

四、其他類課程計畫

(一)實施年級：111 學年度【七】年級—生活輔導

(二)節數分配：每週學習節數(41)節，上學期(21)週(21)節、下學期(20)週(20)節，合計(41)節。

(三)課程架構：

上學期課程架構：

項 目	(一)充實生活	(二)體能訓練	(三)健康促進活動	(四)生活禮儀認識
課程內容	1. 暑假生活分享(1) 2. 健康休閒活動(2) 3. 教室佈置(4)	1. 體能訓練(4) 2. 校慶隊呼練習(1)	1. 愛眼護眼保視力(1) 2. 餐後潔牙不蛀牙(1) 3. 健康體位五大指標宣導(1) 4. 正確就醫與用藥宣導(1) 5. 無菸無檳的健康生活(1)	1. 認識生活禮儀(1) 2. 日常禮儀演示(2) 3. 實作及經驗分享(1)
節 數	7	5	5	4
總 節 數	21 節			

(四)上學期課程內涵：(請依據其他類課程架構安排分別編寫課程計畫)

項目：(一)充實生活								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
7 週	暑假生活分享(1)	J-A2	1. 收心操，作業分享	1. 接納多元暑假生活 2. 關心同學，準備投入學業生活	1	繳交暑假作業 參與及分享 態度檢核	電腦	
	健康休閒活動(2)	J-A2 J-C2	1. 認識有益身心的活動	1. 休閒活動種類介紹 2. 經驗分享	2	分組討論 參與分享 態度檢核	網路資源	戶外教育
	教室佈置(4)	J-B1 J-B3	透過團隊合作，運用美感完成教室佈置	1.討論教室佈置主題 2.班級美化工作討論 3.工作分配	4	參與討論與合作 作品展示 態度檢核	電腦 海報文具等	

項目：(二)體能訓練								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
5 週	1.體能訓練(4)	J-B1 J-B3	透過團隊合作，訓練體能、練習接力	1. 棒次安排 2. 練習跑步 3. 增加接棒默契	3	能縮短大隊接力秒數	接力棒、碼錶	戶外教育
	2.校慶隊呼練習(1)	J-B1 J-B3	透過團隊合作，凝聚向心力	1. 隊呼口號及動作討論 2. 練習	1	參與度	自製教具	

項目：(三)健康促進活動

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
5 週	1. 愛眼護眼保視力(1)	J-A1 J-A2	1. 落實戶外活動防近視每天戶外活動 120(分鐘) 2. 遵守用眼 3010 原則	1. 利用下課時間鼓勵學生進行戶外活動，減少持續用眼時間	1	實務操作 制定健康生活守則	臺灣健康促進學校網路資源、youtube 影片賞析	戶外教育
	2. 餐後潔牙不蛀牙(1)	J-A1 J-A2	1. 落實餐後潔牙 2. 落實在校零含糖、零甜食	1. 培養學生餐後潔牙習慣 2. 鼓勵學生養成在校零含糖、零甜食	1	實務操作 制定健康生活守則	臺灣健康促進學校網路資源、youtube 影片賞析	
	3. 健康體位五大指標宣導(1)	J-A1 J-A2	1. 培育一人一運動習慣 2. 養成自主健康管理習慣 3. 落實營養午餐無剩食	1. 鼓勵學生養成運動習慣 2. 指導學生養成均衡飲食與適當運動	1	資料蒐集整理 分組報告 制定健康生活守則	臺灣健康促進學校網路資源、youtube 影片賞析	
	4. 正確就醫與用藥宣導(1)	J-A1 J-A2 J-B2	1. 提升對全民健保的認識 2. 學習正確用藥	1. 提升學生對全民健保的正確認知 2. 了解正確就醫與用	1	資料蒐集整理 制定健康生活守則	臺灣健康促進學校網路資源、	安全教育

			知能	藥的重要性			youtube 影片賞析	
	5. 無菸無檳的健康生活(1)	J-A1 J-A2	1. 培育學生健康生活技能 2. 了解菸檳對自己及他人的傷害	1. 無菸檳校園情境佈置 2. 指導拒絕菸檳技巧	1	課堂問答 態度檢核 制定健康生活守則	臺灣健康促進學校網路資源、 youtube 影片賞析	法治教育 生命教育

項目：(四)生活禮儀認識								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
4 週	認識生活禮儀(1)	J-B1 J-B2	禮儀常識建立	對生活禮儀的了解	1	參與度	電腦	
	日常禮儀演示(2)	J-B1	透過演示 學習正確禮儀	知道如何適度表現禮儀	2	參與度		
	實作及經驗分享 (1)	J-C1	培養實作及反思能力	口語表達	1	發表心得		

