遷的關聯。 2. 能規劃班級或個人的節能行動。	1. 檢視教室用電、用水與資源浪費情形。 2. 分組提出班級節能減碳行動方案。	行動方案 課堂參與 成果分享	1. 班級有哪些用電、用水或資源浪費情形？ 2. 你可以提出哪一項具體節能減碳行動？
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。	服務紀錄 反思分享 同儕回饋	1. 班級中有哪些人事物需要更多關懷？ 2. 你可以用什麼具體行動讓班級更好？
第 20 週	1	班級自治 期末提案檢討	綜 1b-IV-1: 養成自主學習與自我管理的能力。 綜 2b-IV-1: 參與	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	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. 本學期哪一項班級自治行動最有效？為什麼？ 2. 下學期班級還可

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
			團體活動並與他人合作。 品 J8：理性溝通與問題解決。		一階段可改進的班級建議。			以改進哪一件事？
第 21 週	1	休業式 寒假自主管理與安全	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.能規劃寒假生活、學習與安全事項。 2.能以自我管理方式安排作息與目標。	1.完成寒假生活安全與作息規劃表。 2.分享寒假學習、閱讀、運動或服務目標。	寒假計畫 自我評量 口頭分享	1.寒假期間，你最需要注意哪一項安全風險？ 2.你想在寒假完成哪一個學習或生活目標？

臺南市立太子國民中學 115 學年度第二學期 8 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)	8	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	透過班級自治與多元議題活動，培養學生提案討論、合作服務、問題解決與自我管理能力，並能將議題學習轉化為班級與生活中的具體行動。				
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. 能依班會程序提出班級改善議題，完成提案、討論、表決、執行與檢討。 2. 能在友善校園、安全、環境、數位、家庭與生涯等議題中提出具體行動方案。 3. 能透過合作服務與反思紀錄，展現責任感、溝通能力與自我管理能力。				
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 目標修訂與承諾	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。	班級目標與 任務承諾	1. 能 檢 討 上 學 期 班 級 自 治 成 效。 2. 能 共 同 修 訂 本 學 期 班 級 目 標 與 公 約。	1.回顧上學期提案執行情形。 2.分組討論新學期班級目標 並完成承諾表。	班會參與 公約完成 口頭發表	1.上學期班級最值 得保留的好習慣 是什麼？ 2.本學期你願意為 班級做出哪一項 承諾？
第 2 週	1	友善校園 同儕支持網絡	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。	關懷、同理 與求助	1. 能 覺 察 同 儕 可 能 需 要 協 助 的 訊 號。 2. 能 提 出 安 全 且 尊 重 的 支持方式。	1.分析孤立、排擠與壓力案 例。 2.建立班級同儕支持與求助 資源清單。	案例討論 支持計畫 學習單	1.同學遇到困難 時，可能會出現哪 些求助訊號？ 2.你可以怎麼關心 同學而不造成壓 力？
第 3 週	1	性別平等教育 親密關係界線	綜 3a-IV-1:覺察 危險情境，運用 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	身體自主與 關係尊重	1. 能 說 明 親 密 關 係 中 的 同 意 與 界 線。 2. 能 演 練 拒 絕、離開與求 助技巧。	1.以情境卡討論互動界線與 尊重。 2.練習堅定拒絕與告知可信 任大人的句型。	情境演練 口頭回答 學習單	1.在朋友或親密互 動中，什麼叫做尊 重界線？ 2.如果對方讓你不 舒服，你可以怎麼 說或怎麼做？

