

南投縣鹿谷國民中學 110 學年度彈性學習時間/課程計畫

【第一學期】

課程名稱	班週會-學校行事	年級/班級	七八九年級/全校各班
類別	其他類課程	上課節數	第 1-21 週，每週 1 節，共 21 節
教師	學務處蘇暉玲組長、各班級導師		
設計理念	透過全校性的週會與班級活動的班會形式，將主要議題，如品德教育、交通安全、性別平等教育、環境教育、人權教育、海洋教育、多元文化教育等，融入課程中，讓學生瞭解議題之精神，並搭配時事進行討論，使課程與生活情境緊密連結，與社會及國際接軌。同時，也讓學生習得：藉由民主議事程序討論事務，提升解決問題與批判思考的能力，啟發對社會的使命感與責任心，逐步培養出一位現代社會公民應具備的能力。		
總綱核心素養	自發、互動、共好(包含三面九項) 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 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 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		
課程目標	1. 培養學生自我與發展潛能、表達溝通與分享、尊重關懷與團隊合作等基本能力。 2. 培養學生能主動關心社會議題。 3. 引導學生具備民主法治的觀念與風度。 4. 培養學生解決問題的能力。 5. 培養學生面對社會議題時，能展現使命感與行動力。		

附件 3-3 (十二年國教適用)

教學進度		教學重點	評量方式	議題融入 /跨領域 (選填)	備註
週次	單元/主題名稱				
一	始業式典禮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各處室相關規定報告。 2. 生活常規建立。 3. 選班級幹部。 	口頭問答	綜合領域	
二	<p>【週會】 友善校園 反菸、反毒、 反霸凌宣導活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何杜絕菸品的誘惑。 2. 認識戒菸的管道。 3. 紫錐花運動的由來。 4. 如何培養正當的休閒娛樂，避免毒品的誘惑？ 5. 吸食毒品會造成那些社會亂象？ 6. 霸凌的定義與種類。 7. 遇到勒索、恐嚇、霸凌事件時的可用資源。 8. 發現勒索、恐嚇、霸凌同學事件的處理方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭問答 2. 簽署反菸、反毒 及反霸凌卡 	綜合領域	
三	<p>【班會】 品德教育活動 教師節感恩活動規畫</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規畫教師節感恩活動表演節目。 2. 規畫表演節目以外之謝師活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 構想出 5 分鐘的表演節目 2. 能提出謝師活動的具體的 實施方法 	藝文領域	
四	<p>【週會】 防災教育宣導與演練 (9/21 國家防災日)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 防災教育的範疇，建立正確防災知識與概念。 2. 認識防災、防震的安全措施。 3. 認識地震避險的方式與校園逃生路線規畫。 4. 地震就地避難演練(趴下、掩護、穩住)與逃生 路線疏散演練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 地震避險演練 2. 口頭問答 	健體領域	

附件 3-3 (十二年國教適用)

五	<p align="center">【週會】 教師節感恩活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各班呈現表演節目。 2. 各班呈現表演節目之外的謝師活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 呈現 5 分鐘的表演節目 2. 各班呈現表演節目之外的謝師活動。 	藝文領域	
六	<p align="center">【週會】 午餐教育宣導</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類食物。 2. 認識五大營養素及其功能。 3. 認識食品添加物。 4. 學習規劃均衡飲食，養成良好的飲食習慣。 	口頭問答	社會領域	
七	<p align="center">【班會】 網路成癮議題探討</p>	<p>七年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識網路成癮的症狀。 2. 網路對生活的影響。 3. 網路成癮對生活的影響。 <p>八年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行「網路成癮評量測驗」施測並探討結果。 2. 請學生思考放學後花費多少時間在網路上，有哪些情況是必要的？哪些是可用其它更有意義的休閒方式取代。 <p>九年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行「智慧型手機成癮量表 (S P A I) 」施測並探討結果。 2. 請學生思考放學後花費多少時間在智慧型手機上，有哪些情況是必要的？哪些是可用其它更有意義的休閒方式取代。 	口頭問答	綜合領域	
八	<p align="center">第一次段考</p>	<p>檢討 1~7 週學習成效。</p>	口頭問答	藝文領域 社會領域 綜合領域	

附件 3-3 (十二年國教適用)

