

## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 學年度嘉義縣溪口國民中學七、八、九年級第一二學期彈性學習課程教學計畫表 設計者： 方虹月 (表十二之一)

一、課程名稱：班會自治活動

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐統整性探究課程 (☐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

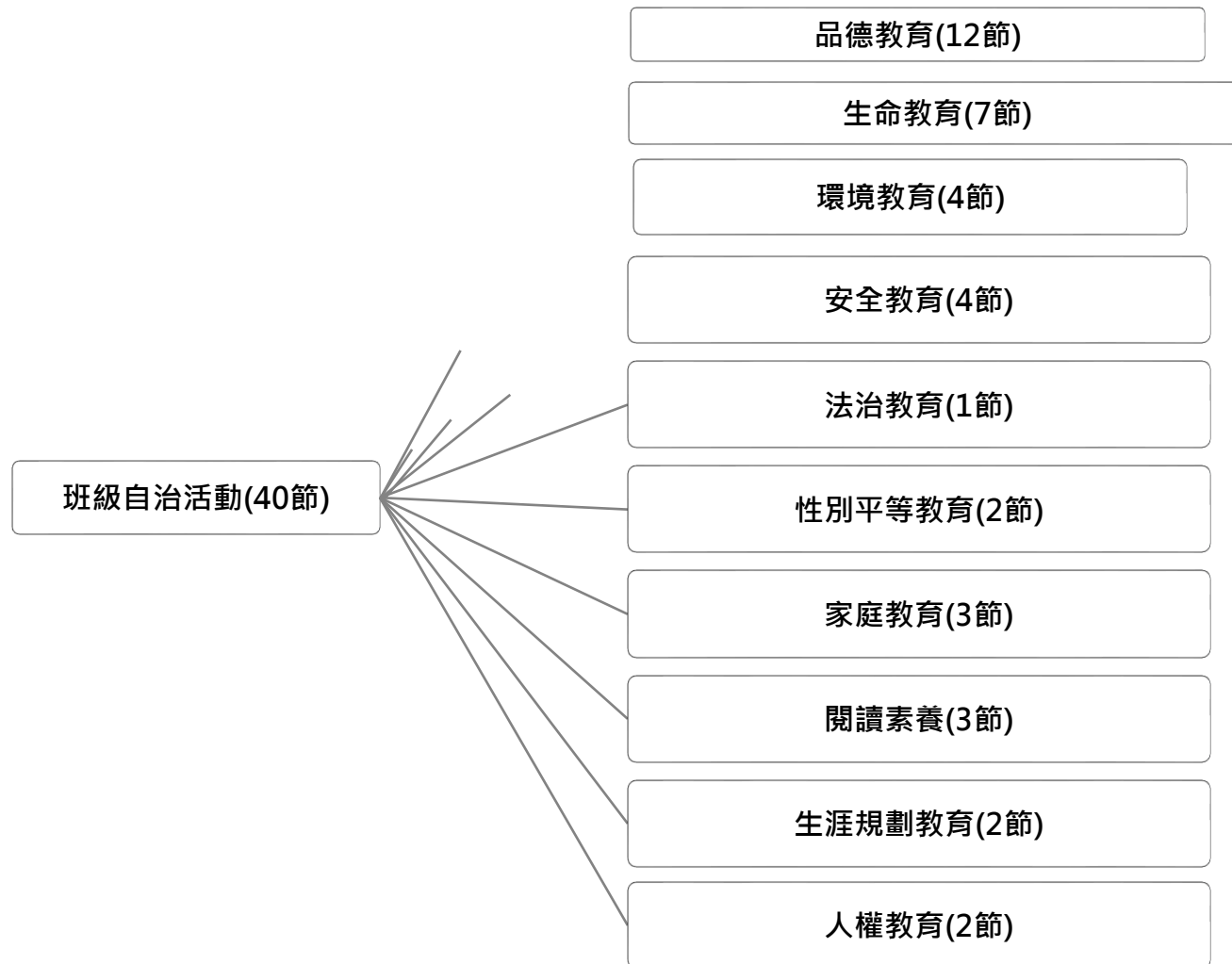
☐學生自主學習 ☐領域補救教學

三、本課程每週學習節數： 1 節

四、課程設計理念：

1. 培養學生培養學生自律自治、自尊自重之精神，學習民主法治之生活。
2. 能傾聽他人意見，並提出自己的看法。
3. 能認識重大議題，並融入生活中實踐。

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例，需呈現領域規劃)



