

**桃園市立仁美國民中學 114 學年度第一學期 七至九年級 彈性學習課程**  
**【班週會】課程計畫**

每週節數	1 節	設計者	訓育組長
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	<p>人 J1 認識基本人權的意涵，並了解憲法對人權保障的意義。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>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。</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>環 J13 參與防災疏散演練。</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>		
學習重點	學習表現	<p><b>語文領域-國語文</b></p> <p>語文-國語文 1-IV-1 以同理心，聆聽各項發言，並加以記錄、歸納。</p> <p><b>社會領域</b></p> <p>公 1c-IV-1 運用公民知識，提出自己對公共議題的見解。</p> <p>視 1-IV-2 能使用多元媒材與技法，表現個人或社群的觀點。</p> <p><b>綜合領域</b></p> <p>綜合-3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。</p> <p><b>健體領域</b></p> <p>健體-1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>健體-2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	
	學習內容	<p><b>語文領域-國語文</b></p> <p>語文-國語文 Ac-IV-3 文句表達的邏輯與意義。</p> <p><b>社會領域</b></p> <p>公 Ab-IV-2 學生們在校園中享有哪些權利?如何在校園生活中實踐公民德性?</p> <p>視 E-IV-2 平面、立體及複合媒材的表現技法。</p> <p>視 E-IV-4 環境藝術、社區藝術。</p> <p><b>綜合領域</b></p> <p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p> <p>輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p> <p><b>健體領域</b></p> <p>健體 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	
學習目標	<p>● 知識</p> <p>學生能透過班會活動，理解公民議會運作的制度。</p> <p>學生能在全校性活動中，學習民俗節慶、藝術文化、體育競賽的知識。</p> <p>學生能於講座中，了解各項重要議題的內涵。</p> <p>● 技能</p> <p>學生能參與公眾事務的討論，以適當的方式與他人溝通。</p> <p>學生能在活動中表現符合文化規範的行為。</p>		

	學生能於活動中運用多元媒材，展現個人、班級特團體特色。 ● 情意 學生能積極參與公民活動，學習分工合作的處事態度。 學生能在活動中培養團隊合作的精神。			
評量方式	口頭評量、實作評量、真實評量			
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0901-0905	友善校園	友善校園講座 透過影片與案例，介紹反霸凌、反詐騙、藥物濫用、防治數位/網路性別暴力等相關問題，及防制方式、求助管道。	1. 理解並落實反霸凌、拒絕詐騙與煙毒等，共同營造友善校園。 2. 口頭說明本次宣導主題的重點	口頭評量 30%、 實作評量 30%、 真實評量 40%
二 0908-0912	菸檳防治	菸害防治講座 透過影片、講述，介紹現代菸品危害、電子菸相關法規。	理解菸、檳榔對健康的影響，完成學習單。	
三 0915-0919	品德教育-九月禮節	召開班會，討論品格核心價值-禮節，分組討論生活中的禮貌行為，實踐尊重他人。	1. 主動表達個人意見，並向身邊的人表達禮貌的言語行為 2. 口頭說明本次宣導主題的重點，並完成學習單。	
四 0922-0926	教師節感恩系列活動	結合品德教育-感恩 創作感恩小卡或手作小物，經由學生自治會整合，以實際行動表達敬師感恩之意。	創作感恩小卡或小物，送交教師表達感恩之意。	
五 0929-1003	交通安全	1. 說明交通安全基本規則。 2. 以圖片介紹校園周遭環境及危險路段，要如何注意車輛。 3. 以實際案例分享上、放學交通安全注意事項。	了解並遵守交通規則，完成學習單	