九	<p>【週會】 性教育議題宣導</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識性別平等教育法。 2. 性騷擾的定義與常見行為。 3. 處理性騷擾事件可用的資源與方式。 4. 認識性霸凌與性剝削議題。 5. 認識髒話與性別歧視、性霸凌的關係。 	口頭問答	綜合領域	
十	<p>【班會】 家庭暴力議題探討</p>	<p>七年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 何謂家庭暴力？ 2. 能發覺遭受家庭暴力者可能出現的徵兆。 3. 遇到家庭暴力事件時可利用的社會資源。 4. 面對家庭暴力事件時的處理方式。 <p>八年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遇到「恐怖情人」或「分手暴力」時，可利用哪些社會資源。 2. 遇到「恐怖情人」或「分手暴力」處理方式。 <p>九年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 未來如果自己組成一個家庭，如何避免家庭暴力的發生。 	口頭問答	綜合領域	
十一	<p>【班會】 性別平等議題探討</p>	<p>七年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等的定義。 2. 性別平等與兩性平等有何差別？ 3. 社會上存有哪一些性別不平等的迷思？ <p>八年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀文章：得來不易的女性投票權背後的故事、《阿富汗的女兒在哭泣》：為女性受教權，她連命都可以不要。 2. 討論現今社會，有哪一些權利仍因為性別因素存在不平等的現象。 	口頭問答	綜合領域	

附件 3-3 (十二年國教適用)

		<p>九年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聆聽蔡依林「玫瑰少年」一曲。 2. 閱讀：「玫瑰少年」倒下 20 年仍在！高中生最大煩惱都跟性別有關」一文。 3. 討論現今主流的性別氣質與性別角色為何？ 4. 如果身邊有非主流性別氣質的朋友，我們如何與他相處。 			
十二	<p>【週會】 保腦教育宣導講座</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 交通事故有高達 95% 是人為疏失或違規。 2. 宣導行人該注意的安全規範。 3. 宣導騎自行車該注意的安全規範。 4. 以短片介紹大客車的視線死角區。 5. 宣導搭乘機車與騎腳踏車務必戴安全帽、搭乘小客車、公車需繫好安全帶。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭問答 2. 交通安全常識紙筆測驗 	健體領域	
十三	<p>【班會】 生命教育議題探討</p>	<p>七年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人口老化的原因為何，其對社會的影響為何？ 2. 思考自己或家中將來會面臨到的老人問題，該如何因應。 3. 認識新興居住形態「青銀同居」，並說出自己的看法 <p>八年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由觀看影片或閱讀書籍，瞭解生命鬥士的故事。 2. 體驗矇眼走路、懷孕不便等情境並分享心得。 <p>九年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識人類的安樂死。 2. 瞭解世界上執行安樂死的情況。 3. 說出自己對安樂死的想法與立場。 	口頭問答	<p>社會領域 綜合領域</p>	

附件 3-3 (十二年國教適用)

十四	<p align="center">【班會】 人權教育議題探討</p>	<p>七年級： 1. 透過短片，認識世界人權宣言。 2. 身為國中生，我們可以採取哪些方式，在日常生活中實踐人權？</p> <p>八年級： 1. 透過短片，認識世界人權宣言。 2. 蒐集社會上有哪些違反人權的事件或作為。</p> <p>九年級： 1. 認識「人權兩公約」。 2. 瞭解世界上執行死刑的情況。 3. 在台灣，受刑人也同受憲法基本人權的保障，針對「受刑人的人權也需要被關心嗎？為什麼？」作討論。</p>	口頭問答	社會領域 綜合領域	
十五	<p align="center">第二次段考</p>	<p>檢討 8~14 週學習成效。</p>	口頭問答	綜合領域 健體領域 社會領域	
十六	<p align="center">【班會】 情緒管理有法寶</p>	<p>七年級： 1. 學會如何控制情緒，避免情緒勒索。 2. 培養高 AQ 能力(逆境商數)。</p> <p>八年級： 1. 瞭解自我的壓力來源。 2. 學習壓力調適的方式。</p> <p>九年級： 1. 察覺自己情緒低落的危險因子。 2. 評估自己自傷與自殺的危險因子。</p>	口頭問答	綜合領域	

附件 3-3 (十二年國教適用)

十七	【班會】 全力以赴-運動會準備	1. 運動會創意進場練習。 2. 運動會競賽項目練習。 3. 培養學生榮譽感與運動家精神。	實作評量	藝文領域	
十八	【班會】 聖誕派對活動	1. 規劃聖誕節慶祝活動(寫卡片、唱聖誕歌、交換禮物等)。 2. 藉由節慶活動體驗多元文化特色與人文關懷。	實作評量	語文領域 藝文領域 多元文化	
十九	【班會】 生涯發展議題探討	1. 七年級：認識自己感受與情情、如何以正向的方式表達自己的感受與情緒。 2. 八年級：個人興趣與能力的理解與探索。 3. 九年級：認識目前國中畢業後的升學制度。	1. 口頭問答 2. 學習單	綜合領域	
二十	【週會】 社區服務學習活動	1. 學校安排 6 條路線，讓學生從事環境清理工作。	實作評量	社會領域	
二十一	綜合檢討	1. 總結本學期討論的議題。 2. 針對討論議題作回饋與反思。	師生回饋情況	藝文領域 社會領域 綜合領域 健體領域	