六、課程目標：整個學期的課程主要內涵及發展方向。

1. 培養民主素養與公共參與。
2. 增進責任感與自我管理能力
3. 提升溝通協調與合作解決問題的能力。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語<br><input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動<br><input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引 | <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育<br><input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育<br><input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育<br><input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

八、本學期課程內涵

第一學期

| 教學進度  | 單元/主題名稱               | 核心素養                         | 連結領域(議題)<br>學習表現               | 學習目標                  | 教學重點<br>(學習活動內容及實施方式) | 評量方式         | 教學資源/<br>自編自選教材或學習單 |
|-------|-----------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|---------------------|
| 第 1 週 | 訂定本班生活公約、選舉班級幹部(法治教育) | A3 規劃執行與創新應變<br>C2 人際關係與團隊合作 | 品 J2 重視群體規範與榮譽。                | 能參考校規並依據班級特質，蒐集班規之相關資 | 蒐集班規之相關資料             | 小組討論<br>上台報告 | 學習單                 |
| 第 2 週 | 如何遠離菸毒危害及             | A2 系統思考與解決問題                 | 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運 | 能遠離菸品，並且主動提醒身旁的同學     | 遠離菸毒危害及正確的用藥，災害危機處理   | 學習單          | 學習單                 |

|       |                        |              |                                                   |                                            |               |      |     |
|-------|------------------------|--------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------|------|-----|
|       | 正確的用藥、如何作好災害危機處理（安全教育） |              | 動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。                     |                                            |               |      |     |
| 第 3 週 | 如何和同學建立良好人際關係          | C2 人際關係與團隊合作 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。              | 可以主動關心他人，並且可與他人學習合作                        | 主動關心他人        | 同儕互評 | 學習單 |
| 第 4 週 | 如何養成節能與省碳的習慣           | A2 系統思考與解決問題 | 環 J16 了解各種替代能源的基本原理與發展趨勢。                         | 建立學生節能減碳的正確觀念，進而養成節能減碳的良好習慣，從日常生活中為地球盡一份心力 | 減碳的正確觀念       | 同儕互評 | 學習單 |
| 第 5 週 | 如何建立一個安全的校園環境          | A2 系統思考與解決問題 | 安 J7 了解霸凌防制的精神。<br>安 J8 演練校園災害預防的課題。<br>安 J9 遵守環境 | 讓學生建構整體的校園環境概念，分辨學習環境的安全性，認識校園安全死角         | 學生建構整體的校園環境概念 | 同儕互評 | 學習單 |

|       |                   |              |                                                           |                                    |           |              |     |
|-------|-------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|--------------|-----|
|       |                   |              | 設施設備的安全守則。                                                |                                    |           |              |     |
| 第 6 週 | 如何建立良好閱讀習慣        | A1 身心素質與自我精進 | 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。           | 能明白正確學習態度可形成良好的品格。良好的閱讀習慣，可使自己暢遊世界 | 正確學習態度    | A1 身心素質與自我精進 | 學習單 |
| 第 7 週 | 如何遵守交通安全的好公民      | A2 系統思考與解決問題 | 安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。                        | 建立行人、騎腳踏車的用路正確觀念                   | 遵守交通安全    | 同儕互評或學習單     | 學習單 |
| 第 8 週 | 你若有投票權，最重視候選人哪些特質 | A2 系統思考與解決問題 | 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 | 培養學生自律自治、自尊自重之精神，學習民主法治之生活         | 學習民主法治之生活 | 學習單          | 學習單 |
| 第 9 週 | 如何建立良好的飲食習慣       | A3 規劃執行與創新應變 | *環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。                            | 建立正確的飲食觀，並有規律的運動習慣                 | 建立良好的飲食習慣 | 學習單          | 學習單 |

