

10-1-4:其他類課程(班週會及武漢樂學家)

附表 1

武漢國民中學彈性學習課程方案規畫表

| 課程名稱                                    | 週會班級活動   |                | 節數             | 41 節           | 設計者 | 陳誼臻 |
|---|--|----------------|----------------|----------------|-----|-----|
| 總綱核心素養                                  | 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 |     |     |
| 總綱核心素養內涵                                | J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。             |                |                |                |     |     |
|   | 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 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。     |                |                |                |     |     |
|   | J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。             |                |                |                |     |     |
|   | 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。                        |                |                |                |     |     |
| J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。 |  |                |                |                |     |     |

109 學年度週會及班級活動第 1 學期課程計畫

| 週次    | 活動名稱                              | 學習活動重點  |
|-------|-----------------------------------|---|
| 1-2 週 | 新生宣導<br>友善校園宣導<br>反毒宣導<br>性平教育宣導  | 1. 熟悉校園環境、認識校規與建立班級常規，生活教育的養成。<br>2. 建立友善校園，落實校園三不曲，反毒、反菸、反霸凌。<br>3. 認識毒品相關知能，進而學會拒絕、遠離毒品。<br>4. 認識兩性平權的重要以及學習彼此尊重。   |
| 3-4 週 | 八年級隔宿露營搭帳訓練<br>全校防災演練(一分鐘就地演練)    | 1. 學習露營相關技巧、知識以及注意事項。<br>2. 培養時時警惕，學會地震自保的危機處理技能，如：趴下、掩護、穩住。  |
| 5-6 週 | 教師節感師恩活動<br>借書愛老師活動<br>祖父母節<br>班會 | 1. 學習感恩的心，感謝身邊老師無私的付出。<br>2. 透過借書的活動，分享書本中的感恩事蹟與內容。<br>3. 學習尊重、關懷長輩，促進家庭青銀共居的天倫之樂。<br>4. 請與同學分享最喜歡的一本讀物，如何養成自我的閱讀習慣？可以透過哪些管道或是方式，增進班級閱讀風氣？                    |
| 7-8 週 | 全校防災演練<br>九年級升學宣導<br>段考週          | 1. 養成時時警惕，學會地震自保的危機處理技能，如就地掩護：趴下、掩護、穩住。<br>2. 能按平時教導的逃生路線，疏散至指定的安全地點集合。<br>3. 提供生學相關資訊，包含生涯規劃、科系介紹…等等，讓學生能夠瞭解志願選填相關注意事項。<br>4. 職校科技資源引入校園，讓學生能更加瞭解相關科技與生活的應用。 |

| 週次      | 活動名稱                         | 學習活動重點  |
|---------|------------------------------|---|
| 9-10 週  | 班會<br>九年級升學宣導<br>VR 體驗課程     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供生學相關資訊，包含生涯規劃、科系介紹…等等，讓學生能夠瞭解志願選填相關注意事項。</li> <li>2. 職校科技資源引入校園，讓學生能更加瞭解相關科技與生活的應用。</li> <li>3. 運動會將近，這次運動會班上的目標為何？針對此目標，我們可以為班上貢獻什麼心力呢？</li> <li>4. 我們可以透過何種方式培養全班的團隊默契與合作精神？</li> </ol> |
| 11-12 週 | 校慶預演<br>生涯發展教育暨高關懷校外教學       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過體育項目與賽事，鍛煉體魄，也學習班級的團隊分工與合作以及團隊精神。</li> <li>2. 透過鐵馬的騎乘，學習意志力與體能的鍛鍊以及生命教育的體驗。</li> </ol>  |
| 13-14 週 | 九年級戶外教育<br>九年級環境教育講座<br>段考週  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過戶外教育的體驗課程，學習課本外的知識與技能，並能在生活中運用所學。</li> <li>2. 透過多元的管道豐富其學習歷程與團隊合作的精神。</li> <li>3. 瞭解塑膠製品造成地球生態的各種浩劫，我們可以在生活中建立哪些習慣、減少使用，減緩生態的負擔。</li> </ol>   |
| 15-16 週 | 班會<br>九年級環境教育講座<br>七年級健康促進講座 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解塑膠製品造成地球生態的各種浩劫，我們可以在生活中建立哪些習慣、減少使用，減緩生態的負擔。</li> <li>2. 學習正確營養教育及均衡飲食知識，以利養成良好的飲食習慣。</li> <li>3. 教導學生認識運動的重要性與方法，並將其生活化且持之以恆。</li> </ol>   |