六 1006-1010	學習方法	1. 召開班會，分組討論各科有效的學習方式，互相分享能讓學習成效進步的方法與經驗。	口頭分享有效的學習策略及會考準備與應答策略。	
七 1013-1017	品德教育-十月合作	召開班會，品格核心價值-合作，分享學生過去的合作經驗，設定班級共同目標，並透過團隊合作完成。	口頭說明班級目標及達成目標的合作策略。	
八 1020-1024	家庭教育	召開班會 1. 價值觀對家庭資源管理影響。 2. 家庭資源管理中，個人與家庭目標的不同，如何分配家庭資源的使用方式。	1. 能了解家庭資源管理的過程 2. 理解溝通能力家庭中是重要資源之一 3. 了解時間與金錢的管理方式，並口頭說明如何分配。	
九 1027-1031	校慶週	透過趣味競賽、體育活動及班級演出，使學生表現團隊合作精神。	1. 增進身心平衡發展，努力參與各項活動 2. 同儕互助與合作完成競賽活動	口頭評量 30%、 實作評量 30%、 真實評量 40%
十 1103-1107	環境教育—動物保護宣導	動物保護宣導講座 邀請動物保護協會講師，分享動物救傷歷程，介紹如何在生活中避免無意間傷害野生動物。	1. 認識動物救傷及通報流程 2. 做出維護野生動物的實際行為，並完成學習單。	
十一 1110-1114	品德教育-十一月關懷	召開班會，討論品格核心價值-關懷，小組討論日常關懷行動，如何從日常生活中，提升同理心並對他人做出實際的關懷行動。	1. 主動表達個人意見，並表現對他人的關懷行為，並說出如何從	

			<p>日常生活中對他人做出實際的關懷行動。</p> <p>2. 尊重包容不同意見，落實討論內容</p>	
十二 1117-1121	健康促進- CPR+AED 急救訓練	<p>CPR+AED 宣導講座</p> <p>1. 認識心肺復甦術 (CPR) 及 AED，並實際操作。</p> <p>2. 救命步驟—叫、叫、壓、電。</p> <p>3. 認識校園及社區中何處有 AED?</p>	正確操作 CPR 及 AED 完整急救過程。	
十三 1124-1128	健康促進-防疫教育	<p>防疫教育</p> <p>疫苗施打及施打疫苗前後注意事項宣導。</p>	了解疫苗對防疫的功能與重要性，完成學習單。	
十四 1201-1205	品德教育-十二月謙恭	<p>召開班會，討論品格核心價值-謙恭，舉例生活中的謙恭行為，以及態度謙遜對人際互動產生的好處。</p>	<p>1. 主動表達個人意見，並表現出對他人的謙遜</p> <p>2. 尊重包容不同意見，分組討論內容</p>	
十五 1208-1212	健康促進-營養教育	<p>營養教育講座</p> <p>由講師介紹何謂三章一 Q，並推廣「吃在地，食當季」減少碳足跡。</p>	說出三章一 Q 意義，完成一週攝食紀錄表。	口頭評量 30%、實作評量 30%、真實評量 40%
十六 1215-1219	生涯發展教育	<p>教師分享生涯規劃方法，並各自思考後，師生共同討論未來職涯興趣與方向。</p>	<p>1. 了解生涯規劃的方式與路徑</p> <p>2. 初步規劃國中三年的目標與努力的方向</p> <p>3. 初步的認識未來職涯發展，並製作個人生涯規</p>	

			畫表。	
十七 1222-1226	健康促進	視力與口腔保健，透過影片與實際操作，建立保護視力與牙齒健康的生活習慣與技巧。	<ol style="list-style-type: none"> <li>知道如何保護視力與維持口腔健康的方法，並口頭說出如何做好視力與口腔保健</li> <li>在日常生活中維持視力與口腔健康</li> </ol>	
十八 1227-0102	才藝表演	全校才藝表演，展現多元才藝，學習欣賞他人與表達自我。	<ol style="list-style-type: none"> <li>上台展現專長才藝</li> <li>專注欣賞表演</li> </ol>	
十九 0104-0109	人權教育	認識兩公約及人權，尊重人權與多元差異，以及兒童如何以正確的方式保護自己、伸張權益。	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解兩公約的內涵與精神</li> <li>於生活中表現出符合人權法治規範的行為，並完成學習單。</li> </ol>	
二十 0111-0116 ~ 二十一 0117-0123	品德教育-一月誠信	召開班會，討論品格核心價值-誠信，以實際案例說明誠信行為與違規後果，強化責任意識。	<ol style="list-style-type: none"> <li>主動表達個人意見，並表現出誠信的行為，尊重包容不同意見，落實討論內容，並完成學習單。</li> <li>尊重包容不同意見，落實討論內容，並完成學習單。</li> </ol>	

