

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

112 學年度嘉義縣東石國民中學九年級第一二學期彈性學習課程班週會教學計畫表 設計者：謝孟涵 (表十二之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐ 統整性課程 (☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題探究)

2. ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程)

3. ☒ 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

二、本課程每週學習節數：1

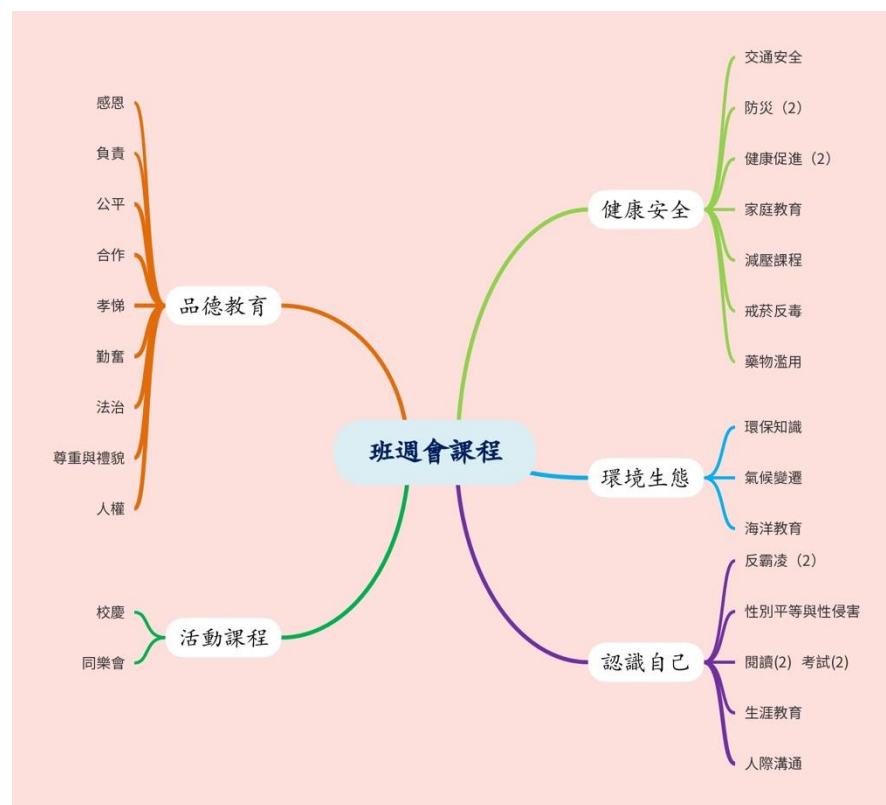
三、課程設計理念：

(一) 培養學生自治能力，積極主動參與活動，具備現代公民素養。

(二) 從教學過程中，培養學生尊重與包容的涵養，進而建立正確的人生態度。

(三) 從活動過程中，增進學生的表達能力、生活能力和運用能力。

四、課程架構：(如右圖)



五、班週會活動策略

1. 班會會議程序：(1)班會開始、主席報告 (2)各股長報告 (3)主席請同學討論提綱 (4)主席宣讀行為準則 (5)臨時動議

(6)隔週選舉下次主席、紀錄(※第一次班會班長為主席、學藝為紀錄) (7)導師講評→主席結論→散會。

2. **班長注意事項**：請於班會前至學務處班級格領取班會紀錄簿，將該週「討論提綱」寫在黑板上，督導該週的紀錄確實填寫(※班會紀錄簿每欄皆須填寫，「三、討論事項」務必填寫此張討論提綱的題目及討論結果；「四、臨時動議」若班上無臨時動議，則請填寫此張的行為準則的內