南投縣鹿谷國民中學 110 學年度彈性學習時間/課程計畫

【第二學期】

課程名稱	班週會-學校行事	年級/班級	七八九年級/全校各班
類別	其他類課程	上課節數	第 1-21 週，每週 1 節，共 21 節
教師	學務處蘇暉玲組長、各班級導師		
設計理念	透過全校性的週會與班級活動的班會形式，將主要議題，如品德教育、交通安全、性別平等教育、環境教育、人權教育、海洋教育、多元文化教育等，融入課程中，讓學生瞭解議題之精神，並搭配時事進行討論，使課程與生活情境緊密連結，與社會及國際接軌。同時，也讓學生習得：藉由民主議事程序討論事務，提升解決問題與批判思考的能力，啟發對社會的使命感與責任心，逐步培養出一位現代社會公民應具備的能力。		
總綱核心素養	自發、互動、共好(包含三面九項) 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 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 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		
課程目標	1. 培養學生自我與發展潛能、表達溝通與分享、尊重關懷與團隊合作等基本能力。 2. 培養學生能主動關心社會議題。 3. 引導學生具備民主法治的觀念與風度。 4. 培養學生解決問題的能力。 5. 培養學生面對社會議題時，能展現使命感與行動力。		

教學進度		教學重點	評量方式	議題融入 /跨領域 (選填)	備註
週次	單元/主題名稱				
一	<p>始業式典禮 【週會】 友善校園 反霸凌宣導</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識網路霸凌的種類。 2. 討論哪些行為助長網路霸凌。 3. 校園網路霸凌衍生的相關問題。 4. 網路霸凌的法律責任。 5. 如何幫助遭受網路霸凌的自己或同學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 議題討論 2. 時事分享 3. 口頭問答 	綜合領域	
二	<p>【班會】 性別平等議題探討</p>	<p>七年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 坊間流傳許多對性平教育錯誤的資訊，請同學分享。 2. 請同學分享生活中，遇到性平事件的實例，與處理方式。 <p>八年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論民間習俗中性別不平等的現象(例如：過年初二回娘家、生理期的忌諱等)。 2. 探討法律為了落實性別平等，修正哪些規定(繼承、姓氏、育嬰假等)。 <p>九年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視基於性別刻板印象產生的偏見或歧視(就讀科系、職業選擇等)。 2. 探究語言符號中帶有的性別意涵(髒話、洗手間標示等)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭分享 2. 口頭問答 	<p>社會領域 綜合領域</p>	

附件 3-3 (十二年國教適用)

<p>三</p>	<p>【週會】 性教育議題探討</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識性教育的範疇。 2. 性騷擾的定義與常見行為。 3. 處理性騷擾事件可用的資源與方式。 4. 認識性霸凌與性剝削議題。 5. 愛滋病毒的傳播途徑，並澄清常見迷思概念。 6. 我們應該如何幫助愛滋病感染者？ 7. 我們應該如何以包容的心態與愛滋病患相處？ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭問答 2. 培養尊重包容的態度 	<p>健體領域</p>	
<p>四</p>	<p>【班會】 家庭教育探討</p>	<p>七年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡述公視播出的影集「你的孩子不是你的孩子」。 2. 「父母對子女」或者「子女對父母」最常見的情緒勒索為何？ 3. 如何建立健康的親子關係？ 4. 每位同學選擇實踐一項行動，希望能在今年增進(改善)親子關係。 <p>八年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 察覺自己和家人的情緒表現。 2. 學習以正向語言及方式表達自我想法與感受。 3. 探討如何盡自己的心力，關懷家中成員。 <p>九年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識長照 2.0 政策。 2. 探討如何盡自己的心力，關懷家中長輩。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭分享 2. 增進(改善)親子關係行動達成度 	<p>綜合領域</p>	

附件 3-3 (十二年國教適用)

五	<p>【週會】 消防編組訓練</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識防火的安全措施，增進學生消防常識與防火知能。 2. 進行消防編組演練，提升避險的能力。 3. 宣導消防法令規定，推動防火管理制度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭問答 2. 消防編組演練 3. 能說出滅火器使用口訣 4. 能正確使用滅火器 	健體領域	
六	<p>【班會】 性侵害犯罪防治 議題探討</p>	<p>七年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識常見性犯罪的類型。 2. 認識性侵害的定義。 3. 認識相關法律：性侵害犯罪防治法、兒童及少年福利與權益保障法等。 4. 如何避免成為受害者？ <p>八年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識校園死角及週邊危險熱點。 2. 在校園中，如何保護自我的人身安全。 <p>九年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識社區危險熱點。 2. 在校外，如何保護自我的人身安全。 	口頭問答	綜合領域	
七	第一次段考	檢討 1~6 週學習成效。	口頭問答	社會領域 綜合領域 健體領域	