下學期課程架構：

項 目	(一)許我一個新生活新計畫	(二)有效時間管理	(三)珍惜生命規劃未來	(四)落實低碳生活與環保意識
課程內容	1. 寒假生活分享(1) 2. 各組分享及討論(2)	1. 規律生活(2) 2. 有效率的讀書方法(2) 3. 網路使用(1)	1. 認識自我提升自信(2) 2. 升學管道介紹(2) 3. 各行各業甘苦談(2)	1. 碳足跡介紹(1) 2. 環境氣候議題探討(2) 3. 落實居家生活節能省電(1) 4. 落實校園環保(2)
節 數	3	5	6	6
總 節 數	20 節			

項目：(一)許我一個新生活新計畫

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
3 週	寒假生活分享(1)	J-A2	收心操，作業分享	1. 接納多元寒假生活 2. 關心同學	1	繳交寒假作業 分享與聆聽	教材 電腦	
	各組分享討論(2)	J-B1 J-C1 J-C2	1.透過報告、問答 釐清問題的源頭為 何 2.有效的解決問題	1. 理性接納不同意見 2. 學習有效的溝通協 調	3	工作分配表 參與度	電腦	

項目：(二)有效時間管理

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
5 週	規律生活	J-A3	做好生活時間分配	1.如何分配時間 2.維持生活規律	2	態度檢核 實務操作	電腦	
	有效率的讀書方法	J-A3	提昇自己的讀書效率	1.有效率的讀書方法 2.如何筆記	2	自我審視讀書效率 是否增強	電腦	
	網路使用	J-B2	有效率的利用網路	1.常用的網路資源 2.網路成癮及陷阱	1	能正確使用網路	網路	資訊教育 媒體素養

項目：(三)珍惜生命規劃未來

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
6 週	認識自我、提升自信(2)	J-A1 J-A2	接受自己 肯定自己	1. 找出自己的優點 2. 自我精進及超越方法介紹	2	分享與討論 學習單	教材	生命教育
	升學管道介紹(3)	J-A3	升學管道面面觀	1. 升學管道介紹 2. 找出合適的升學方向	3	資料蒐集與整理	教材 網路資源	生涯規劃
	各行各業甘苦談(2)	J-B2	想像 vs.現實	1. 行行出狀元 2. 堅持的重要性	2	參與討論與分享	教材 網路資源	生涯規劃

項目：(四)落實低碳生活與環保意識

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
6 週	1. 碳足跡介紹(1)	J-B1 J-B3	1. 了解碳足跡的意義 2. 了解綠色消費的重要性	1. 碳足跡的定義 2. 綠色消費	1	能理解及說出碳足跡的定義	教材 網路資源 影片分析 討論	環境教育
	2. 環境氣候議題探討(2)	J-B2 J-C3	1. 了解氣候變遷對環境的影響 2. 愛護地球環境	1. 氣候變遷與全球暖化 2. 氣候變遷將對生物生存造成影響	3	參與討論 分組報告	教材 網路資源 影片分析 討論	環境教育
	3. 落實居家生活節能省電(1)	J-A3	1. 透過體驗及實踐落實環保	1. 討論節能省電方法 2. 經驗分享	1	參與度 態度檢核 實務操作	教材 網路資源 影片分析 討論	環境教育
	4. 落實校園環保(2)	J-A2 J-A3	1. 實踐校園環保 2. 培養愛護環境及公德心	1. 垃圾如何分類 2. 校園回收	1	參與度 態度檢核 行為觀察	回收分類 教具	環境教育