|        |                  |              |                                                                      |                                    |            |          |     |
|--------|------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|----------|-----|
| 第 10 週 | 如何避免性騷擾          | A1 身心素質與自我精進 | 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。<br>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 | 尊重他人，檢視自己對性別的刻板印象，建立平等的性別觀念。       | 避免性騷擾      | 同儕互評     | 學習單 |
| 第 11 週 | 守時守信的重要性         | A1 身心素質與自我精進 | 品 J2 重視群體規範與榮譽。                                                      | 不歧視同族群的同伴，能學習用同理心對待他人              | 學習用同理心對待他人 | 同儕互評     | 學習單 |
| 第 12 週 | 如何落實每日一善         | A1 身心素質與自我精進 | 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。                                             | 透過給人關懷及小確幸，達成生活與品德教育               | 落實每日一善     | 學習單      | 學習單 |
| 第 13 週 | 如何合理的消費，養成正確的消費觀 | A3 規劃執行與創新應變 | 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。<br>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。                         | 能夠保有良善的心態，對他人與社會主動行善               | 正確的消費觀     | 學習單      | 學習單 |
| 第 14 週 | 如何做個環保尖兵         | A3 規劃執行與創新應變 | 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足                                       | 做好垃圾分類及資源回收工作。<br>培養學生愛惜物觀念並增進校園整潔 | 學生愛惜物觀念    | 同儕互評或學習單 | 學習單 |

|        |              |              |                                                               |                                       |            |          |     |
|--------|--------------|--------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|----------|-----|
|        |              |              | 跡。<br>環 J16 了解各種替代能源的基本原理與發展趨勢。                               | 工作。                                   |            |          |     |
| 第 15 週 | 如何做個環保尖兵     | A3 規劃執行與創新應變 | 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。<br>環 J16 了解各種替代能源的基本原理與發展趨勢。 | 做好垃圾分類及資源回收工作。<br>培養學生愛惜物觀念並增進校園整潔工作。 | 學生愛惜物觀念    | 同儕互評或學習單 | 學習單 |
| 第 16 週 | 如何增進與家人之間的情誼 | C2 人際關係與團隊合作 | 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。          | 透過參與親職講座、家庭日、親子手作等活動，增進家人的感情          | 增進與家人之間的情誼 | 同儕互評或學習單 | 學習單 |
| 第 17 週 | 行善           | A1 身心素質與自我精進 | 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。                                      | 能夠保有良善的心態，對他人與社會主動行善                  | 社會主動行善     | 同儕互評或學習單 | 學習單 |
| 第 18 週 | 交換大家的讀       | B1 符號運用與溝通表達 | 閱 J9 樂於參與閱讀相關的學習                                              | 透過同學間的分享，了解閱讀的樂                       | 閱讀的樂趣      | 閱讀心得     | 學習單 |

|        |             |              |                                           |                                  |                   |          |     |
|--------|-------------|--------------|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|----------|-----|
|        | 書心得         |              | 活動，並與他人交流。<br>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 | 趣                                |                   |          |     |
| 第 19 週 | 我的寒假讀書計畫    | A3 規劃執行與創新應變 | 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。                       | 請同學為假期，做一個讀書計畫表。讓學生在假期間從事有意義的活動。 | 從事有意義的活動。         | 自訂計畫分享   | 學習單 |
| 第 20 週 | 如何當一個守法的好公民 | A2 系統思考與解決問題 | 法 J3 認識法律之意義與制定。<br>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。   | 建立守法的觀念                          | 遵守國家法律，當一個守法的好公民。 | 同儕互評或學習單 | 學習單 |
| 第 21 週 | 寒假生活規劃      | A3 規劃執行與創新應變 | 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。                        | 請同學為假期，做一個生活計畫表。讓學生在假期間從事有意義的活動。 | 從事有意義的活動。         | 自訂計畫分享   | 學習單 |

