

南投縣立鹿谷國民中學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	自行車上路趣		年級/班級	九年級/共 1 班
彈性學習課程 類別	☒ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☒ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	2 節課
			設計教師	交通部、教育部、財團法人靖娟兒童安全文教基金會/蘇曄玲 編修
配合融入之領域 及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 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 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請將勾選議題之實質內涵填入學習表現欄位※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點 例如:交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	活力-健康實踐 品格-公益關懷 卓越-創造探索	與學校願景 呼應之說明	1. 透過情境討論、口頭發表、交通路線規劃實作等方式，引導學生探索出交通事故常見的原因，藉以訓練對危險情境感知的敏銳度及問題解決能力。 2. 培養學生尊重每一位用路人權益的態度，關心自己與他人的生命安全，並在日常生活中表現出合乎道路交通規範的行為。	

設計理念	本學期課程以國中階段騎乘自行車的相關面向與概念作為學習標的。自行車是國中生可自行操作且運用的交通工具，根據靖娟基金會(2021)調查，具騎乘自行車經驗的中、小學生中，有將近六成發生過自行車事故，其中三成學生未受過相關的學習課程，所以本學期課程主要針對幾個極為重要的觀念，引導學生建構內容，包括：國中生身心特質與騎乘的關聯、環境的危險情境感知、自行車與交通情境的交互狀態等。為了因應國中生的學習特質，學習設計以多元化、體驗性與深度的思考為主，教學活動包括：體驗活動、小組與大團體討論、情境探討等，另外在教學實質內涵方面，於認知的設計上，著重青少年本身的身心特質理解、各種危險情境的認識；於情意層面特別強化危險覺察與同理心的內容；技能層面則是重在自人與人討論與溝通及問題解決等技能。		
總綱核心素養具體內涵	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	領綱核心素養具體內涵	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。 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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

課程目標	1. 從青春期的身心特質與用路行為間的關聯，理解自行車違規行為可能引發交通事故，並同理其他用路人的感受。 2. 騎乘自行車可能的風險意識與危險情境感知能力，擁有自我保護的方式。
------	--

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂，若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
七	做足準備再上路 /1 節課	健 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 健 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 綜 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	健 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 輔 Ab-IV-1 少年身心發展歷程與調適。	1. 學生能理性發現青春期的特性可能引發交通事故。 2. 學生能了解違規行為的錯誤及危險因子。 3. 學生能同理其他用路人的感受。	【引起動機】 一、體驗活動：交通安全知多少——自行車篇。(本活動取自交通安全教案手冊國中篇) (一)自行車違規行為分析 1. 教師請學生依據生活經驗或日常觀察，從「自行車騎士違規或危險行為」字卡(附件 IV-3)的 12 項騎乘自行車的違規或危險行為中，票選最常看見的行為樣態(1 人 3 票)。 【發展活動】 一、教師統計班級票選結果，並分析原因。	口語評量 能說出違規行為當下的心理狀況。	1. 教具：【交通安全教案手冊附件 IV -3 自行車騎士違規或危險行為】圖卡。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源																				
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上																								
					二、原因可依照生活與能力層面（尚未熟悉道路環境、交通規則或掌握操作技術等）及心理層面（下個步驟）進行說明。 三、教師詢問學生自己曾經或覺得他人做出違規或危險行為的時候，有可能有哪些心理狀態？（如學生無法說明時，可以提供下列的選項供學生參考） <table><tr><td>僥倖</td><td>焦慮</td><td>愛現</td><td>放空</td><td>享樂至上</td></tr><tr><td>好勝</td><td>衝動</td><td>著急</td><td>害怕</td><td>義氣</td></tr><tr><td>追求刺激</td><td>自大</td><td>擔心牽掛</td><td>自我中心</td><td>懶惰</td></tr><tr><td>憤怒</td><td>追求時髦</td><td>無奈</td><td>想睡</td><td>崇尚自由</td></tr></table>	僥倖	焦慮	愛現	放空	享樂至上	好勝	衝動	著急	害怕	義氣	追求刺激	自大	擔心牽掛	自我中心	懶惰	憤怒	追求時髦	無奈	想睡	崇尚自由	實作評量 學生能同理對方的感受，並說出自己應有的心態。	
僥倖	焦慮	愛現	放空	享樂至上																							
好勝	衝動	著急	害怕	義氣																							
追求刺激	自大	擔心牽掛	自我中心	懶惰																							
憤怒	追求時髦	無奈	想睡	崇尚自由																							