容)，會後將此表夾入該週填寫的地方，並於每週二中午之前，將班會紀錄簿繳回學務處班級格。

※若班會時間舉行演講宣導活動，則該週的班會紀錄簿請填寫活動內容及心得或黏貼該活動優良學習單。

3. 獎勵：班會紀錄簿填寫優良班級，全班記嘉獎 1 次。

4. 評量方式及比例：學習態度（50%）、參與討論（30%）、學習單（20%）

六、本學期課程內涵

第一學期

教學進度	單元/主題 名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 討 論 提 綱	評量方式	教學資源/ 自編 自選 教材 或學 習單
第一週	友善校園 反霸凌宣 導	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	◎人權法治教育 ◎品德教育 6E 學 習法的啟發思辨、 環境形塑、自我期 許	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。	1. 你是否看過霸凌？說 明當時的情況及心情。 2. 你認為霸凌者為什麼 要霸凌別人？ 3. 有同學排擠你或威脅 你，你會怎麼做？ 4. 如何避免成為霸凌事 件的受害者？	學習態度（50%） 參與討論（30%） 學習單（20%）	
第二週	春暉教育 戒菸反毒	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	品德教育 6E 學習 法的啟發思辨、自 我期許	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、 藥物的成分與成癮性， 以及對個人身心健康 與家庭、社會的影響。	1. 吸菸吸毒對身體有何 危害？ 2. 如何戒除吸菸習慣？ 如何拒絕毒品誘惑？ 3. 如何從事正當休閒娛 樂，遠離毒品菸害？	同上	
第三週	性別平等 性侵害及 家暴防治	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	1. 建立性別平 等、互相尊重 的互動。 2. 愛惜自己的身 體，避免發生 性行為。	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。	1. 同學哪些動作，你認 為是性騷擾？要如何 避免？ 2. 遇到性騷擾時，如何 自我保護？ 3. 日常生活中如何落實	同上	

			3. 瞭解愛滋病的預防。 4. 關心周遭愛滋病朋友，不排斥對方。		性別平等？ 4. 愛滋病是什麼，如何避免得到愛滋病？如果朋友 5. 感染愛滋病，要如何與他相處？		
第四週	感恩	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	1. 教師節能對老師表示感謝之意，常說謝謝。 2. 逆境感恩不抱怨，知福惜福不計較。 3. 能夠看到生活中美好地方。	自-J-A1 能應用科學知識、方法與態度於日常生活當中。	1. 我擁有哪些珍貴的東西？ 2. 目前生活中最值得感謝的人事物為何？ 3. 說出兩位本班任課教師的特色？最值得學習的言教與身教為何？	同上	
第五週	交通安全	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	4. 交通安全週 5. 清除路霸，尊重路權。 6. 品德教育	自-J-A1 能應用科學知識、方法與態度於日常生活當中。	1. 我們要如何尊重行人的路權？行人又該遵守哪些交通規則？ 2. 騎乘自行車應注意哪些事項？ 3. 搭乘大眾運輸工具要注意哪些禮儀與安全規範？	同上	
第六週	環保知識	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	充實環保知識概念	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	生活相關環保知識	紙筆測驗	
第七週	段考週	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	如何準備考試	自-J-A1 能應用科學知識、方法與態度於日常生活當中。	1. 重點整理 2. 課程複習討論	同上	

第 八 週	防 災 與 疏 散	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	災害防救	自-J-A1 能應用科學知 識、方法與態度於日常 生活當中。	1. 火災發生時，該如何 應變？ 2. 地震發生時，有哪些 因應方式？ 3. 學校或居家，如何做 好防火防災工作？ 4. 水域安全如何維護？	同上	
第 九 週	負 責 正 直	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	1. 今日事今日畢 2. 認真完成自己 的工作，並盡 到責任。 3. 對於自己的錯 誤能坦然認錯 並改正。	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。	1. 說一件自己做過的重 要決定，結果如何？ 2. 如何遵守班級公約？ 3. 自己做錯事或錯怪別 人，該怎麼辦？ 4. 同學認為最重要的品 德規範為何？	同上	
第 十 週	閱 讀 樂 趣	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	1. 了解校內無書 館的借閱流程 2. 能主動賞析文 章的內涵	國-J-C1 閱讀各類文 本，從中培養道德觀、 責任感、同理心，並能 觀察生活環境，主動關 懷社會，增進對公共議 題的興 趣。	1. 熟悉圖書館借閱流程 2. 圖書分類漫談 3. 名人傳記分享	同上	
第 十 一 週	校 慶	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	討論校慶相關配 合事項	社-J-C1 培養道德思辨 與實踐能力、尊重人權 的態度， 具備民主素養、法治觀 念、環境倫理以及在地 與全球意識，參與社會 公益動。	1. 簡要說明校慶的意義 2. 師生共同討論如何辦 理校慶	同上	
第 十 二 週	生 涯 教 育 適 性 入 學	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	1. 思考人生規劃 2. 技職院校入學 方案宣導	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	1. 簡單向老師與同學敘 述自己的個人特質與 志向並分享	同上	