※身心障礙類學生: ☐無

☒有-智能障礙(4)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(3)人、自閉症(0)人、其他(1)((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. 針對各類特殊需求學生採用「簡化」、「減量」、及「替代」的方式來調整學習目標與學習活動，再根據調整過後之學習目標與學習活動決定教學內容及評量方式。
2. 依特殊需求學生的需要，善用各種能引發其學習潛能之學習策略，並適度提供各種線索及提示，採工作分析、多元感官、多層次教學、合作學習、鷹架教學、小組教學等教學方法，並配合不同的教學策略、教學材料及活動，以激發並維持特殊需求學生的學習興趣與動機。

特教老師簽名：(打字即可)謝佩容

普教老師簽名：(打字即可)柯秀儒、林宜聖、陳靜儀、  
黃靜宜、賴淑萍、陳昱先

## 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)<br>學習表現    | 學習目標                                                             | 教學重點   | 評量方式 | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單 |
|-------|------------------------------|------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|--------|------|-----------------------------|
| 1-2 週 | 訂定班規                         | A3 規劃執行與<br>創新應變 | 品 J2 重視群體<br>規範與榮譽。 | 能學習如何參與班級<br>事務                                                  | 參與班級事務 | 討論問答 | 學習單                         |
| 第 3 週 | 1. 你認為怎樣<br>算是<br>「友善<br>校園」 | C1 道德實踐與<br>公民意識 | 安 J7 了解霸凌<br>防制的精神。 | 能夠建立在「關懷、平<br>等、安全、尊重、友<br>善」的基礎上，塑造一<br>個溫馨和諧的校園環<br>境，讓學生免於恐懼的 | 友善校園   | 同儕互評 | 學習單                         |

|       |                             |              |                                                             |                                                  |         |          |     |
|-------|-----------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|----------|-----|
|       | 2. 想表達友善，該怎麼做？              |              |                                                             | 自由，使學生能夠進行快樂而有效的學習                               |         |          |     |
| 第 4 週 | 如何有效拒絕毒品的誘惑                 | A1 身心素質與自我精進 | 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 | 拒絕不良嗜好、不要以身試毒、尊重自己、堅決拒毒、正當的情緒抒解方法、正確用藥的觀念、遠離是非場所 | 拒絕毒品的誘惑 | 同儕互評或學習單 | 學習單 |
| 第 5 週 | 1. 何謂團隊精神？<br>2. 如何凝聚團體向心力？ | C2 人際關係與團隊合作 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。                                           | 了解團隊精神的意義。透過團隊活動凝聚向心力                            | 團隊精神    | 同儕互評或學習單 | 學習單 |
| 第 6 週 | 如何做好個人心靈及校園環保               | A1 身心素質與自我精進 | 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命                         | 建立美好的生活環境，需要人人都有環保的觀念                            | 心靈及校園環保 | 同儕互評或學習單 | 學習單 |

|       |                                |              |                                                                 |                                    |           |          |     |
|-------|--------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|----------|-----|
|       |                                |              | 定、境遇與嚮往，理解 人的主體能動性，培養適切的自我觀。                                    |                                    |           |          |     |
| 第 7 週 | 如何做好個人心靈及校園環保                  | A1 身心素質與自我精進 | 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解 人的主體能動性，培養適切的自我觀。 | 建立美好的生活環境，需要人人都有環保的觀念              | 心靈及校園環保   | 同儕互評或學習單 | 學習單 |
| 第 8 週 | 交通安全宣導-行車有禮~天下任我行              | C1 道德實踐與公民意識 | 安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。                              | 建立正確的交通安全觀念，用路觀念，以降低交通事故。          | 正確的交通安全觀念 | 學習單      | 學習單 |
| 第 9 週 | 1. 該如何培養正確學習態度？<br>2. 養成閱讀的習慣， | A1 身心素質與自我精進 | 閱 J9 樂於參與閱讀相關的學習活動，並與他人交流。                                      | 能明白正確學習態度可形成良好的品格。良好的閱讀習慣，可使自己暢遊世界 | 正確學習態度    | 同儕互評或學習單 | 學習單 |

