

*6-2-4 彈性學習課程—其他類課程

桃園市青溪國民中學 113 學年度第一學期 七年級 彈性學習課程 班/週會 課程計畫			
每週節數	1 節		設計者 學務團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ 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	
	C 社會參與	☒ 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	
融入議題		☒ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 法治教育 ☐ 資訊科技教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☒ 防災教育 ☒ 家庭教育 ☒ 生涯規劃教育 ☒ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民教育	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 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。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
	學習內容	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。 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。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 輔-Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。	

		家-Db-IV-2家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 童-Cc-IV-1戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。 輔-Ac-IV-1生命歷程、生命意義與價值的探索。 童-Cb-IV-3露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 家-Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。		
學習目標		一、認知目標 1. 了解防災等相關流程與注意事項 2. 了解性別平等相關法規 3. 了解反毒等相關法規及毒品造成的危害。 二、技能目標 1. 學習聆聽他人發表意見，並且歸納及思考。 2. 善於與他人溝通。 3. 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長 4. 能書寫自己的想法和意見 5. 在團體中善用觀察方法，並且精確表達自己的見聞。 三、態度目標 1. 尊重他人意見，包容多元想法。 2. 同理他人處境，替他人著想。 3. 勇於挑戰自我，發現自我潛能。		
評量方式		每學期評量【 2 】次：紙筆測驗【 0 】次、多元評量【 2 】次 1. 心得分享 2. 平時表現		
週次 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	班級自治(1)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	幹部訓練	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
2	班級自治(2)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
3	營養教育講座	了解六大類食物，如何吃得營養、吃得健康。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
4	防災教育	增進學生了解防災的重要性並運用防災知識、技能，緊急應變以保護自己與家人安全。	防災演練	實際操作 70% 心得分享 30%
5	健康促進講座	了解如何建立良好生活習慣，維持身心靈健康。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%

6	情感教育	閱讀情感教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
7	性平教育(1)	了解何謂性別平等，理解彼此差異性，學會尊重同理。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
8	性平教育(2)	了解何謂性別平等，理解彼此差異性，學會尊重同理。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
9	反毒教育(1)	認識毒品，學會如何拒絕誘惑，保護自己。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
10	反毒教育(2)	認識毒品，學會如何拒絕誘惑，保護自己。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
11	家庭教育(1)	認識家庭，了解如何和家人相處成長。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
12	家庭教育(2)	認識家庭，了解如何和家人相處成長。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
13	生命教育(1)	藉由分享生命故事，鼓勵更多孩子勇於面對生命的各項挑戰。	週會講座	實際操作 70% 心得分享 30%
14	生命教育(2)	藉由分享生命故事，鼓勵更多孩子勇於面對生命的各項挑戰。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
15	生涯教育(1)	探討生涯規劃，認識不同職業。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
16	生涯教育(2)	探討生涯規劃，認識不同職業。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
17	品德教育(1)	閱讀品德教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
18	品德教育(2)	閱讀品德教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
19	法治教育(1)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	班會討論	實際操作 70% 心得分享 30%

20	法治教育(2)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
21	期末回顧與檢討	回顧本學期學習狀況。	班會討論	上台分享 50% 學習單 50%
22	期末回顧與檢討	回顧本學期學習狀況。	班會討論	上台分享 50% 學習單 50%

桃園市青溪國民中學 113 學年度第二學期 七年級 彈性學習課程 班/週會 課程計畫					
每週節數		1 節		設計者	學務團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變			
	B 溝通互動	■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			
	C 社會參與	■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			
融入議題		■性別平等教育■人權教育■環境教育□海洋教育■品德教育 ■生命教育■法治教育□資訊科技教育□能源教育□安全教育 ■防災教育■家庭教育■生涯規劃教育■多元文化教育□閱讀素養教育 ■戶外教育教育□國際教育□原住民教育			
學習重點	學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 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。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。			
	學習內	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。 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。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。			