| 週次      | 活動名稱                | 學習活動重點   |
|---------|---------------------|--|
| 17-18 週 | 學生才藝競賽              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供學生展現自我的舞台，培養積極主動的學習態度。</li> <li>2. 給予學生肯定自我的機會，展現青少年快樂活發的生活內涵。</li> <li>3. 懂得欣賞他人優點並相互切磋學習。</li> </ol>                                     |
| 19-21 週 | 學生才藝競賽<br>班會<br>段考週 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供學生展現自我的舞台，培養積極主動的學習態度。</li> <li>2. 懂得欣賞他人優點並相互切磋學習。</li> <li>3. 歲末感恩，請與班上同學分享自己最想感謝的人並說出感謝的原因。</li> <li>4. 我們可以用哪些方式讓我們的感謝傳達出去？</li> </ol> |

109 學年度週會及班級活動第 2 學期課程計畫

| 週次            | 活動名稱                                 | 學習活動重點   |
|---------------|--------------------------------------|--|
| 1-2 週(以活動為單位) | 友善校園宣導<br>班會                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上學期，在全班共同努力之下，值得嘉許的具體成果有哪些？還要改進的部份有哪些？</li> <li>2. 想想自己上學期有哪些表現良好的地方？也想想自己需要改進的地方為何？新的學期，你對自己的期許是什麼？</li> <li>3. 透過不斷的宣導，建立友善校園風氣，養成學生勇敢說不的心智，杜絕任何霸凌事件、禁止菸害、菸檳及毒品滲入校園的可能。</li> </ol> |
| 3-4 週         | 學生自治市長政見發表<br>學生自治市長選舉<br>學生自治市長就職典禮 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習民主法治的選舉精神。</li> <li>2. 學習關心學校，以建設性的政見，落時並改善學生生活。</li> <li>3. 透過使命的傳承讓學生瞭解擔負職責的重要性與意性。</li> </ol>   |
| 5-6 週         | 七年級生涯發展教育宣講<br>班會<br>段考週             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 職涯達人的工作經驗分享，幫助同學從七年級開始瞭解自我的性向、興趣與喜好。</li> <li>2. 學習民主法治的選舉精神。</li> <li>3. 學習關心學校，以建設性的政見，落時並改善學生生活。</li> </ol>   |

| 週次      | 活動名稱                   | 學習活動重點  |
|---------|------------------------|---|
| 7-8 週   | 班會<br>親職教育日            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 別人撞到你或別人批評你，你第一個想法認為對方是故意？還是不小心？當時你會如何處理？你希望對方如何表達？</li> <li>2. 責怪他人之前，必須先想到哪些事？寬恕別人的過錯，有哪些好處？</li> <li>3. 學習親職日園遊會的班級小組分工與合作以及增進親師的溝通、互動。</li> </ol>   |
| 9-10 週  | 班會<br>全校無預警防災演練        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有沒聽過新聞上虐待動物或寵物的事件？</li> <li>2. 你覺得養寵物需要什麼準備跟注意事項？</li> <li>3. 寵物可以隨意丟棄嗎？你覺得寵物可否認養代替購買？</li> </ol>   |
| 11-12 週 | 班會<br>七年級戶外教育行前宣導      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你認為現在社會還存著男尊女卑的心態嗎？</li> <li>2. 我們平常對於性別有什麼刻板印象？這是否造成我們對於性別的歧視。</li> <li>3. 在這世界上，有些人的性向跟其他人不一樣，他們是同性戀、雙性戀或是跨性別者，如果我們看到他被歧視或是受到不公平的對待，我們該怎麼做？</li> <li>4. 學習戶外教育時在博物館該有的禮儀與注意事項，並學習團隊行動、合群、守法、守時的觀念。</li> </ol> |
| 13-14 週 | 班會<br>九年級性平教育宣導<br>段考週 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你認為對父母或家中長輩而言，孩子扮演什麼樣的角色？</li> <li>2. 與家人發生衝突的經驗分享，是怎麼解決的？是否有更好的解決方式？</li> <li>3. 如何在生活中跟家人表達對他們的愛與感謝？</li> </ol>   |