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂，若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					【總結活動】 教師總結青少年常見的心態，提醒凡事不能以自我為中心來思考，需要遵守社會規範，同理其他用路人的心態及尊重每個用路人的權利。		
十四	安全感 /1 節課	健 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	健 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 探究騎乘情境，提出因應做法。	【引起動機】 一、體驗活動：自行車安全騎乘模擬活動。(本活動取自交通安全教案手冊國中篇) (一)教師發下「交通路線規劃任務」學習單(附件 IV-5)，讓學生利用不同的情境設計(例如：購物路線規劃、到親戚家等，拼湊出地圖上地點)，思考各種路線(例如：最快與最佳路線)規劃的優缺點，	實作評量 能畫出自己的社區地圖，並完整的回答學習單中的問題。	1. 教具：【交通安全教案手冊附件 IV - 交通路線規劃】學習單。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂，若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		綜 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。			【發展活動】 寫下不同路線可能的交通危險情境和行為，及思考可運用哪些交通安全技能。 【總結活動】 將學習單拍照上傳至 LoiLoNote School 繳交盒，由自願或抽籤選取的數位同學上臺報告自己的作品，其他同學則可針對在當時的路況情境下，該避免危險發生進行回饋。	口語評量 學生能夠與同學明確討論想法，並清楚表達自己的經驗和感受。	

南投縣立鹿谷國民中學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第二學期】

課程名稱	自行車上路趣		年級/班級	九年級/共 1 班
彈性學習課程 類別	☒ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☒ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	2 節課
			設計教師	交通部、教育部、財團法人靖娟兒童安全文教基金會/蘇暉玲 編修
配合融入之領域 及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☒ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 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 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請將勾選議題之實質內涵填入學習表現欄位※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點 例如:交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	卓越、品格	與學校願景 呼應之說明	1. 透過情境討論、口頭發表、情境劇演出等方式，引導學生探索出交通事故常見的原因，藉以訓練對危險情境感知的敏銳度及問題解決能力。 2. 培養學生尊重每一位用路人權益的態度，關心自己與他人的生命安全，並在日常生活中表現出合乎道路交通規範的行為。	

設計理念	本學期課程以國中階段騎乘自行車的相關面向與概念作為學習標的。自行車是國中生可自行操作且運用的交通工具，根據靖娟基金會(2021)調查，具騎乘自行車經驗的中、小學生中，有將近六成發生過自行車事故，其中三成學生未受過相關的學習課程，所以本學期課程主要針對幾個極為重要的觀念，引導學生建構內容，包括：環境的危險情境感知、自行車與交通情境的交互狀態以及面對事故傷害時的處理方式等，此外，也加入自行車休閒概念，使自行車運用也成為未來另一種綠色交通模式選擇。 為了因應國中生的學習特質，學習設計以多元化、體驗性與深度的思考為主，教學活動包括：問題討論、情境劇演出、認識他國自行車文化等，另外在教學實質內涵方面，於認知的設計上，著重青少年本身的身心特質理解、各種危險情境的認識及事故傷害的處理程序；於情意層面特別強化危險覺察與同理心的內容；技能層面則是重在自行車相關安全物件挑選、人與人討論與溝通及問題解決等技能。		
總綱核心素養具體內涵	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，	領綱核心素養具體內涵	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。 藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。		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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
課程目標	1. 綠色運輸與樂活 LOHAS 的相關知能與概念，規劃自行車的休閒型態。 2. 交通事故之處理程序與不同傷害的處理方法。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經 課發會 審查通過
七	交通 LOHAS / 1 節課	健 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 健 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 健 2a-IV-3 深切體會健康行	健 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 健 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 輔 Db-IV-1	1. 探究並提出自行車騎士本身、車輛及騎乘上路後的安全注意事項。 2. 認識荷蘭自行車文化，並分析臺灣發展自行車的條件。 3. 認識樂活 LOHAS 及綠色運輸的觀	【引起動機】 一、教師提示：騎乘自行車健康又樂活，但在道路上騎乘自行車不是休閒、運動，而是交通行為，要確認服裝、安全配備並落實正確的行為，才能完成安全的單車輕旅行。 【發展活動】 一、複習騎乘自行車時的服裝配		網路資源 1. 從照片看荷蘭自行車文化。網址： https://munchkuo.blog/2023/09/18/%E3%80%90%E5%BE%9E%E7%85%A7%E7%89%87%E7%9C%8B%E8%8D%B7%E8%98%AD%E8%87%AA%E8%A1%8C%E8%BB%8A%E6%96%87%E5%8C%96%E3