四、其他類課程計畫

(一)實施年級：111 學年度【七】年級--班週會

(二)時數分配：每週學習節數(1)節，上學期(21)週(21)節、下學期(20)週(20)節，合計(41)節。

(三)本學期課程架構：

項 目	全校性活動 (上學期)	全年級活動 (上學期)	自治活動 (上學期)	全校性活動 (下學期)	全年級活動 (下學期)	自治活動 (下學期)
課程名稱	1.開學典禮(1) 2. 社團選填(1) 3. 928 敬師活動 (1) 4.校慶(2) 5.班級布告欄美化 比賽(1) 6. 段考(1) 7. 大掃除、期末回 顧(1)	1.主題式漫畫比賽 (1) 2.校慶 LOGO 設計 比賽(1) 3. 八年級童軍露 營(1) 4. 九年級畢業旅 行(1) 5. 九年級畢業班 級團體照(1)	1.防災教育(1) 2.反毒宣導(1) 3.交通安全(1) 4.國防教育(1) 5.健康教育(1) 6.兒童人權(1) 7.社會服務(1) 8.人口暨長照政策 (1)	1. 開學典禮(1) 2. 社團選填(1) 3.法治教育—模範 生選舉(2) 4. 孝親感恩活動 (1) 5.九年級才藝表演 展演(2) 6. 段考(2) 7. 大掃除、換教 室、期末回顧(1)	1. 七年級校外教 學(1) 2. 畢業典禮(1)	1.友善校園(1) 2.網路媒體 (1) 3.法治教育(1) 4.家暴防治(1) 5.環境能源(1) 6.菸檳防治(1) 7.性別平等暨性侵 性騷擾防治(1) 8.生命教育(1)
節 數	8	5	8	10	2	8
總 節 數	41 節					

(四)本學期課程內涵：

項目：全校性活動（111 學年度上學期）								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第 1 週	開學典禮	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。	1. 各處室報告 2. 重要議題宣導 3. 反霸凌宣示	1	口試 教師觀察	PPT	
第 2 週	社團選填	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。	1. 介紹本校社團 2. 鼓勵同學擇起所愛、愛其所擇，發揮專長。	1	社團選填單	PPT	
第 4 週	928 敬師活動	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。	1.以古禮傳承尊師重道精神。 2.以卡片或影片串連方式，表達謝師之意。	1	實務操作 分組報告 動態展演 作品展覽	祭孔教學影片 敬師音樂 卡片製作教學 光碟	

第 8 週	班級布告欄 美化比賽	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。	1.班級布告欄依主題美化 2.將優秀作品公佈於學校網站，藉以凝聚班級向心力。	1	實務操作 作品展覽	美術材料等	
第 15 週 第 16 週	校慶預演 校慶運動會	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。	1.鍛鍊學生健全體魄 2.培養學生榮譽心與團隊互助之精神	2	動態展演 作品展覽 態度檢核	體育教學影片 教師示範 進行曲 Youtube 影音	
第 21 週	回顧與檢討	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。	1. 各班大掃除 2. 期末回顧 3. 假期注意事項叮嚀	1	教師觀察	PPT	

項目：全年級活動（111 學年度上學期）

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第 5 週	主題式 漫畫比賽	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。	1.設計各項宣導相關主題之漫畫競賽 2.將優秀作品公佈於學校公佈欄及網站，藉以宣導教育部重要之議題。	1	實務操作 作品競賽 作品展覽	教學影片 教師示範	
第 6 週	九年級畢業班 級團體照	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。	1. 融合班級特色設計獨特班級團體照。 2. 藉由畢業團體照拍攝凝聚班級向心力。	1	參與討論 實務操作	影片觀摩 拍照攝影	
第 10 週	校慶 LOGO 設 計比賽	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。	1.設計中正國中校慶 LOGO 2.將中正形象、體育精神融入設計中，優秀作品公佈於學校公佈欄及網站，首獎作為本校運動會秩序冊之封面。	1	實務操作 作品競賽 作品展覽	教學影片 教師示範	
第 13 週	八年級 童軍露營	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。	1. 童軍露營各班表演驗收。 2. 至高雄旗山芭娜娜營地辦理童軍露營，內容包含搭營、三國開訓、野炊、山訓活動、分站小組競	21	參與討論 實務操作 撰寫學習單	影片觀摩 拍照攝影 社群網路分享	

				賽、營火晚會等等。				
第 14 週	九年級校外教學	J-C1 J-C3	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。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。	1. 台中科博館參訪 2. 台北故宮參訪 3. 台北科學教育館參訪 4. 台北市立動物園參訪 5. 淡水老街在地文化體驗 6. 新竹六福村認識動植物生態	21	參與討論 實務操作 撰寫學習單	影片觀摩 拍照攝影 社群網路分享	
第 21 週	大掃除、換教室、期末回顧	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。	4. 各班大掃除 5. 期末回顧 6. 假期注意事項叮嚀	1	教師觀察	PPT	

項目：自治活動（111 學年度上學期）

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第 2 週	交通安全	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。	培養用路人正確道德觀及駕駛倫理	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入安全教育
第 3 週	防災教育	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。	面對緊急災難時的態度及應變措施 包含水域防溺之宣導：選擇戲水安全場所，並隨時留意週遭變化，避免憾事再度發生	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入防災教育
第 9 週	反毒宣導(1)	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。	識毒、反毒、拒毒方法	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入法治教育
第 11 週	國防教育	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。	教導全民國防觀念，了解台灣國際情勢、了解目前國防政策。	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入國防教育
第 12 週	健康管理	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	健康人生應具備良好飲食及生活規範，並養成規律運動之習慣	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入健康教育