| 週次      | 活動名稱               | 學習活動重點   |
|---------|--------------------|--|
|         |                    | 4. 瞭解性別生理、心理的不同並學習尊重。  |
| 15-16 週 | 班會<br>九年級性平教育宣導    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 等待時，有哪些行為會造成別人的困擾？</li> <li>2. 面對與你意見不同的人，你會怎樣做？</li> <li>3. 如何維護自己的隱私權？如何尊重他人的隱私權？</li> <li>4. 面對別人的不諒解與不同意見批評時，該怎麼做？</li> <li>5. 瞭解性別生理、心理的不同並學習尊重。</li> </ol>                               |
| 17-18 週 | 社團成果展<br>畢業受獎同學訓練  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展現學生社團學習成果，提供舞台，增進學生學習興趣、培養正向休閒活動。</li> <li>2. 提供學生間相互觀摩與肯定自我的機會，增加多元學習的管道。</li> <li>3. 從日常中展現青少年快樂活潑的生活美感。</li> <li>4. 畢業感恩週，學習受獎禮貌與儀態以及學習如何勇敢對身邊的人說感謝。</li> </ol>                            |
| 19-20 週 | 社團成果展<br>班會<br>段考週 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展現學生社團學習成果，提供舞台，增進學生學習興趣、培養正向休閒活動。</li> <li>2. 提供學生間相互觀摩與肯定自我的機會，增加多元學習的管道。</li> <li>3. 生活中有哪些人在對你付出？你要用什麼態度來謝謝他們？</li> <li>4. 我們可以用哪些方式讓我們的感謝傳達出去？</li> <li>5. 你會用什麼方式向對你付出的人表達感激？</li> </ol> |

## 附表 2

|                  |   |    |      |     |     |
|------------------|---|----|------|-----|-----|
| 課程<br>(方案)<br>名稱 | 武漢樂學家   | 節數 | 41 節 | 設計者 | 鄧曉如 |
| 總綱<br>核心素<br>養   | <p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>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。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。</p> |    |      |     |     |

### 109-1 進度表

| 週次    | 活動名稱   | 學習活動重點  |
|-------|--|---|
| 1-2 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 友善新校園</li> <li>◆ 班會</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 熟悉校園環境、認識校規與建立班級常規，生活教育的養成。</li> <li>6. 建立友善校園，落實校園三部曲，反毒、反菸、反霸凌。</li> <li>7. 認識毒品相關知能，進而學會拒絕、遠離毒品。</li> <li>8. 認識兩性平權的重要以及學習彼此尊重。</li> </ol>   |
| 3-4 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 防災意識你我他</li> <li>◆ 走出課室樂學習</li> <li>◆ 我能成為得勝者</li> <li>◆ 我能對自己情緒負責</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 培養時時警惕的防災意識，學會地震自保的危機處理技能，如：趴下、掩護、穩住。</li> <li>4. 學習露營相關技巧、知識以及注意事項。</li> <li>5. 能夠透過戶外教育的體驗，將知識所學，學以致用，也藉由相關多元教學機構的參訪，學習不同於課本的新知。</li> <li>6. 學習乘車分組、住宿與小組行動、團隊合作。</li> <li>7. 學習戶外教育時在博物館該有的禮儀與注意事項並</li> </ol> |

