

四、其他類課程

(一)實施年級：114 學年度【七】年級—生活輔導

(二)節數分配：每週學習節數(1)節，上學期(21)週(21)節、下學期(21)週(21)節，合計(42)節。

(三)本學期課程規劃(表十三)：(請依學校實際情形填列，表格請自行刪減)

項目	核心素養	課程目標	表現任務	備註
生活輔導	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-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. 全方位發展學生的生活技能、心理素質和社會責任感，幫助他們順利適應國中生活並成長。 2. 透過課程，學習時間管理以獲得更佳的學習效果，並讓班級事務與學習運作順暢， 3. 培養班上同學良好的互動，以及學生對班級的隸屬感、團體榮譽感。 4. 培養班級自制、自律能力，形成有效且積極的學習環境。	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 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。	

(四)本學期課程內涵(表十四)：(請依據其他類課程規劃安排分別編寫課程計畫)

項目：生活輔導				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
114 上學期(共 21 週)				
第(1)週-第(6)週	(一) 學校生活規範	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程介紹與期望設定:介紹課程內容、目標及期望，了解學生的需求和興趣。 2. 時間管理與學習規劃:教授時間管理技巧，制定有效的學習計劃及讀書規畫；本學期各科段考複習進度、各科作業要求說明；放學後作息調查。 3. 有效的學習策略:介紹各科學習方法、筆記技巧、記憶方法等。 4. 認識學校校規及獎懲規定。 5. 社會服務與公民責任:鼓勵參與志工服務，了解學校志工服務的要求，以及志工時數對升學的加分機制。 	6	若有連結必要之法定議題，請備註。
第(7)週-第(12)週	(二)自我管理	<ol style="list-style-type: none"> 1.第一次段考檢討與設定新目標。 2.自我認識與目標設定:幫助學生了解自己的興趣、優勢和不足，學習設定個人目標。 3.情緒管理:學習識別和管理自己的情緒，減少壓力和焦慮。 4.學習壓力管理:了解壓力來源，學習壓力應對策略。 5.健康生活習慣:探討飲食、運動與睡眠對健康的影響，建立健康習慣以及規律運動的習慣。 	6	
第(13)週-第(18)週	(三)人際互動	<ol style="list-style-type: none"> 1.人際關係技巧:建立和維持健康的人際關係，學習溝通技巧和解決衝突的方法；自我保護與防範措施:學習如何保護自己，防範校園暴力和性騷擾。 2.性別教育與性別平等:了解性別平等的概念，尊重不同性別的差異。 3.同儕壓力與決策技巧:面對同儕壓力，學習做出正確決定的技巧。 4.網路安全與數位公民:探討網路使用的安全性，學習負責任的數位行為。 	6	

		5.家庭關係與溝通:探討與家人的互動和溝通方式，增進家庭和諧。 6.文化多樣性與尊重:尊重和不同文化，培養全球視野。		
第(19)週-第(21)週	(四)心靈成長	1.社交媒體與自我形象:探討社交媒體對自我形象的影響，學會合理使用。 2.批判性思維與問題解決:發展批判性思維，學習解決問題的方法。 3.心靈成長與靜心技巧:探索心靈成長的方法，學習靜心技巧。 4.學期回顧與反思:回顧本學期的學習和成長，進行自我反思。 5.職業探索與生涯規劃:了解不同職業選擇，探索未來生涯規劃。	3	
114 下學期(共 21 週)				
第(1)週-第(3)週	(一)新學期計畫	1.課程回顧與學期目標設定:回顧上學期內容，設定新學期目標。 2.時間管理與高效學習:強化時間管理技能，提升學習效率；有效率的讀書方法分享，並討論如何做各科筆記。 3.規律生活:生活時間分配、維持生活規律方法分享。	3	
第(4)週-第(9)週	(二)自我成長	1.自我動機與成就感:探索內在動機的來源，增強成就感。 2.健康與心理諮商資源:了解健康和心理諮商資源，學會尋求幫助。 3.學業壓力與應對策略:深入探討學業壓力的來源，學習應對策略。 4.安全教育與急救知識:進行安全教育，學習基本的急救知識。 5.性教育與青春問題:提供正確的性教育資訊，解答青春問題。 6.藝術欣賞與創作:透過藝術欣賞和創作，培養藝術素養。	6	
第(10)週-第(14)週	(三)社會議題	1.財務管理與理財技巧:介紹基本的財務管理和理財技巧。 2.生活中的法律常識:學習基本的法律常識，了解權利與義務。 3.環境議題與可持續生活:深入探討環境議題，學習可持續生活方式。 4.全球化與跨文化交流:理解全球化趨勢，學習跨文化交流的技巧。 5.網路使用注意事項:善用網路資源、避免網路成癮及留意網路上的陷阱	5	
第(15)週-第(17)週	(三)進階溝通	1.團隊合作與領導能力:學習如何在團隊中合作，發展領導能力。 2.有效溝通與積極聆聽:發展溝通技巧，學會積極聆聽。 3.衝突管理與解決:掌握衝突管理技巧，學習解決衝突的方法。	3	
第(18)週-第(21)週	(四)未來成長	1.升學管道介紹:升學管道介紹、找出合適的升學方向	4	