容	品 J2 重視群體規範與榮譽。 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 戶 J7 參加學校辦理的隔宿型戶外教學及考察活動，參與地方相關事務。 輔-Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 家-Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 童-Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。 輔-Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 童-Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 家-Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。			
學習目標	一、認知目標 1. 了解防災等相關流程與注意事項 2. 了解性別平等相關法規 3. 了解反霸凌等相關法規及霸凌造成的危害。 二、技能目標 1. 學習聆聽他人發表意見，並且歸納及思考。 2. 善於與他人溝通。 3. 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長 4. 能書寫自己的想法和意見 5. 在團體中善用觀察方法，並且精確表達自己的見聞。 三、態度目標 4. 尊重他人意見，包容多元想法。 5. 同理他人處境，替他人著想。 6. 勇於挑戰自我，發現自我潛能。			
評量方式	每學期評量【 2 】次：紙筆測驗【 0 】次、多元評量【 2 】次 1. 心得分享 2. 平時表現			
週次 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	班級自治(1)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	幹部訓練	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思40%
2	班級自治(2)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
3	戶外教育	提倡學校師生走出教室外，經由操作、觀察、探索、互動、反思等歷程，	戶外教育	學習單 50% 心得分享 50%

		整合感官及經驗學習，並透過人際互動及團隊合作，發展社會覺知技能，養成尊重及關懷他人之情操。		
4	反霸凌講座	了解何謂霸凌，學習如何尊重他人保護自己。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
5	能源教育	增進能源基本概念，養成節約能源的思維、習慣和態度。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
6	環境教育(1)	認識環境保育、環保等概念，激發同學愛護環境的精神。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
7	環境教育(2)	認識環境保育、環保等概念，激發同學愛護環境的精神。	班會討論	實際操作 70% 心得分享 30%
8	性平教育(1)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
9	性平教育(2)	了解何謂性別平等，理解彼此差異性，學會尊重同理。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
10	法治教育(1)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
11	法治教育(2)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
12	品德教育(1)	閱讀品德教育故事	班會討論	學習單 50% 心得分享 50%
13	品德教育(2)	閱讀品德教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
14	生涯教育(1)	探討生涯規劃，認識不同職業。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
15	生涯教育(2)	探討生涯規劃，認識不同職業。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%

16	安全教育(1)	教導學生確保生命安全，避免非預期的各種傷害。	週會講座	實際操作 70% 心得分享 30%
17	安全教育(2)	教導學生確保生命安全，避免非預期的各種傷害。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
18	多元文化教育(1)	認識文化的豐富與多樣性，尊重文化差異性。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
19	多元文化教育(2)	認識文化的豐富與多樣性，尊重文化差異性。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
20	情感教育	閱讀情感教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
21	期末回顧與檢討	回顧本學期學習狀況。	班會討論	上台分享 50% 學習單 50%

桃園市青溪國民中學 113 學年度第一學期 八年級 彈性學習課程 班/週會 課程計畫

每週節數		1 節	設計者	學務團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☒ 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		
	C 社會參與	☒ 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		
融入議題		☒ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 法治教育 ☐ 資訊科技教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☒ 防災教育 ☒ 家庭教育 ☒ 生涯規劃教育 ☒ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民教育		
學習重點	學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 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。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。		

		性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。		
	學習內容	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。 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。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 輔-Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 家-Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 童-Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。 輔-Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 童-Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 家-Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。		
學習目標		一、認知目標 1. 了解防災等相關流程與注意事項 2. 了解性別平等相關法規 3. 了解反毒等相關法規及毒品造成的危害。 二、技能目標 1. 學習聆聽他人發表意見，並且歸納及思考。 2. 善於與他人溝通。 3. 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長 4. 能書寫自己的想法和意見 5. 在團體中善用觀察方法，並且精確表達自己的見聞。 三、態度目標 1. 尊重他人意見，包容多元想法。 2. 同理他人處境，替他人著想。 3. 勇於挑戰自我，發現自我潛能。		
評量方式		每學期評量【 2 】次：紙筆測驗【 0 】次、多元評量【 2 】次 1. 心得分享 2. 平時表現		
週次 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	班級自治(1)	如何在班級中表達	幹部訓練	同儕評量 30% 學習單 30%