|        |   |   |
|--------|---|---|
|        |   | <p>學習團隊行動、合群、守法、守時的觀念。</p> <p>8. 增進團體互動瞭解，認知得勝者真正意義與察覺問題存在。</p> <p>9. 認識情緒，增進情緒管理的自我能力。</p>   |
| 5-6 週  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 暖心最美的祝福</li> <li>◆ 班會</li> <li>◆ 我能決定要面對問題</li> <li>◆ 情緒調色盤</li> </ul>                       | <p>5. 學習感恩的心，感謝身邊老師無私的付出，學習如何在生活中跟老師、家人表達對他們的愛與感謝？</p> <p>6. 透過借書的活動，分享書本中的感恩事蹟與內容。</p> <p>7. 請與同學分享最喜歡的一本讀物，如何養成自我的閱讀習慣？可以透過哪些管道或是方式，增進班級閱讀風氣？</p> <p>8. 學習發掘和面對問題，不消極逃避。</p> <p>9. 增加情緒感受字彙，清楚表達個人情緒。</p>                   |
| 7-8 週  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 防災意識你我他</li> <li>◆ 創意進場如何秀</li> <li>◆ 段考週</li> </ul>   | <p>5. 培養時時警惕的防災意識，學會地震自保的危機處理技能，如一分鐘就地掩護：趴下、掩護、穩住。</p> <p>6. 能按平時教導的逃生路線，疏散至指定的安全地點集合。</p> <p>7. 運動會將近，這次運動會班上的目標為何？針對此目標，我們可以為班上貢獻什麼心力呢？</p> <p>8. 如何跨領域共同完成屬於班級特色的創意進場裝扮、介紹詞與口號。</p> <p>9. 我們可以透過何種方式培養全班的團隊默契與合作精神？</p>    |
| 9-10 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 創意進場如何秀</li> <li>◆ 升學導航·多元進路</li> <li>◆ 班會</li> <li>◆ 我能勇敢地拒絕誘惑</li> <li>◆ 我的喜怒哀樂</li> </ul> | <p>5. 運動會將近，這次運動會班上的目標為何？針對此目標，我們可以為班上貢獻什麼心力呢？</p> <p>6. 如何跨領域共同完成屬於班級特色的創意進場裝扮、介紹詞與口號。</p> <p>7. 我們可以透過何種方式培養全班的團隊默契與合作精神？</p> <p>8. 提供生學相關資訊，包含生涯規劃、科系介紹…等等，讓學生能夠瞭解志願選填相關注意事項。</p> <p>9. 職校科技資源引入校園，讓學生能更加瞭解相關科技與生活的應用。</p> |

|         |   |  |
|---------|---|--|
|         |   | <p>10. 學習分辨及拒絕不良的誘惑或習慣。</p> <p>11. 認識情緒重要性與特性，瞭解情緒是可以改變的。</p>  |
| 11-12 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 創意進場如何秀</li> <li>◆ 走出課室樂學習</li> </ul>                                  | <p>3. 透過體育項目與賽事，鍛煉體魄，也學習班級的團隊分工與合作以及團隊精神。</p> <p>4. 透過鐵馬的騎乘，學習意志力與體能的鍛鍊以及生命教育的體驗。</p>  |
| 13-14 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 段考週</li> <li>◆ 走出課室樂學習</li> <li>◆ 毒品防治</li> <li>◆ 情緒表達千百種</li> </ul>   | <p>4. 能夠透過戶外教育的體驗，將知識所學，學以致用，也藉由相關多元教學機構的參訪，學習不同於課本的新知。</p> <p>5. 學習乘車分組、住宿與小組行動、團隊合作。</p> <p>6. 學習戶外教育時在博物館該有的禮儀與注意事項並學習團隊行動、合群、守法、守時的觀念。</p> <p>7. 增進學生對藥物濫用認識及後果影響，同時學習如何拒絕以保護自己。</p> <p>8. 認識各種情緒表達的方式，並察覺自己習慣的情緒表達模式。</p> |
| 15-16 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 綠色幸福·盡在武漢</li> <li>◆ 班會</li> <li>◆ 自殺防治</li> <li>◆ 我能緩和強烈情緒</li> </ul> | <p>4. 瞭解塑膠製品造成地球生態的各種浩劫，我們可以在生活中建立哪些習慣、減少使用，減緩生態的負擔。</p> <p>5. 學習口腔正確的潔牙與預防方式，養成良好的習慣有效讓牙齒更健康。</p> <p>6. 瞭解生命意義，懂得生命價值，珍惜生命。</p> <p>7. 學習應用「停下來」原則，緩和強烈情緒。</p>   |
| 17-18 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 武漢揚藝·舞動精彩</li> </ul>   | <p>1. 能將個人的才藝透過舞台上展現與他人分享。</p> <p>2. 學習如何克服台上演出時的各種壓力以及舞台上臨時狀況的應變。</p> <p>3. 學習一個好觀眾該具備的欣賞素養。</p>  |