				義。	2. 邀請技職學校學生入校分享		
第十三週	公平	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	能了解公平的定義，生活中有哪些元素是考慮到人際間的公平？	社-J-C1 培養道德思辨與實踐能力、尊重人權的態度，具備民主素養、法治觀念、環境倫理以及在地與全球意識，參與社會公益動。	1. 為「公平」下一個定義，讓所有人都能夠同意？你的定義會是什麼？ 2. 如果有人對你不公平，你應當怎樣對待他？	同上	
第十四週	讀書習慣 面面觀 段考週	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	分享讀書方法	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	考試在即，討論應如何確實培養自己的讀書習慣	同上	
第十五週	健康促進	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	了解自己的身體狀況	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	分享並討論彼此平日生活作息	同上	
第十六週	家庭教育 珍惜生命	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	1. 愛惜生命，遇到挫折尋求協助，不放棄就有成功機會。 2. 瞭解家族成員與自己的親屬關係，並瞭解他們的年齡、工作、特質、背景、角色等，適時展現主動關	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-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	1. 自己曾面臨過的最大挑戰或挫折為何？如何度過？ 2. 遇到困難時，我會向何人尋求幫助？ 3. 能在家族成員的升遷、結婚、生育、老化、面臨困境等，都可以主動表示關心。	同上	

			懷				
第十七週	合作	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	1. 團結力量大。 2. 遵守團體紀 律，爭取團體 榮譽。 3. 在團體中貢獻 自己的力量。	綜-J-B3 運用創新的能 力豐富生活，於個人及 家庭生活環境中展現 美感，提升生活品質。	1. 班上還有哪些工作需 要大家合作改善？ 2. 酸甜苦辣一話我們這 一班。	同上	
第十八、 十九週	人權教育	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	了解不論其種族、 性別、社會階級皆 應享有的權利，不 但任何社會或政 府不得任意剝奪、 侵犯，甚至應積極 提供個人表達和 發展的機會	社-J-A1 探索自我潛 能、自我價值與生命意 義，培育合宜的人生 觀。	1. 對他人的尊重 2. 人權保障 3. 培養尊重人權的行為 及參與實踐行為的行 動力。	同上	
第二十、 二十一週	孝悌	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	1. 對父母不回 嘴、不爭吵表 示敬重。 2. 克盡孝道友愛 同儕，熱心幫 助班級事務。	綜-J-A2 釐清學習目 標，探究多元的思考與 學習方法，養成自主學 習的能力，運用適當的 策略，解決生活議題。	3. 討論自己一天當中與 父母家人如何相處？ 又該如何珍惜？ 4. 請說說班上有哪些同 學的良好行為值得學 習。	同上	

※身心障礙類學生: □無

■有-智能障礙(4)人、學習障礙(7)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: ■無

□有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫):