附件 3-3 (十二年國教適用)

八	<p>【班會】 環境教育議題探討</p>	<p>七年級： 1. 認識政府的減塑、限塑政策。 2. 思考塑膠在生活上的應用。 3. 如何減少塑膠製品的使用？ 八年級： 1. 日常生活中哪些行為可達節能減碳的效果(省水、省能源、減少廚餘、購買在地蔬果等)。 2. 學校可以透過哪些方式，增進推動節能減碳的效果。 九年級： 1. 學校可以透過哪些方式，增進推動資源回收的效果。 2. 如何運用創意巧思，廢物利用以美化生活環境的能力。</p>	口頭問答	社會領域 藝文領域	
九	<p>【週會】 法治教育宣導</p>	<p>1. 認識國中生常易觸犯的犯罪行為。 2. 認識法律相關規定。 3. 以時事進行法律常識的探討。</p>	<p>1. 口頭問答 2. 守法態度的養成</p>	社會領域	
十	<p>【班會】 健康促進議題探討</p>	<p>1. 認識健促六大議題的意涵。 2. 日常生活中如何養成正確的健康態度與習慣。 (1)七年級：視力保健、菸害防制。 (2)八年級：口腔衛生、健康體位。 (3)九年級：性教育、正確用藥。</p>	<p>1. 學習單 2. 口頭問答 3. 生活行為表現</p>	健體領域	
十一	<p>【週會】 午餐教育宣導</p>	<p>1. 探討身體過胖可能的營養問題。 2. 探討身體過瘦可能的營養問題。 3. 認識身體質量指數(BMI)。 4. 認識六大類食物。 5. 認識萊克多巴胺。 6. 瞭解萊豬議題。</p>	口頭問答	健體領域	

附件 3-3 (十二年國教適用)

十二	【週會】 母親節活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用藝文課程製作母親節金莎花束，並附上小卡寫下自己想對家人說的話。 2. 請學生將禮物贈送給家人並拍下與家人合照。 3. 活動照片分享。 4. 打電話給家人分享自己的感恩之意。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 金沙花及卡片完成度 2. 合照完成度 3. 打電話給家人表達感恩完成度。 	藝文領域	
十三	【班會】 生涯發展議題探討	<ol style="list-style-type: none"> 1. 七年級：如何找到適合自己的學習策略；認識時間管理及時間規劃的技巧。 2. 八年級：興趣能力與工作升學之適配。 3. 九年級：國中三年的回饋，及對未來的期許。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭問答 2. 心得分享 	綜合領域	
十四	第二次段考	檢討 8~13 週學習成效。	口頭問答	社會領域 藝文領域 綜合領域 健體領域	
十五	【班會】 選舉班級模範生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選賢與能的定義。 2. 成立助選小組。 3. 討論競選活動策略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選出班級模範生 2. 提出班上宣傳方式與時機 	社會領域 藝文領域	
十六	【班會】 班際體育競賽 畢業典禮籌備	七年級、九年級： <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行班際體育競賽。 八年級： <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助畢業典禮會場佈置與開場表演練習，培養團隊合作的精神。 	實作評量	健體領域 藝文領域	

附件 3-3 (十二年國教適用)

十七	【週會】 畢業典禮	七年級、八、九年級： 1. 進行畢業典禮會場佈置與開場表演練習， 培養團隊合作的精神。 2. 舉行九年級畢業典禮。	實作評量	健體領域 藝文領域	
十八	【班會】 海洋教育議題探討	七、八年級： 1. 以繪畫、書法作品呈現或書寫守護海洋小卡等 方式融入海洋教育議題。	實作評量	藝文領域 社會領域	
十九	【班會】 交通安全議題探討	七、八年級： 1. 討論行路安全。 2. 家長接送或搭乘公車上下學應遵守的安全守則 3. 宣導違規騎乘機車的交通罰則及學校獎懲辦法	1. 口頭問答 2. 心得分享	健體領域 綜合領域	
二十	【班會】 期末回顧與檢討	1. 總結本學期討論的議題。 2. 針對討論議題作回饋與反思。	師生回饋情況	社會領域 藝文領域 綜合領域 健體領域	
二十一	第三次段考 結業式	1. 水域安全宣導 (1)以相關新聞事件說明水域安全之重要性。 (2)認識救溺五步，防溺十招。 (3)介紹水域安全注意事項。 2. 居家安全宣導： (1)避免一氧化碳中毒之注意事項。 (2)單獨在家及夜歸時如何留意自身安全。	口頭問答	健體領域	

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，僅供學校參考利用。
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。