		自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。		聯絡簿每日省思40%
2	班級自治(2)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
3	營養教育講座	了解六大類食物，如何吃得營養、吃得健康。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
4	防災教育	增進學生了解防災的重要性並運用防災知識、技能，緊急應變以保護自己與家人安全。	防災演練	實際操作 70% 心得分享 30%
5	健康促進講座	了解如何建立良好生活習慣，維持身心靈健康。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
6	情感教育	閱讀情感教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
7	性平教育(1)	了解何謂性別平等，理解彼此差異性，學會尊重同理。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
8	性平教育(2)	了解何謂性別平等，理解彼此差異性，學會尊重同理。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
9	反毒教育(1)	認識毒品，學會如何拒絕誘惑，保護自己。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
10	反毒教育(2)	認識毒品，學會如何拒絕誘惑，保護自己。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
11	家庭教育(1)	認識家庭，了解如何和家人相處成長。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
12	家庭教育(2)	認識家庭，了解如何和家人相處成長。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
13	生命教育(1)	藉由分享生命故事，鼓勵更多孩子勇於面對生命的各項挑戰。	週會講座	實際操作 70% 心得分享 30%

14	生命教育(2)	藉由分享生命故事，鼓勵更多孩子勇於面對生命的各項挑戰。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
15	生涯教育(1)	探討生涯規劃，認識不同職業。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
16	生涯教育(2)	探討生涯規劃，認識不同職業。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
17	品德教育(1)	閱讀品德教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
18	品德教育(2)	閱讀品德教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
19	法治教育(1)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	班會討論	實際操作 70% 心得分享 30%
20	法治教育(2)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
21	期末回顧與檢討	回顧本學期學習狀況。	班會討論	上台分享 50% 學習單 50%
22	期末回顧與檢討	回顧本學期學習狀況。	班會討論	上台分享 50% 學習單 50%

桃園市青溪國民中學 113 學年度 第二學期 八年級 彈性學習課程 班/週會 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	學務團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	■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		
融入議題	■性別平等教育■人權教育■環境教育□海洋教育■品德教育 ■生命教育■法治教育□資訊科技教育□能源教育□安全教育 ■防災教育■家庭教育■生涯規劃教育■多元文化教育□閱讀素養教育 ■戶外教育教育□國際教育□原住民教育			

學習重點	學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 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。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
	學習內容	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。 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。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 輔-Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 家-Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 童-Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。 輔-Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 童-Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 家-Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。
學習目標		一、認知目標 1. 了解防災等相關流程與注意事項 2. 了解性別平等相關法規 3. 了解反霸凌等相關法規及霸凌造成的危害。 二、技能目標 1. 學習聆聽他人發表意見，並且歸納及思考。 2. 善於與他人溝通。 3. 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長 4. 能書寫自己的想法和意見 5. 在團體中善用觀察方法，並且精確表達自己的見聞。 三、態度目標

	1. 尊重他人意見，包容多元想法。 2. 同理他人處境，替他人著想。 3. 勇於挑戰自我，發現自我潛能。			
評量方式	每學期評量【 2 】次：紙筆測驗【 0 】次、多元評量【 2 】次 1. 心得分享 2. 平時表現			
週次 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	班級自治(1)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	幹部訓練	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思40%
2	班級自治(2)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
3	反霸凌教育	了解何謂霸凌，學習如何尊重他人保護自己。	班會討論	學習單 50% 心得分享 50%
4	反霸凌講座	了解何謂霸凌，學習如何尊重他人保護自己。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
5	能源教育	增進能源基本概念，養成節約能源的思維、習慣和態度。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
6	環境教育(1)	認識環境保育、環保等概念，激發同學愛護環境的精神。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
7	環境教育(2)	認識環境保育、環保等概念，激發同學愛護環境的精神。	班會討論	實際操作 70% 心得分享 30%
8	性平教育(1)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
9	性平教育(2)	了解何謂性別平等，理解彼此差異性，學會尊重同理。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
10	法治教育(1)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%