		<p>2.各行各業甘苦談:探索不同職業，探討未來趨勢，進行職涯規劃。</p> <p>3.社會責任與公益活動:參與公益活動，理解社會責任，並探討社會問題，鼓勵積極參與公民活動。</p> <p>4.學期總結與自我評價:整個學年學習和生活總結，自我評價與反思。</p>		
--	--	---	--	--

四、其他類課程

(一)實施年級：114 學年度【七】年級—班週會

(二)節數分配：每週學習節數(1)節，上學期(21)週(21)節、下學期(21)週(21)節，合計(42)節。

(三)本學期課程規劃(表十三)：(請依學校實際情形填列，表格請自行刪減)

項目	核心素養	課程目標	表現任務	備註
班週會	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	1. 透過班會活動，讓學生學會如何召開班會(召開班會的流程)，提供學生參與學校相關活動及事務的管道，進而培養學生自治及表達意見的能力。 2. 透過週會舉辦活動及研習，結合融入各議題，讓學生對各議題內容有更多的認識與了解。透過學生自治活動，培養學生自治能力。	1.學會如何召開會議 2.學會主動表達意見，並尊重、包容不同的意見及想法	

(四)本學期課程內涵(表十四)：(請依據其他類課程規劃安排分別編寫課程計畫)

項目：班週課程				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
114 上學期(共 21 週)				
第 1 週	友善校園暨 校園資源回收教育	1. 班級幹部選舉、班級打掃工作分配、訂定班級生活公約。 2. 你知道甚麼是「校園霸凌」?要如何防制校園霸凌問題? 3. 校園如何資源回收? 4. 全球暖化日趨嚴重,該如何響應政府節能減碳的政策該如何自身做起響應政府 節能減碳的政策?	1	
第 2 週	交通安全	1.介紹應遵守的交通規則、校園周遭易發生交通事故地點介紹。 2.介紹行人用路、騎腳踏車必須注意的交通規則。 3.何為內輪差?如何避免事故?	1	
第 3 週	反毒教育	1.請說出吸毒和抽菸的後遺症? 2.如何選擇正確的休閒活動及場所?	1	
第 4 週	性別平等教育	1.你是否曾經遇到性騷擾的情況,如果有,你如何處理與面對? 2.如果你的朋友遇到性騷擾或性侵害時你該如何幫助他? 3.哪些行為是屬於性騷擾?哪些行為是性別歧視?我們應該如何消除性別歧視? 4.何謂「性霸凌」?聽說玩阿魯巴遊戲或稱呼他人「娘砲」之類的綽號,也屬於 「性霸凌」嗎?		
第 5 週	品德教育	國中期間品德教育著重於人際關係與溝通合作、能重視群體規範與榮譽及能關懷生 活環境與自然生態永續發展,在校園辦理的活動中,你們從哪些活動中學習到這些 品德教育?請舉兩項活動具體說明。		

第 6 週	均衡飲食	1.請說出六大類食物每日的建議攝取量 2.請分享自己的早餐，並討論出怎麼吃才健康	1	
第 7 週	環境教育	1.為何要落實節能減碳的行動? 2.請從食衣住行育樂等方面舉出我能落實的環保行動?	1	
第 8 週	自我成長 親師座談	1. 段考試後的反思，自己如何超越自己? 2. 與父母討論你的優勢是什麼，可以再如何強化?	1	
第 9 週	犯罪被害人保護週	1.如何預防自己被害?減少犯罪的重要途徑有哪些? 2.你知道被害人有哪些相關保護措施?	1	
第 10 週	家庭暴力防治	1.如何防治家庭暴力? 2.當你和父母親(或家裡主要照顧你的親人)有爭執或意見不合時，你會有什麼樣的情緒和態度?你該如何處理? 3.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	
第 11 週	生涯發展教育	1.校外教學活動目的為何? 2.如何提升、發展自我潛能? 3.班上有哪些多才多藝的同學?如何給予展現機會?	1	
第 12 週	網路規範	1.在網路上利用部落格或留言揭發他人隱私或互相攻訐是否已觸犯法律? 2.如何能不沉迷於網路休閒也能兼顧到升學目標?	1	
第 13 週	法治教育	1.請說出你曾聽過或看過的青少年犯罪案例，並說出你的感受? 2.請討論要如何減少青少年犯罪問題? 3.請討論青少年犯罪有可能受到何種處罰?會有何影響?	1	
第 14 週	性別平等暨 性侵害與性騷擾防治	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		
第 15 週	防震防災	1. 請寫出抗震保命三步驟。 2. 請略述班級的避難演練路線、以及該注意事項。 緊急避難包該怎麼準備?	1	
第 16 週	防制藥物濫用	1. 反毒的重要性或防制藥物濫用的正確認知	1	

