

## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

112 學年度嘉義縣昇平國民中學七、八、九年級第一、二學期彈性學習課程 幸福密碼社團 教學計畫表 設計者：何金英 (表十三之一)

### 一、課程四類規範(一類請填一張)

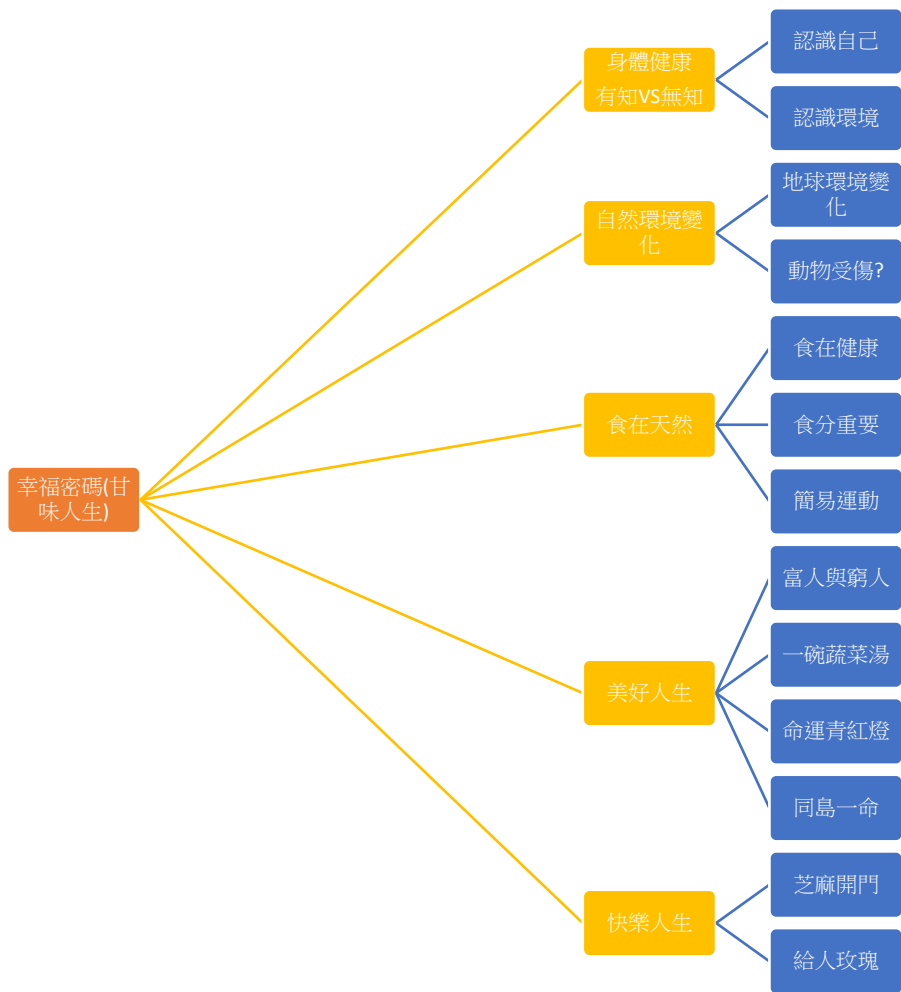
1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 其他類課程  
本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導  
學生自主學習 領域補救教學

### 二、本課程每週學習節數：2 節

三、課程設計理念：每個人從小到大的生命教育裡，除了學習各類學科，專業技能、考試升學、工作... 之外，應該還要多多關心環境、地球，生態、食在天然、快樂人生(心理健康)、美好人生(環境健康)... 等等這些主題多一些探索。

### 四、課程架構：

藉由認識，發現、探索、體驗的歷程，從人與自己、及人與自然生態環境中培養「自己做些什麼」、「自己吃些什麼」、「環境給我們什麼」、「我該如何進自己一份心力」及「如何將所學帶給周圍的人」的知能，進而讓學生產生能信心而應用於生活之中。提升學生對自己，對環境的認知和提升之素養



五、本學期課程內涵如下：

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	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
1 週	課程介紹	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表達	1a-IV-1 理解 生理、心理與社 會各層面健康 的概念。 Ca-IV-2 全球 環境問題造成 的健康衝擊與 影響。	了解課程	介紹課程內容		
2-3 週	有知 VS 無知	A1:身心素質 與自我精進 A3:規劃執行 與創新應變 B1:符號運用 與溝通表達	Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。 1a-IV-1 理解 生理、心理與社 會各層面健康 的概念。	對自己的認識	對自己的認識，找出自己 無知的部分	作業評量	學習單
4-5 週	有知 VS 無知	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題	Ca-IV-2 全球 環境問題造成	認識周遭環境	自己 VS 周圍環境如何互 相影響	作業評量	學習單