11	法治教育(2)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
12	品德教育(1)	閱讀品德教育故事	班會討論	學習單 50% 心得分享 50%
13	品德教育(2)	閱讀品德教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
14	生涯教育(1)	探討生涯規劃，認識不同職業。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
15	生涯教育(2)	探討生涯規劃，認識不同職業。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
16	安全教育(1)	教導學生確保生命安全，避免非預期的各種傷害。	週會講座	實際操作 70% 心得分享 30%
17	安全教育(2)	教導學生確保生命安全，避免非預期的各種傷害。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
18	多元文化教育(1)	認識文化的豐富與多樣性，尊重文化差異性。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
19	多元文化教育(2)	認識文化的豐富與多樣性，尊重文化差異性。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
20	情感教育	閱讀情感教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
21	期末回顧與檢討	回顧本學期學習狀況。	班會討論	上台分享 50% 學習單 50%

桃園市青溪國民中學 113 學年度第一學期 九年級 彈性學習課程 班/週會 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	學務團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	☒ 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	
	C 社會參與	☒ 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	

融入議題		☒ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 法治教育 ☐ 資訊科技教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☒ 防災教育 ☒ 家庭教育 ☒ 生涯規劃教育 ☒ 多元文化教育 ☐ 閱讀素養教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民教育
學習重點	學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 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。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
	學習內容	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。 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。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。 輔-Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 家-Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 童-Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。 輔-Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 童-Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 家-Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。
學習目標		一、認知目標 1. 了解防災等相關流程與注意事項 2. 了解性別平等相關法規 3. 了解反毒等相關法規及毒品造成的危害。

	二、技能目標 1. 學習聆聽他人發表意見，並且歸納及思考。 2. 善於與他人溝通。 3. 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長 4. 能書寫自己的想法和意見 5. 在團體中善用觀察方法，並且精確表達自己的見聞。 三、態度目標 1. 尊重他人意見，包容多元想法。 2. 同理他人處境，替他人著想。 3. 勇於挑戰自我，發現自我潛能。			
評量方式	每學期評量【 2 】次：紙筆測驗【 0 】次、多元評量【 2 】次 1. 心得分享 2. 平時表現			
週次 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	班級自治(1)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	幹部訓練	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思40%
2	班級自治(2)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
3	營養教育講座	了解六大類食物，如何吃得營養、吃得健康。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
4	防災教育	增進學生了解防災的重要性並運用防災知識、技能，緊急應變以保護自己與家人安全。	防災演練	實際操作 70% 心得分享 30%
5	健康促進講座	了解如何建立良好生活習慣，維持身心靈健康。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
6	戶外教育	提倡學校師生走出教室外，經由操作、觀察、探索、互動、反思等歷程，整合感官及經驗學習，並透過人際互動及團隊合作，發展社會覺知技能，養成尊重及關懷他人之情操。	戶外教育	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%

7	性平教育(1)	了解何謂性別平等，理解彼此差異性，學會尊重同理。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
8	性平教育(2)	了解何謂性別平等，理解彼此差異性，學會尊重同理。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
9	反毒教育(1)	認識毒品，學會如何拒絕誘惑，保護自己。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
10	反毒教育(2)	認識毒品，學會如何拒絕誘惑，保護自己。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
11	家庭教育(1)	認識家庭，了解如何和家人相處成長。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
12	家庭教育(2)	認識家庭，了解如何和家人相處成長。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
13	生命教育(1)	藉由分享生命故事，鼓勵更多孩子勇於面對生命的各項挑戰。	週會講座	實際操作 70% 心得分享 30%
14	生命教育(2)	藉由分享生命故事，鼓勵更多孩子勇於面對生命的各項挑戰。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
15	生涯教育(1)	探討生涯規劃，認識不同職業。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
16	生涯教育(2)	探討生涯規劃，認識不同職業。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
17	品德教育(1)	閱讀品德教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
18	品德教育(2)	閱讀品德教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
19	法治教育(1)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	班會討論	實際操作 70% 心得分享 30%
20	法治教育(2)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%