		請討論反毒過程中親情的協助與價值。		
第 17 週	生命教育	1.生命的意義何在? 2.如何提升自己的自信心並且保持愉快的心情? 3.當你面對失敗而心灰意冷時，怎麼做才讓自己快樂一點?	1	
第 18 週	健康促進	1.三餐以外，你是否有吃甚麼食物或零食，請分析他們的營養價值，是否妥適? 2. 2.請討論如何保健身體，有哪些方法?	1	
第 19 週	運動安全	1.如何選擇適合的運動項目 2.運動時的安全注意事項 3.運動時的裝備應為何?是舉例說明	1	
第 20 週	環境保護	1.請想出至少五種可以在日常生活中落實垃圾減量的方法。 2.請說出永續發展的實踐方案。	1	
第 21 週	感恩惜福	1. 你曾有受到別人幫助的經驗嗎? 請同學說出對某人藏在心中已久的感謝	1	
114 下學期(共 21 週)				
第 1 週	防災教育	1. 面對緊急災難時的態度及應變措施為合? 2. 水域安全宣導: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	
第 2 週	反毒宣導	請個別寫出識毒、反毒、拒毒方法。	1	
第 3 週	國防教育	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	
第 4 週	法治教育	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	
第 5 週	尊重多元 有愛無礙	1. 甚麼是性別平等?有哪些實際的例子? 2. 如何達到多元性別之尊重與溝通? 3. 慢慢來，我等你-以愛化礙世界更可愛，如何協助身邊的身障同學? 4. 請舉出陪伴與傾聽的方式。		

第 6 週	生命教育	憂鬱症防治宣導、情緒自我檢測、自殺防治等宣導	1	
第 7 週	人口政策長照政策	宣導 112 年政府人口政策「婚育要把握攜手擁幸福，愛無分性別兒女皆是寶」及「培育新住民數位零距離，延攬好人才厚植競爭力」為宣導主題，落實「樂婚、願生、能養」政策，提升結婚及生育率，緩和人口高齡化速度。」 宣導政府長照政策-長照對象、資源等介紹。	1	
第 8 週	友善校園	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	
第 9 週	性別平等暨 性侵害與性騷擾防治	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	
第 10 週	網路媒體	教導媒體識讀、網路交友、網路使用安全、智慧財產權等。	1	
第 11 週	健康管理	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	
第 12 週	環境能源	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洋的決心與作為 響應節約能源政策，並落實於日常及校園生活中	1	
第 13 週	菸癮防治	戒除菸癮等成癮物質，期能健全國民身心，強健體魄	1	
第 14 週	孝親感恩	如何以具體行動來表達對父母的感謝?	1	
第 15 週	社會服務	了解服務學習、了解志工服務、國際性志工團體介紹	1	
第 16 週	人權議題	1.請分別說出經濟、社會和文化權利國際公約及公民權利和政治權利國際公約中所保障的權利有哪些? 3.有哪些與人權有關的新聞或議題? 3. 4.請想想，為何要重視人權議題，並立法保障?	1	
第 17 週	疾病防治	1. 癌症可以預防嗎?請提出至少三種健康生活方式 2. 如何提升自身的免疫力?請寫出三種致癌食品。 3. 你知道健保有給付哪些癌症篩檢嗎?	1	

第 18 週	藥物濫用防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感冒了，家裡有很多長輩去日本購買的藥品，我可以拿來吃嗎?該注意甚麼?(用藥五不原則) 2. 用藥應該注意甚麼?藥物該如何保存?藥物有那些分級? 3. 你看過網路哪些不實廣告? 	1	
第 19 週	稅務宣導	<ol style="list-style-type: none"> 1. 誠實納稅政府才能推動社會福利和公共建設，你知道每年政府徵收那些稅嗎? 2. 可以儲存雲端發票的載具有哪些? 3. 使用雲端發票有那些好處? 	1	
第 20 週	兒童人權	<p>請說明兒童權利公約的四大原則。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.請分別舉例學校中那些事項符合四大原則。(例如，表意權：學生代表參與服裝儀容委員會議表達意見。 	1	
第 21 週	情緒控制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 遇到挫折該如何因應?如何勇敢面對困難與失敗? 2. 如何學會正面思考並保持愉快的心情? 	1	