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：謝孟涵

第二學期

教學進度	單元/主題 名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編 自選 教材 或學習單
第一週	友善校園 反霸凌宣 導	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用與 溝通表達	◎人權法治教育 ◎品德教育 6E 學 習法的啟發思辨、 環境形塑、自我期 許	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。	1. 你是否看過霸凌？說明 當時的情況及心情。 2. 你認為霸凌者為什麼要 霸凌別人？ 3. 有同學排擠你或威脅你， 你會怎麼做？ 4. 如何避免成為霸凌事件 的受害者？	學習態度（50%） 參與討論（30%） 學習單（20%）	
第二週	勤奮進取	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用與 溝通表達	1. 課前預習、上 課專心、課後復 習 2. 妥善規劃時 間，善用零碎時 間。 3. 多元學習，自 我實現	輔 Dc-IV-1 同理 心、人際溝通、衝 突管理能力的培養 與正向經營人際關 係。	1. 自己一天當中最容易 浪費掉的時間有哪些？ 2. 該如何有效利用時 間？ 3. 如何完成自己訂定的 目標？	同上	
第三週	健康促進	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用與 溝通表達	1. 瞭解每日基 本飲食指南及 基本營養攝取 量。 2. 確實於生活 中吃的健康。	健 Ab-IV-1 體適能 促進策略與活動方 法。 健 Ab-IV-2 體適能 運動處方基礎設計 原則。	1. 何謂健康飲食？ 2. 我們每天吃的飲食，有 哪些營養素？ 3. 如何讓自己吃的更健 康？	同上 班級實施健康 相關問卷及問 卷探討	

			3. 避免吃進過多含糖飲料或是油炸食物。 4. 每月能閱讀營養午餐單張。				
第四週	藥物濫用	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	健 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 健 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	影片觀賞 探討各類藥物的危害	同上	
第五週	性侵害及家暴防治	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 健 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	健 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 健 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	影片觀賞並提出性侵害防治實際措施	影片欣賞 參與討論	
第六週	人際溝通	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 不辱罵與嘲笑別人，不故意找別人麻煩。 2. 尊重每個人有不同的個性與差異。 3. 重視別人的感受，與人互動注意禮節。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	4. 同學之間最容易因什麼原因而爭吵，要如何避免？ 5. 同學之間如何促進良好的人際溝通？	學習態度（50%） 參與討論（30%） 學習單（20%）	
第七週	閱讀樂趣	A2 系統思考與解決問題	國 5-IV-4 應用閱讀策略增進學	國◎Ca-IV-1 各類文本中的飲食、服	班級書箱自由選書閱讀	同上	

		B1 符號運用與溝通表達	習效能，整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。	飾、建築形式、交通工具、名勝古蹟及休閒娛樂等文化內涵。			
第八週	校園減壓	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	健 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	影片欣賞並提出各種舒壓方式	同上	
第九週	班級事務討論	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	綜 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	由學生提出當週班級相關事務逐一討論	同上	
第十週	生涯輔導	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	綜 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	邀請各行業的優秀業者入班做職涯分享	同上	
第十一週	環境教育	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	地 Ba-V-5 問題探究：氣候、水資源與人類生活。	地 Bc-IV-2 全球氣候變遷的衝擊。	影片欣賞並提出日常能實施的環境保護方式	同上	
第十二週	尊重包容	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 尊重每個人有不同的差異。 2. 在公眾場所不喧嘩。 3. 不謾罵別人，以免觸法。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	1. 分組探討各類班級不受歡迎的行為，並提出改善 2. 1. 別人和我意見不同時，如何適當的處理？ 3.2. 在資訊發達的時代，如何在網路上彼此尊重？	同上	
第十三週		A2 系統思考與解決問題	健 1b-IV-1 分析健康技能和生活	健 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方	健康影片欣賞並省思	同上	

	健康促進	B1 符號運用與溝通表達	技能對健康維護的重要性。	法。 健 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。		
第十四週	會考分享會	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 祈福小卡活動 2. 感恩心得分享 3. 會考最後時間規劃 4. 邀請學習表現較佳的學生分享個人經驗	同上
第十五週	國中三年我的老師	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	1. 國中三年回顧 2. 分組書寫謝師卡	同上
第十六週	畢業班班際籃球比賽	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	健 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		
第十七週	畢業典禮預演	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜2b-IV-1參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 流程預演 2. 表演活動驗收	同上
第十八週	畢業週	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	綜2b-IV-1參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	討論畢業後應如何進行有意義的活動	同上

※身心障礙類學生: □無

■有-智能障礙(4)人、學習障礙(7)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: ■無

□有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：謝孟涵

註：

- 1.請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
- 2.社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。