|         |  |   |
|---------|--|---|
| 19-21 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 武漢揚藝·舞動精彩</li> <li>◆ 班會</li> <li>◆ 段考週</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能將個人的才藝透過舞台上展現與他人分享。</li> <li>2. 學習一個好觀眾該具備的欣賞素養。</li> <li>3. 上學期，在全班共同努力之下，值得嘉許的具體成果有哪些？還要改進的部份有哪些？</li> <li>4. 想想自己上學期有哪些表現良好的地方？也想想自己需要改進的地方為何？新的學期，你對自己的期許是什麼？</li> </ol> |
|---------|--|---|

### 109-2 進度表

| 週次            | 活動名稱   | 學習活動重點   |
|---------------|--|--|
| 1-2 週(以活動為單位) | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 友善青春正能量</li> <li>◆ 交通安全我最行</li> <li>◆ 班會</li> <li>◆ 我能集中力量在能改變的事</li> <li>◆ 情緒管理三部曲 (一) &lt;面對情緒&gt;</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 透過不斷的宣導，建立友善校園風氣，養成學生勇敢說不的心智，杜絕任何霸凌事件、禁止菸害、菸檳及毒品滲入校園的可能。</li> <li>5. 學習交通安全四守則，能將四守則應用於生活中。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)我看得見您，您看得見我，<b>交通最安全</b></li> <li>(2)謹守<b>安全空間</b>-不作沒有<b>絕對安全把握之交通</b>行為</li> <li>(3)利他用路觀-不作妨礙他人<b>安全與方便</b>之用路行為</li> <li>(4)防衛兼備之<b>安全用路</b>行為-不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者</li> </ol> </li> <li>6. 學習分辨問題可改變的程度，接納不能改變的事，努力於可改變的事。</li> <li>7. 學習情緒管理的第一部－察覺並接納自己的情緒。</li> </ol> |