		B1: 符號運用 與溝通表達 C1: 道德實踐 與公民意識 C2: 人際關係 與團隊合作	的健康衝擊與 影響。				
6 週	地球怎麼了	A2: 系統思考 與解決問題 C1: 道德實踐 與公民意識 C2: 人際關係 與團隊合作 C3: 多元文化 與國際理解	2a-IV-1 關注 健康議題本 土、國際現況與 趨勢。 Ca-IV-2 全球 環境問題造成 的健康衝擊與 影響。	認識地球生態的改 變	人類做了什麼，讓地球生 病了	作業評量	學習單
7 週	定期考查 1						
8-9 週	動物受傷了	A1: 身心素質 與自我精進 A2: 系統思考 與解決問題 C1: 道德實踐 與公民意識	2a-IV-1 關注 健康議題本 土、國際現況與 趨勢。	動物因我而受傷	我的什麼行為讓動物受 傷	作業評量	學習單
10 週	體驗活動	A1: 身心素質 與自我精進 A2: 系統思考 與解決問題 A3: 規劃執行 與創新應變 C1: 道德實踐 與公民意識	1a-IV-2 分析 個人與群體健 康的影響因素。 1b-IV-4 提出 健康自我管理 的行動策略。	反思	思考自己平日的生活有 哪些動作會造成問題及 如何改善	口頭報告	問答

11 週	淨校+淨街	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 C1:道德實踐 與公民意識 C2:人際關係 與團隊合作	Ca-IV-1 健康 社區的相關問 題改善策略與 資源。	用行動讓生活地方 變乾淨	分組分區整理周圍空間	實作評量	
12-13 週	彩繪活動	B3:藝術涵養 與美感素養 C1:道德實踐 與公民意識	Ca-IV-1 健康 社區的相關問 題改善策略與 資源。	讓可愛的海洋動物 有安全的家	彩繪出心中最喜愛的動 物	作業評量	學習單
14 週	定期考查 2						
15-16 週	食在健康	A2:系統思考 與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變 C1:道德實踐 與公民意識	Ca-IV-2 全球 環境問題造成 的健康衝擊與 影響。 1b-IV-4 提出 健康自主管理 的行動策略。	吃得有意義	如何吃對環境對自己有益	作業評量	學習單
17-18 週	食分重要	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變 C1:道德實踐 與公民意識 C2:人際關係	Eb-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會 關懷。	美食不一定要遠求	認識周圍美妙食材	作業評量	學習單

		與團隊合作					
19 週	簡易運動	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變	Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計畫。 1b-IV-4 提出 健康自主管理 的行動策略。	消耗熱量	認識+練習各項檢疫動作 讓自己熱量不囤積	實作評量	
20 週	課程總結	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變 B1:符號運用 與溝通表達 C1:道德實踐 與公民意識 C2:人際關係 與團隊合作	Eb-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會 關懷。 1b-IV-4 提出 健康自主管理 的行動策略。	收穫	文字或問答回饋課程收 穫	實作評量	分組報 告
21 週	期末考						

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙(1)人、學習障礙(2)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)：

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：陳淑婷

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	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
1 週	課程介紹	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	了解課程	介紹課程內容		
2-3 週	富人與窮人	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	窮與富的定義	藉由短編故事了解窮與富的認識及差異	作業評量	學習單
4-5 週	一碗蔬菜湯	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	蔬食的優缺點	在地食材配合蔬食行動	實作評量	動手作

		合作					
6 週	命運青紅燈		1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	決定選擇方向	學習勇敢選擇找到方向 接受結果	作業評量	學習單
7 週	定期考查 1						
8-9 週	同島一命	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	判斷能否跳脫大環境	生活在這個城市、國家，受不受到影響	作業評量	學習單
10-11 週	芝麻開門	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	我是誰?我如何看自己	我的家族，我生長地方、分析好的地方	作業評量	學習單
12-13 週	給人玫瑰	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	單打獨鬥和互助合作的差異	一個人和一群人的差異	作業評量	學習單



		意識 C2:人際關係與團隊合作					
14 週	定期考查 2						
15-16 週	神秘力量	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	和一群人合作的好處	合作帶來成果和個人表現之平衡	作業評量	學習單
17-18 週	雨後彩虹	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	困難如何突破	一個人走百步和一百人走一步的不同及體會	作業評量	學習單
19 週	無限希望	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	成果分享	自己學習前後之差別+分析	實作評量	分組報告
20 週	期末考						

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙(1)人、學習障礙(2)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)：

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：陳淑婷

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。