21	期末回顧與檢討	回顧本學期學習狀況。	班會討論	上台分享 50% 學習單 50%
21	期末回顧與檢討	回顧本學期學習狀況。	班會討論	上台分享 50% 學習單 50%
22	期末回顧與檢討	回顧本學期學習狀況。	班會討論	上台分享 50% 學習單 50%

桃園市青溪國民中學 113 學年度第二學期 九年級 彈性學習課程 班/週會 課程計畫					
每週節數		1 節		設計者	學務團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變			
	B 溝通互動	■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			
	C 社會參與	■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			
融入議題		■性別平等教育■人權教育■環境教育□海洋教育■品德教育 ■生命教育■法治教育□資訊科技教育□能源教育□安全教育 ■防災教育■家庭教育■生涯規劃教育■多元文化教育□閱讀素養教育 ■戶外教育教育□國際教育□原住民教育			
學習重點	學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 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。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。			
	學習內容	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。 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。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。			

		法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 輔-Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 家-Db-IV-2家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。 童-Cc-IV-1戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。 輔-Ac-IV-1生命歷程、生命意義與價值的探索。 童-Cb-IV-3露營中的活動領導、溝通與問題解決。 童 Db-IV-1 自然景觀的欣賞、維護與保護。 家-Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。		
學習目標		一、認知目標 1. 了解防災等相關流程與注意事項 2. 了解性別平等相關法規 3. 了解反霸凌等相關法規及霸凌造成的危害。 二、技能目標 1. 學習聆聽他人發表意見，並且歸納及思考。 2. 善於與他人溝通。 3. 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長 4. 能書寫自己的想法和意見 5. 在團體中善用觀察方法，並且精確表達自己的見聞。 三、態度目標 1. 尊重他人意見，包容多元想法。 2. 同理他人處境，替他人著想。 3. 勇於挑戰自我，發現自我潛能。		
評量方式		每學期評量【 2 】次：紙筆測驗【 0 】次、多元評量【 2 】次 1. 心得分享 2. 平時表現		
週次 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	班級自治(1)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	幹部訓練	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思40%
2	班級自治(2)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
3	反霸凌教育	了解何謂霸凌，學習如何尊重他人保護自己。	班會討論	學習單 50% 心得分享 50%
4	反霸凌講座	了解何謂霸凌，學習如何尊重他人保護自己。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30%

				聯絡簿每日省思 40%
5	能源教育	增進能源基本概念，養成節約能源的思維、習慣和態度。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
6	環境教育(1)	認識環境保育、環保等概念，激發同學愛護環境的精神。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
7	環境教育(2)	認識環境保育、環保等概念，激發同學愛護環境的精神。	班會討論	實際操作 70% 心得分享 30%
8	性平教育(1)	如何在班級中表達自己的意見，以及學會尊重他人的意見，學會自律。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
9	性平教育(2)	了解何謂性別平等，理解彼此差異性，學會尊重同理。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
10	法治教育(1)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
11	法治教育(2)	認識日常生活相關法律，學會如何尊重他人，保護自己。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
12	品德教育(1)	閱讀品德教育故事	班會討論	學習單 50% 心得分享 50%
13	品德教育(2)	閱讀品德教育故事	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
14	生涯教育(1)	探討生涯規劃，認識不同職業。	週會講座	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
15	生涯教育(2)	探討生涯規劃，認識不同職業。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
16	安全教育(1)	教導學生確保生命安全，避免非預期的各種傷害。	週會講座	實際操作 70% 心得分享 30%
17	安全教育(2)	教導學生確保生命安全，避免非預期的各種傷害。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%

18	安全教育(3)	教導學生確保生命安全，避免非預期的各種傷害。	班會討論	同儕評量 30% 學習單 30% 聯絡簿每日省思 40%
----	---------	------------------------	------	------------------------------------