|        |   |  |
|--------|---|--|
| 3-4 週  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 慎思明辨好公民</li> <li>◆ 青春好 young 動一動</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校學生自治市長選舉即將展開，對於自治市長有什麼期望？請與同學討論你曾經看過的自治市長的政見與其執行的可能性。</li> <li>2. 學習關心學校，以建設性的政見落實並改善學生生活。</li> <li>3. 我們該如何在自治市長政見宣傳、發表與投票時做到尊重他人與選舉學習民主法治的選舉精神？</li> <li>4. 學習籃球的定點投籃技巧與如何透過彼此合作幫助團隊獲得最大的效益。</li> </ol>  |
| 5-6 週  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 健康揪是讚</li> <li>◆ 有你有我愛相連</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 學習什麼是健康體位？該如何正確的飲食維持健康體重。</li> <li>5. 學習親職日園遊會的班級小組分工與合作以及增進親師的溝通、互動。</li> </ol>   |
| 7-8 週  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 段考週</li> <li>◆ 職涯啟航·引領未來</li> <li>◆ 我能找出方法來解決問題</li> <li>◆ 情緒管理三部曲（二）〈轉換情緒〉</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 職涯達人的工作經驗分享，幫助同學從入學開始逐漸瞭解自我的性向、興趣與喜好。</li> <li>5. 瞭解不同職業的甘苦以及該具備哪些能力與素養。</li> <li>6. 激發思考和創意，並學習運用評估原則，選擇最佳方法解決問題。</li> <li>7. 學習情緒管理的第二部—瞭解引發情緒的原因、調整焦點、改變想法。</li> </ol>  |
| 9-10 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 防災意識你我他</li> <li>◆ 走出課室樂學習</li> <li>◆ 青春好 young 動一動</li> </ul>                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 培養時時警惕的防災意識，學會地震自保的危機處理技能，如一分鐘就地掩護：趴下、掩護、穩住。</li> <li>5. 能按平時教導的逃生路線，疏散至指定的安全地點集合。</li> <li>6. 能夠透過戶外教育的體驗，將知識所學，學以致用，也藉由相關多元教學機構的參訪，學習不同於課本的新知。</li> <li>7. 學習乘車分組、住宿與小組行動、團隊合作。</li> <li>8. 學習戶外教育時在博物館該有的禮儀與注意事項並學習團隊行動、合群、守法、守時的觀念。</li> </ol> |

|         |  |  |
|---------|--|--|
|         |  | 9. 學習羽球的各式揮拍技巧、比賽規則與安全防護知能，並能將學習的技能應用於班際競賽中。   |
| 11-12 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 友善青春正能量</li> <li>◆ 會考祈福·逐夢而行</li> <li>◆ 我能尋求他人的幫助</li> <li>◆ 情緒管理三部曲（三）〈有效表達情緒〉</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何安全使用網路，瞭解網路素養、網路霸凌與法律責任。</li> <li>2. 瞭解網路情況觸法案例。</li> <li>3. 將個人的升學志願，寫在學校特色的祈願繪馬上，在朝會時段按班級依序掛上。</li> <li>4. 學習尋求別人意見和幫助。</li> <li>5. 學習情緒管理的第三部—應用「我-訊息」來溝通情緒，建立良好的人際關係。</li> </ol>   |
| 13-14 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 職涯啟航·引領未來</li> <li>◆ 段考週</li> <li>◆ 性平口號自己說！</li> </ul>                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃相關職涯講座與校外參訪活動相互結合，引導學生多元學習，使其能依性向、興趣找出適性發展的職涯規劃。</li> <li>2. 學習性別彼此生理、心理的不同並學習尊重。</li> <li>3. 我們平常對於性別有什麼刻板印象？這是否造成我們對於性別的歧視。</li> </ol>   |
| 15-16 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 性平口號自己說！</li> <li>◆ 青春好 young 動一動</li> <li>◆ 我能積極行動解決問題</li> <li>◆ 情緒管理-我能面對他人情緒</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 學習性別彼此生理、心理的不同並學習尊重。</li> <li>7. 我們平常對於性別有什麼刻板印象？這是否造成我們對於性別的歧視。</li> <li>8. 在這世界上，有些人的性向跟其他人不一樣，他們是同性戀、雙性戀或是跨性別者，如果我們看到他被歧視或是受到不公平的對待，我們該怎麼做？</li> <li>9. 學習排球的擊球技巧、比賽規則與安全防護知能，並能將學習的技能應用於班際競賽中。</li> <li>10. 明白事情緊急重要的優先順序，集中力量面對挑戰。</li> <li>11. 學習積極傾聽，能將心比心感受他人的想法。</li> </ol> |