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會 審查通過
		動的自 覺利益與障礙。 健 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 綜 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 社 3b-IV-1 適當選用多種管道蒐集與社會領域相關的資料。	生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 地 Bh-IV-1 自然環境背景。	念和執行方式。	備與安全配備的注意事項有哪些及騎乘自行車安全上路的注意事項有哪些？ 二、認識荷蘭的單車文化。 【總結活動】 一、討論臺灣若要發展單車文化，將面臨哪些考驗及需要發展哪些配套措施。 二、請學生在 Padlet 上寫出答案，並作分享與討論。	口語評量 學生能正確回答教師提問。 實作評量 學生能夠與同學明確討論想法，並清楚表達自己的觀點。	%80%91/ 2. 【政策想想】荷蘭的單車文化可以複製嗎？綠色交通在台灣的理想與現實。網址： https://www.thinkingtaiwan.com/content/3337

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會 審查通過
十四	交通事故處理與四大簡易急救的應用/ 1 節課	交 E-IV-2 了解交通事故的基本處理方式。 健 2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與價值觀。 綜 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他	健 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 健 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 表 P-IV-2 應用戲劇、應	1. 能知道遇到交通事故後的處理程序。 2. 了解並演練基本的交通事故急救方法。	【引起動機】 一、以情境劇方式演練交通事故情境。(本活動編修自交通安全教案手冊國中篇) (一)教師將全班最分成 4 組，並將「交通事故情境演練」劇本(附件 IV-12)分配給各組別。 (二)教師說明：請學生先閱讀所分配到之劇本後，運用前述所學之交通事故處理流程，及健體學習過的四大簡易急救的觀念、作法，將劇本中的情節表演出來。 (三)各組先閱讀負責之劇本，再針對情境劇本中所負責的題目進行討論。 (四)學生撰寫臺詞：針對各題組現有的臺詞進行回答，如該題組無臺詞，需請同學自行創作臺詞與情境來回應題目問題。	實作評量 學生能對劇本中的交通事故 之後續問題提出解決方案，並以情境劇的方式表演出來。 實作評量 學生能透過情境劇的方式，表演劇本中的交通事故處理及急救方式。臺下學生可以針對臺上表演錯	教具：【附件 IV - 12 交通事故情境演練】劇本。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上內容				自選/編教材須經課發會 審查通過
		人。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙表現想法，發展多元能力，並在劇場中呈現。 表 1-IV-2 能理解表演的形式、文本與表現技巧並創作發表。。	用劇場與應用舞蹈等多元形式。		(五)學生表演排練：請同學指派角色，將題組上的臺詞及回應的臺詞進行排練。(過程中不要只有唸臺詞，請加入情緒、肢體動作。) (六)學生表演後，教師針對學生的表演進行討論，以加深學習印象或澄清錯誤之處： 1. 學生的表演「正確」：教師可將「正確」的地方提出，或變成問題向其他學生提問。 (例如：學生判斷事故情境中有人受傷不能動，所以不能移動車輛。教師可提問：「他們剛剛說了一個關鍵，所以不能移動車輛，請問他們剛剛說了什麼？」) 2. 學生的表演「不正確」：教師可以針對學生的錯誤之處，請學生說出錯誤的地方，並補充正確作法。	誤的部分進行修正。 口語評量 學生能夠與同學明確討論想法，並清楚表達自己的經驗和感受。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂，若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會 審查通過
					【發展活動】 帶領學生討論發生交通安全事故時(各種車禍情況、拋錨…)，可以怎麼處理？有哪些是不適當的處理方式？ 【總結活動】 請學生在 Padlet 上寫出答案，並作分享與討論。		

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。