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
			擾、性侵害與性霸凌樣態。					
第 4 週	1	法治教育 著作權與肖像權	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。	數位權利與法律責任	1. 能了解引用資料、下載圖片與分享照片的責任。 2. 能尊重他人著作權、肖像權與個資。	1.討論報告引用、照片上傳與影片轉傳案例。 2.整理合理使用、標明來源與取得同意原則。	案例判斷 資料檢核 課堂參與	1.使用網路圖片或影片時，為什麼不能直接複製貼上？ 2.拍攝或上傳同學照片前，應先做到什麼？
第 5 週	1	交通安全教育 乘車與道路風險	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。	乘車禮儀與道路安全	1. 能辨識乘坐機車、自行車與大眾運輸的風險。 2. 能提出安全乘車與守法用路行動。	1.討論安全帽、車速、視線死角與分心用路案例。 2.完成個人通學安全檢核。	交通檢核 案例討論 口頭發表	1.乘車或騎自行車時，哪些行為最容易發生危險？ 2.你可以如何提醒自己與家人注意通學安全？
第 6 週	1	防災教育 複合災害應變	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	災害判斷與避難策略	1. 能了解地震、豪雨、火災等複合災害風險。 2. 能依情境選擇合宜避難方式。	1.分析不同災害情境的判斷要點。 2.演練教室、操場與樓梯間避難策略。	演練參與 情境問答 學習單	1.不同災害發生時，避難方式有什麼不同？ 2.如果原本路線受阻，應如何冷靜判斷？

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
			資訊做出適當判斷。					
第 7 週	1	環境教育 社區環境觀察	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。	空氣品質與生活環境	1.能覺察社區環境與生活品質的關係。 2.能提出尊重事實的環境改善建議。	1.觀察校園周邊氣味、噪音、垃圾或交通問題。 2.以資料或紀錄討論可行的改善行動。	觀察紀錄 分組討論 行動建議	1.學校或社區周邊有哪些環境問題會影響生活？ 2.提出改善建議時，為什麼需要事實紀錄？
第 8 週	1	生命教育 挫折調適與求助	綜 1a-IV-1:探索自我成長，覺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。	心理韌性與支持資源	1.能辨識挫折後的想法與情緒反應。 2.能運用支持資源協助自己或他人。	1.討論考試、人際與家庭壓力案例。 2.整理個人支持地圖與求助步驟。	反思單 口頭分享 學習單	1.遇到挫折時，你最常出現哪一種想法？ 2.哪些人或資源可以成為你的支持力量？
第 9 週	1	品德教育 誠信與學業責任	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。 品 J8：理性溝通與問題解決。	誠實、自律與責任	1.能理解誠信對學習與人際的影響。 2.能提出避免作弊、抄襲與推責的方法。	1.討論作業抄襲、考試作弊與失信案例。 2.擬定個人學習誠信守則。	案例討論 守則完成 自我評量	1.抄作業或作弊會對自己和班級造成什麼影響？ 2.遇到不會的作業時，可以用哪些正當方式處理？
第 10 週	1	生涯教育 職業世界初探	綜 1b-IV-1:培養主動積極學習態度，掌握學習方	職涯探索與能力培養	1.能初步認識不同職業所需能力。	1.選擇一項職業進行能力分析。 2.討論國中階段可以培養的	職業小卡 口頭分享 課堂參與	1.你感興趣的職業需要哪些能力或態度？

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
			法。 涯 J3：覺察自己的能力與興趣。 涯 J13：培養生涯規劃及執行能力。		2.能連結學習科目與未來發展。	態度與技能。		2.現在的學習和未來職業有什麼關聯？
第 11 週	1	人權教育 多元尊重與平等	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。	差異理解與平等對待	1.能理解不同群體與文化差異。 2.能在生活中實踐平等與尊重。	1.討論外貌、成績、家庭背景等差異被標籤的情境。 2.練習以尊重語句回應偏見。	案例討論 語句改寫 學習單	1.生活中有哪些常見的標籤或偏見？ 2.當你聽見歧視語言時，可以如何回應？
第 12 週	1	家庭教育 金錢使用與家庭資源	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。	家庭資源與理性消費	1.能理解家庭資源有限且需要共同分配。 2.能練習理性討論需求與消費。	1.討論零用錢、補習、手機與娛樂消費情境。 2.完成一項個人支出檢核與調整計畫。	支出檢核 分享回饋 學習單	1.你如何區分「需要」和「想要」？ 2.當你的消費需求和家人期待不同時，可以怎麼溝通？
第 13 週	1	健康促進	健 1b-IV-4：提出	視力保健與	1.能了解長	1.檢視手機、閱讀與坐姿習	健康檢核	1.你一天中最容易