|        |                                             |              |                                                                |                      |                |          |     |
|--------|---------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|----------|-----|
|        | 該怎麼做？                                       |              |                                                                |                      |                |          |     |
| 第 10 週 | 1. 正確讚美別人，該怎麼做？<br>2. 人好、心好、嘴要好，你認為呢？       | A1 身心素質與自我精進 | 品 J7 同理分享與多元接納。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                             | 能夠保有良善的心態，對他人與社會主動行善 | 他人與社會主動行善      | 同儕互評或學習單 | 學習單 |
| 第 11 週 | 1. 你認為養成守時的習慣可能會對你有何幫助？<br>2. 想擺脫情性，培養行動力，該 | A1 身心素質與自我精進 | 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 | 培養正確的人際關係及正確的價格觀。    | 良好的人際關係及正確的價格觀 | 同儕互評或學習單 | 學習單 |

|        |                       |              |                                 |                              |         |          |     |
|--------|-----------------------|--------------|---------------------------------|------------------------------|---------|----------|-----|
|        | 怎麼做？                  |              |                                 |                              |         |          |     |
| 第 12 週 | 性侵害防治                 | A1 身心素質與自我精進 | 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 | 尊重他人，懂得保護自己，建立平等的性別觀念。       | 性侵害防治   | 同儕互評     | 學習單 |
| 第 13 週 | 你知道母親節的由來嗎？怎樣做個孝順的孩子？ | C2 人際關係與團隊合作 | 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。       | 能明白孝順為齊家之本」及：「百善孝為先」可見孝的重要了。 | 百善孝為先   | 製作母親節卡片  | 學習單 |
| 第 14 週 | 你知道母親節的由來嗎？怎樣做個孝順的孩子？ | C2 人際關係與團隊合作 | 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。       | 能明白孝順為齊家之本」及：「百善孝為先」可見孝的重要了。 | 百善孝為先   | 製作母親節卡片  | 學習單 |
| 第 15 週 | 1. 誠實的處事態度，會帶來什麼好     | A1 身心素質與自我精進 | 品 J9 知行合一與自我反省。                 | 不歧視同族群的同伴，能學習用同理心對待他人        | 「誠實」人生觀 | 同儕互評或學習單 | 學習單 |

|        |                               |              |                                |                         |           |          |     |
|--------|-------------------------------|--------------|--------------------------------|-------------------------|-----------|----------|-----|
|        | 處？<br>2.「誠實」人生觀，該怎么做？         |              |                                |                         |           |          |     |
| 第 16 週 | 1.良好習慣有哪些？<br>2.有恆執行的毅力，如何養成？ | A1 身心素質與自我精進 | 品 J9 知行合一與自我反省。                | 能明白好習慣決定好態度。並了解有恆為成功之本。 | 好習慣決定好態度  | 同儕互評     | 學習單 |
| 第 17 週 | 1.良好習慣有哪些？<br>2.有恆執行的毅力，如何養成？ | A1 身心素質與自我精進 | 品 J9 知行合一與自我反省。                | 能明白好習慣決定好態度。並了解有恆為成功之本。 | 好習慣決定好態度  | 同儕互評     | 學習單 |
| 第 18 週 | 1.有哪些危害健康的生活習                 | A1 身心素質與自我精進 | 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運 | 能了解健康的身體的重要性。           | 健康的身體的重要性 | 同儕互評或學習單 | 學習單 |



※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 針對各類特殊需求學生採用「簡化」、「減量」、及「替代」的方式來調整學習目標與學習活動，再根據調整過後之學習目標與學習活動決定教學內容及評量方式。
2. 依特殊需求學生的需要，善用各種能引發其學習潛能之學習策略，並適度提供各種線索及提示，採工作分析、多元感官、多層次教學、合作學習、鷹架教學、小組教學等教學方法，並配合不同的教學策略、教學材料及活動，以激發並維持特殊需求學生的學習興趣與動機。

特教老師簽名：(打字即可)謝佩容

普教老師簽名：(打字即可)柯秀儒、林宜聖、陳靜儀、  
黃靜宜、賴淑萍、陳昱先

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。

#### 九、社團清單表

| 社團名稱 | 七年級   | 八年級 | 九年級 |
|------|-------|-----|-----|
| 1    | 00 社團 |     |     |
| 2    | 00    |     |     |
| 3    | 00    |     |     |