**桃園市立仁美國民中學 114 學年度第一學期 七至九年級 彈性學習課程**  
**【班週會】課程計畫**

每週節數	1 節		設計者	訓育組長
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	<p>人 J1 認識基本人權的意涵，並了解憲法對人權保障的意義。</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>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。</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p>			
學習重點	學習表現	<p><b>語文領域-國語文</b> 語文-國語文-1-IV-1 以同理心，聆聽各項發言，並加以記錄、歸納。</p> <p><b>社會領域</b> 公-1c-IV-1 運用公民知識，提出自己對公共議題的見解。</p> <p><b>綜合領域</b> 綜合-3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。</p> <p><b>健體領域</b> 健體-2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>		
	學習內容	<p><b>語文領域-國語文</b> 語文-國語文 Ac-IV-3 文句表達的邏輯與意義。</p> <p><b>社會領域</b> 公 Ab-IV-2 學生們在校園中享有那些權利?如何在校園生活中實踐公民德性?</p> <p><b>綜合領域</b> 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p> <p><b>健體領域</b> 健體 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>		
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 知識 學生能透過班會活動，理解公民議會運作的制度 學生能在全校性活動中，學習民俗節慶、藝術文化、體育競賽的知識 學生能於講座中，了解各項重要議題的內涵</li> <li>● 技能 學生能參與公眾事務的討論，以適當的方式與他人溝通 學生能在活動中表現符合文化規範的行為</li> <li>● 情意 學生能積極參與公民活動，學習分工合作的處事態度 學生能在活動中培養團隊合作的精神</li> </ul>			

評量方式 口頭評量、實作評量、真實評量				
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
一 0208-0214	友善校園	友善校園講座 透過影片與案例，介紹反霸凌、反詐騙、藥物濫用、防治數位/網路性別暴力等相關問題，及防制方式、求助管道。	說出反霸凌、拒絕詐騙與煙毒重要性及落實方法。	口頭評量 30%、 實作評量 30%、 真實評量 40%
二 0215-0221	品德教育-二月負責	召開班會，討論品格核心價值-負責，討論什麼是負責行為與如何對自己負責。	說明負責的意義並舉例。	
三 0222-0228	家庭教育	1. 介紹家庭暴力防治相關法規。 2. 親子溝通時有什麼可以運用的技巧，才能做到非暴力溝通，培養雙贏、和諧的親子關係。	說出家庭暴力的法規、防治方法，完成學習單	
四 0301-0307	品德教育-三月欣賞	召開班會，討論品格核心價值-欣賞，班會中分享欣賞他人的方法與生活中看見的好榜樣。	說出三位同學優點及可以如何學習他們。	
五 0308-0314	性平教育	介紹性騷擾與性侵害防治，學習自我保護方式，並以實際案例說明法規對違法事件的處理方式。	1. 說出性騷擾與性侵害的防治與求助方式 2. 知道如何保護自己、勇敢說不	
六 0315-0321	健康促進	參與三對三籃球鬥牛，學習比賽規則、禮儀，並表現運動家精神。	1. 以正確的心態參與與觀賞運動賽事	
七 0322-0328	法治教育	1. 介紹自治市工作內容說明。 2. 召開班會推選各班自治市候選人、討論政見。	1. 依議事規則提名自治市長候選人 2. 各班討論出自治市候	