			與生命意義、積極實踐。					
第 17 週	兒童人權	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。	宣導人權教育、維護兒童人權、認識兒童權利公約	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入人權教育
第 18 週	社會服務	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。	了解服務學習、了解志工服務、國際性志工團體介紹	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入品德教育
第 19 週	人口政策 長照政策	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。	宣導 110 年政府人口政策 「愛不分性別均能廝守，娃無論男女皆是福氣」、「社宅補貼助青年成家，無礙環境予長者安居」及「培育新住民厚植新中堅，招攬好人才深化新實力」 宣導政府長照政策-長照對象、資源等介紹。	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入多元文化 融入長期照顧

項目：全校性活動（111 學年度下學期）

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第 1 週	開學典禮	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。	4. 各處室報告 5. 重要議題宣導 6. 反霸凌宣示	1	口試 教師觀察	PPT	
第 2 週	社團選填	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。	3. 介紹本校社團 4. 鼓勵同學擇起所愛、愛其所擇，發揮專長。	1	社團選填單	PPT	
第 4 週 第 5 週	模範生選舉	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。	1. 民主精神的培養 2. 公民選舉的訓練	1	分組報告 競選活動 製作宣傳單 參與電腦投票	競選活動影片 競選海報 Google 表單	
第 12 週	孝親感恩活動	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。	1. 了解尊敬並照護長輩仍是互古不變的道德準則，亦是家庭和諧之重要基礎。 2. 品德教育暨孝親漫畫海報設計競賽 3. 將優秀作品公佈於學校公佈欄及網站，並將作品設計成孝親明信片，並直接寄送到家中，以表感恩。	1	分組討論 製作漫畫 設計卡片 撰寫卡片	卡片製作影片 卡片上傳	

第 17 週 第 18 週	九年級 才藝表演 展演	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。	1. 各組才藝表演驗收與展演。 2. 九年級會考後，徵求有興趣的同學報名，並於公開場合表演，遴選	2	分組討論 設計表演內容 公開展演	音樂剪輯軟體	
第 20 週	大掃除、換教室、期末回顧	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。	7. 各班大掃除 8. 期末回顧 9. 假期注意事項叮嚀	1	教師觀察	PPT	

項目：全年級活動（111 學年度下學期）

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第 10 週	七年級戶外教學	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。	1. 台南四草漁樂園認識紅樹林生態。 2. 十鼓文化園區認識糖業歷史、以及欣賞十鼓擊樂團表演。	1	參與討論 實務操作 撰寫學習單	影片觀摩 拍照攝影 社群網路分享	
第 19 週	畢業典禮	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。	1. 遴選及訓練各項畢業代表、畢業歌甄選、畢業展場布置甄選。 2. 畢業典禮預演及相關展演。	1	參與討論 實務操作	影片觀摩 拍照攝影 展場布置材料	

項目：自治活動（111 學年度下學期）

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第 3 週	友善教育	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。	師生間能互信、互敬及互愛，方能締造溫馨祥和之友善校園	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入品德教育
第 7 週	法治教育	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。	培養同學正確之民主價值與觀念，並藉由模範生選舉訓練同學適切行使公民權	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入法治教育
第 8 週	網路媒體	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。	教導媒體識讀、網路交友、網路使用安全、智慧財產權等。	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入法治教育 融入性侵害防治
第 9 週	家暴防治	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。	熟知家庭暴力的定義與法規，期能降低家暴事件發生之頻率	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入家暴防治
第 11 週	環境能源	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	1. 深入了解目前海洋遭受破壞的嚴重程度，藉以喚醒共同保育海	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入海洋教育 融入能源教育

			團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	洋的決心與作為 2. 響應節約能源政策，並落實於日常及校園生活中				
第 14 週	菸癮防治	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。	戒除菸癮等成癮物質，期能健全國民身心，強健體魄	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入生命教育
第 15 週	性別平等暨 性侵害與性騷 擾防治	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。	1.了解並認同性別平等之價值，並推己及人，建立男女及各類性別和諧共存之社會 2.了解性侵害及性騷擾之定義，以及時保護自己或親友	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入性別平等 融入性侵防治
第 16 週	生命教育	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。	憂鬱症防治宣導 情緒自我檢測 自殺防治等宣導	1	參與討論 課堂問答	宣導影片	融入生命教育