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
		視力與姿勢保健	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。	身體姿勢	時間用眼與久坐對健康的影響。 2.能建立視力與姿勢保健行動。	慣。 2.討論護眼休息、運動伸展與照明原則。	行動紀錄 口頭發表	過度用眼的時間是什麼時候？ 2.你可以用哪一個方法改善視力或姿勢習慣？
第 14 週	1	反毒教育 成癮行為與廣告辨識	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。	成癮風險與媒體識讀	1.能辨識菸、酒、檳榔與成癮物質的包裝話術。 2.能分析媒體廣告對青少年的影響。	1.討論成癮物質如何被包裝成流行或放鬆。 2.練習拒絕與轉移注意力策略。	媒體分析 情境演練 學習單	1.成癮物質常用哪些話術讓人降低警覺？ 2.面對誘惑時，你可以用什麼理由堅定拒絕？
第 15 週	1	資訊教育 假訊息與 AI 使用	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:進行學生權利與校園法律初探。	資訊查證與負責使用	1.能辨識假訊息、斷章取義與不實圖片風險。 2.能建立查證來源與負責使用 AI 的態度。	1.比較不同來源訊息的可信度。 2.討論使用 AI 或網路資料完成作業的倫理界線。	查證練習 改善方案 討論參與	1.看到聳動訊息時，你可以用哪些方法查證？ 2.使用 AI 或網路資料做作業時，怎樣才算負責任？
第 16 週	1	安全教育 暑期與活動安全	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	暑期風險與安全準備	1.能辨識暑期活動、出遊與打工可能風險。 2.能擬定個	1.討論戲水、夜間外出、打工與網友見面風險。 2.完成暑期安全檢核表。	安全檢核 情境問答 學習單	1.暑假最容易忽略哪些安全風險？ 2.出門或參加活動前，你會先告知家人哪些資訊？

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
			教育的意義。 安 J3：了解日常生活容易發生事故的情境。		人安全防護策略。			
第 17 週	1	法治教育 校園衝突處理	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。	權益、責任與求助	1.能了解校園衝突可能涉及的權利與責任。 2.能知道遇到糾紛時的通報與求助方式。	1.分析言語衝突、肢體衝突與網路衝突案例。 2.整理冷靜、保護證據與求助流程。	案例判斷 流程整理 學習單	1.同學衝突升高時，哪些行為可能造成更大傷害？ 2.如果你遇到校園糾紛，應如何保護自己並求助？
第 18 週	1	環境教育 綠色消費與永續選擇	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。	永續生活與消費	1.能了解消費選擇與環境負擔的關係。 2.能提出生活中的綠色消費行動。	1.檢視飲料、文具、服飾與外食包裝的環境影響。 2.分組設計一週綠色消費挑戰。	行動方案 課堂參與 成果分享	1.你的日常消費中，哪一項最可能增加垃圾或碳排放？ 2.你願意嘗試哪一項綠色消費行動？
第 19 週	1	品德教育 感恩與服務回饋	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。	感恩、關懷與服務	1.能覺察自己受到的支持與協助。 2.能以具體服務回饋班級或校園。	1.書寫感謝對象與感謝原因。 2.規劃一項班級或校園服務行動並反思。	服務紀錄 反思分享 同儕回饋	1.本學期誰曾經幫助你？你想如何表達感謝？ 2.你可以用什麼方式回饋班級或學校？
第 20 週	1	班級自治	綜 1b-IV-1:養成	成果回顧與	1.能整理本	1.整理班級提案、服務與議題	成果整理	1.本學期最能代表

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
		期末成果展與交接	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。 品 J8: 理性溝通與問題解決。	經驗傳承	學期自治成果與待改進處。 2.能提出給下一階段班級運作的建議。	行動成果。 2.討論九年級前可延續或調整的班級經驗。	口頭發表 班會紀錄	班級成長的成果是什麼？ 2. 升上九年級前，班級最需要準備什麼？
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 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。	自主學習與安全生活	1.能規劃暑假生活、學習與安全事項。 2.能安排八升九的自我準備目標。	1.完成暑假生活安全與作息規劃表。 2.分享暑假閱讀、運動、複習或服務目標。	暑假計畫 自我評量 口頭分享	1.暑假期間，你要如何安排複習、休息與運動？ 2. 升上九年級前，你最想先準備好哪一件事？