|         |  |   |
|---------|--|---|
| 17-18 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 青春散場·圓夢翱翔</li> <li>◆ 我能擁有得勝的生命</li> <li>◆ 情緒管理-我能成為情緒的主人</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>5. 畢業感恩週，學習受獎禮貌與儀態以及學習如何勇敢對身邊的人說感謝。</li> <li>6. 畢業後才是真正學習的開始。</li> <li>7. 瞭解解決問題的流程，將課程融會貫通付出行動。</li> <li>8. 課程總複習，演練情緒三部曲，邁向豐富情緒人生。</li> </ul>      |
| 19-20 週 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 我能擁有得勝的生命</li> <li>◆ 情緒管理-我能成為情緒的主人</li> <li>◆ 段考週</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>6. 瞭解解決問題的流程，將課程融會貫通付出行動。</li> <li>7. 課程總複習，演練情緒三部曲，邁向豐富情緒人生。</li> <li>8. 歲末感恩，請與班上同學分享自己最想感謝的人並說出感謝的原因。</li> <li>9. 我們可以用哪些方式讓我們的感謝傳達出去？</li> </ul> |

**附表 3 109 學年度武漢國中校外人士協助教學或活動課程總表**

109.6.24 課發會

| 七年級        | 協助教學或活動時間                          | 課程大綱                                     | 適用議題   |
|------------|------------------------------------|--|--|
| 入班團體：得勝者協會 | 9/9(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家   | 幫助青少年建立面對家庭、學校、自己的問題處理能力<br>單元一. 我能成為得勝者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 性別平等</li> <li><input type="checkbox"/> 人權   <input type="checkbox"/> 環境   <input type="checkbox"/> 海洋</li> <li>■ 品德   ■ 生命   <input type="checkbox"/> 法治</li> <li><input type="checkbox"/> 科技   <input type="checkbox"/> 資訊   <input type="checkbox"/> 能源</li> <li><input type="checkbox"/> 安全   <input type="checkbox"/> 防災   ■ 家庭教育</li> <li><input type="checkbox"/> 生涯規劃   <input type="checkbox"/> 多元文化</li> <li><input type="checkbox"/> 閱讀素養   <input type="checkbox"/> 戶外教育</li> <li><input type="checkbox"/> 國際教育   <input type="checkbox"/> 原住民族教育</li> </ul> |
|            | 10/7(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元二. 我能決定要面對問題                           |  |
|            | 10/28(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家 | 單元三. 我能勇敢地拒絕誘惑                           |  |

|  |                                    |                   |  |
|--|------------------------------------|-------------------|--|
|  | 12/9(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元四. 我能集中力量在能改變的事 |  |
|  | 12/30(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家 | 單元五. 我能找出方法來解決問題  |  |
|  | 2/24(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元六. 我能尋求他人的幫助    |  |
|  | 3/31(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元七. 我能積極行動解決問題   |  |
|  | 4/28(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元八. 我能擁有得勝的生命    |  |
|  | 5/26(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元九. 毒品防治         |  |
|  | 6/16(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元十. 自殺防治         |  |

| 八年級        | 協助教學或活動時間                          | 課程大綱                                | 適用議題   |
|------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 入班團體：得勝者協會 | 9/9(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家   | 幫助青少年學習及建立情緒管理的能力<br>單元一. 我能對自己情緒負責 | <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等<br><input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋<br><input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治<br><input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源<br><input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育<br><input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化<br><input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育<br><input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 |
|            | 10/7(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元二. 情緒調色盤                          |  |
|            | 10/28(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家 | 單元三. 我的喜怒哀樂                         |  |
|            | 12/9(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元四. 情緒表達千百種                        |  |
|            | 12/30(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家 | 單元五. 我能緩和強烈情緒                       |  |
|            | 2/24(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元六. 情緒管理三部曲 (一) 面對情緒               |  |
|            | 3/31(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元七. 情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒               |  |
|            | 4/28(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元八. 情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒             |  |
|            | 5/26(三) (暫定)<br>15:05-15:50 武漢樂學家  | 單元九. 我能面對他人情緒                       |  |
|            | 6/16(三) (暫定)                       | 單元十. 我能成為情緒的主人                      |  |

|  |                   |  |  |
|--|-------------------|--|--|
|  | 15:05-15:50 武漢樂學家 |  |  |
|--|-------------------|--|--|