			選人可提出哪些政見，以提升學校學習環境或增進師生權益保障	
八 0329-0403	品德教育-四月 尊重	召開班會，討論品格核心價值-尊重，在討論尊重的實際行為與表現，接納不同意見，了解尊重的意義與優點。	1. 主動表達個人意見，並表現出對尊重的行為 2. 尊重包容不同意見，落實討論內容，並完成學習單。	口頭評量 30%、 實作評量 30%、 真實評量 40%
九 0407-0411	環境教育	透過影片了解 SDGs 概念及其目標，分享與討論如何於家中、學校中落實垃圾減量與減塑。	理解 SDGs 的內容與意義，完成減塑、減垃圾生活紀錄表	
十 0412-0418	人權教育	人權法規介紹 以校園霸凌的案例，介紹防治霸凌的正確做法，了解保障自身權益的各種管道與應對方式。	完成人權相關法規及反霸凌學習單。	
十一 0419-0425	法治教育	自治市長選舉 依照選舉規定進行投票	遵守選舉辦法，參與自治市長選舉活動。	
十二 0426-0502	健康促進	1. 透過體驗活動，了解吸菸對呼吸系統的危害，以及相關的疾病。 2. 透過講座，由受口腔癌之苦的患者現身說法，認識檳榔的種類及造成維來與後果。	說出菸檳對健康的危害及預防口腔癌方法。	
十三 0503-0509	生命教育	生命教育講座，邀請講師分享生命歷程故事，引導學生正向思	1. 參與討論，探	

		考、珍惜身體與生命。	<p>討自我意義</p> <p>2. 透過正向思考，提升幸福感與反思生命議題</p>	
十四 0510-0516	品德教育-五月孝順	召開班會，討論品格核心價值-孝順，分享孝順行動與感恩家人付出，以撰寫卡片、作文等方式表達對家人的感情。	<p>1. 主動表達個人意見，並表現出孝順的行為</p> <p>2. 尊重包容不同意見，落實討論內容</p>	
十五 0517-0523	水域安全	水域安全、防溺宣導，由專業水域救難人員分享案例，以及防溺辦法、如何選擇安全的環境戲水。	<p>1. 說出救溺五步與防溺十招</p> <p>2. 知道如何選擇安全水域並確保戲水安全</p>	口頭評量 30%、 實作評量 30%、 真實評量 40%
十六 0524-0530	性平教育	透過影片與教師解說，了解戀愛、交往時須做到哪些行為，以尊重對方的身體界線，並認識常見的性傳染病，以正確的態度與方式進行預防。	<p>1. 了解性別平等的相關法律及適當的互動行為</p> <p>2. 尊重差異與接受多元性別的概念</p> <p>3. 知道性病傳染途徑及防治方</p>	

			式，並完成學習單。
十七 0531-0606	資訊教育	資訊、網路安全宣導 認識使用網路的適切行為，以影片及案例分享避免個資外洩的方法，以及討論網路霸凌的議題。	<ol style="list-style-type: none"> <li>知道如何正確分辨與使用網路與軟體</li> <li>在網路上注意個人隱私避免外洩</li> <li>避免於網路上做出傷害他人的行為與言論</li> </ol>
十八 0607-0613	品德教育-六月感恩	召開班會，討論品格核心價值-感恩，經由問題討論，引發學生反思生活周遭需要感恩的人事物，並以適當的方式實際表達感恩。	<ol style="list-style-type: none"> <li>主動表達個人意見，並表現出感恩的行為</li> <li>尊重包容不同意見，落實討論內容</li> </ol>
十九 0614-0620	海洋教育	透過垃圾回收小遊戲，認識海洋汙染問題，並檢視日常生活中是否確實做到垃圾減量與資源回收，有哪些需要改進的地方。	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解海洋生態目前所面臨的問題</li> <li>在日常生活中表現減少海洋汙染的行為，並完成學習單</li> </ol>
二十 0621-0627	期末回顧	於班會中共同回顧自己及班級的學期表現，學會檢視與修正調	<ol style="list-style-type: none"> <li>反思本學期班</li> </ol>

<p>~ 二十一 0628-0704</p>		<p>整，提升自省能力。</p>	<p>級活動 中的表 現，並 提出優 點與可 改進的 方向 2. 落實 討論的 結果， 改進自 我與班 級團體 的缺點</p>	
--------------------------------	--	------------------	---	--