

臺北市至善國民中學 107 學年度第 2 學期 7 年級彈性學習 體驗課程計畫

教科書版本：自編

編撰教師：課程小組

本學期學習目標（以條列式文字敘述）

- (一) 能親身參與並體驗活動的完整歷程。
- (二) 透過探索活動，學習團隊合作及自我挑戰之精神。
- (三) 活動過程中，能學習幫助他人。
- (四) 能給予他人正向積極之回饋。

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.	0211 0215	1. 心的方向 2. 走讀士林三-拜訪國姓爺	1. 說明本學期體驗教育課程規則及課程內容。 2. 介紹鄭成功廟。	1-4-1(綜合) 3-4-1(綜合) 3-4-5(綜合)	環境教育 生涯發展教育 人權教育	2	觀察評量 作業評量	2/11 開學日
2.	0218 0223							
3.	0225 0227	1. 走讀士林三-拜訪國姓爺	1. 透過步行抵達鄭成功廟之時間，檢視學生體適能。 2. 沿途設關卡，由各領域提供問題讓學生解答闖關。 3. 認識歷史人物-鄭成功，並了解相關歷史背景。	1-4-1(綜合) 3-4-1(綜合) 4-4-2(綜合) 4-3-3(健體) 2-4-1(社會) 2-4-2(社會) 2-4-4(社會) 2-4-5(社會)	環境教育 生涯發展教育	2	觀察評量 實作評量 學習單	2/28 和平紀念日
4.	0304 0308							
5.	0311 0315	1. 特戰部隊四	1. 進行繩索活動(高空設施)體驗活動。 2. 體驗及協助的心得。	1-4-1(綜合) 1-4-5(綜合) 2-4-4(綜合) 3-4-1(綜合)	生涯發展教育 人權教育	2	觀察評量 實作評量	
6.	0318 0322							

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
7.	0325 0329							第一次段考週
8.	0401 0403	1. 至善田園四 2. 走讀士林四-官邸尋幽	1. 整理耕作地、播種。 2. 認識季節蔬菜與播種。 3. 認識士林官邸。	1-4-1(環) 5-4-2(環) 1-4-1(綜合) 1-4-5(綜合) 4-4-5(綜合)	環境教育 生涯發展教育	2	觀察評量 實作評量	4/4 兒童節 4/5 清明節
9.	0408 0412	1. 走讀士林四-官邸尋幽	1. 了解士林官邸的由來與相關歷史背景。 2. 實地參觀士林官邸，進一步認識歷史人物。	4-3-3(健體) 6-3-1(健體) 2-4-1(社會) 2-4-2(社會) 2-4-4(社會) 2-4-5(社會)	生涯發展教育 人權教育 海洋教育	2	觀察評量 實作評量 學習單	
10.	0415 0419							
11.	0422 0426	1. 溪流勇士一	1. 融入環境教育，介紹外雙溪與校本溯溪課程。 2. 說明課程進行方式、規則、裝備及注意事項。 3. 進行行前模擬訓練，及遇到困難或身體不舒服該如何因應。	1-4-1(環) 1-4-1(綜合) 1-4-5(綜合) 2-4-3(綜合) 3-4-1(綜合) 4-4-3(綜合) 5-3-5(健體) 6-3-6(健體)	性別平等教育 環境教育 生涯發展教育 人權教育	2	觀察評量 實作評量	
12.	0429 0503	1. 溪流勇士二	1. 溯溪課程實施前檢查與準備。(含著裝及熱身等) 2. 透過溯溪活動的參與，一方面親近與認識外雙溪，另一方面體會自我挑戰與學會同學間互相幫助。	1-4-1(環) 1-4-1(綜合) 1-4-5(綜合) 2-4-3(綜合) 3-4-1(綜合) 4-4-3(綜合) 5-3-5(健體) 6-3-6(健體)	性別平等教育 環境教育 生涯發展教育 人權教育	2	觀察評量 實作評量	
13.	0506 0510							

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
14	0513 0517							第二次 段考 週； 5/18、 19會 考
15.	0520 0524	1. 走讀士林五 -來去科教館	1. 透過自行車抵達科 教館。 2. 介紹與參觀科教 館。 3. 透過參觀最新的科 學展覽，拓展對應用 科學的視野。	1-3-1(健體) 5-3-5(健體) 6-3-6(健體) 3-4-1(綜合)	性別平等 教育 生涯發展 教育 資訊教育	2	觀察評量 學習單	
16.	0527 0531							
17.	0603 0606	1. 至善田園五 2. 回顧與展望 一	1. 採收農作物，研 擬菜單。 2. 餐桌禮儀。 3. 教師展示體驗課程 照片，使學生回憶過 程中的感受及所學。 4. 說明體驗課程回顧 發表注意事項及須完 成事宜。	1-4-1(綜合) 1-4-5(綜合) 2-4-7(綜合) 3-4-1(綜合) 3-4-5(綜合) 4-4-5(綜合) 6-3-1(健體)	性別平等 教育 生涯發展 教育 環境教育 人權教育 資訊教育	2	觀察評量 作業評量	6/7 端 午節
18.	0610 0614							九年級 畢業週
19.	0617 0621	1. 回顧與展望 二	1. 學生製作體驗課程 回顧 ppt。 2. 分組發表體驗課程 之自我省思與成長。	1-4-1(綜合) 1-4-5(綜合) 2-4-7(綜合) 3-4-1(綜合) 3-4-5(綜合) 4-4-5(綜合) 5-3-5(健體) 6-3-6(健體)	生涯發展 教育 資訊教育	2	觀察評量 口頭報告	
20.	0624 0628							第三次 段考週

各領域國中學習階段能力指標

綜合活動學習領域

- 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。
- 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能
- 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。
- 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。
- 1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。
- 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。
- 2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。
- 2-4-3 規劃合宜的休閒活動，並運用創意豐富生活。
- 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。
- 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。
- 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。
- 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。
- 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。
- 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。
- 3-4-3 關懷世人與照顧弱勢團體，以強化服務情懷。
- 3-4-4 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與學習。
- 3-4-5 分享在多元社會中生活所應具備的能力。
- 4-4-1 察覺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。
- 4-4-2 透過領導或溝通，規劃並執行合宜的戶外活動。
- 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。
- 4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。
- 4-4-5 參與保護或改善環境的行動，分享推動環境永續發展的感受。

健康與體育學習領域

- 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。
- 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。
- 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。
- 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。
- 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。
- 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。
- 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。

- 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。
- 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。
- 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
- 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。
- 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
- 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。
- 4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。
- 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。
- 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。
- 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。
- 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。
- 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。
- 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。
- 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。
- 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。
- 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。
- 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。
- 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。
- 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。
- 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。
- 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。
- 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。

藝術與人文學習領域

- 1-4-1 瞭解藝術創作與社會文化的關係，表現獨立的思考能力，嘗試多元的藝術創作。
- 1-4-2 體察人群間各種情感的特質，設計關懷社會及自然環境的主題，運用適當的媒體與技法，傳達個人或團體情感與價值觀，發展獨特的表現。
- 1-4-3 嘗試各種藝術媒體，探求傳統與非傳統藝術風格的差異。
- 2-4-5 鑑賞各種自然物、人造物與藝術作品，分析其美感與文化特質。
- 1-4-4 結合藝術與科技媒體，設計製作生活應用及傳達訊息的作品。
- 2-4-6 辨識及描述各種藝術品內容、形式與媒體的特性。
- 2-4-7 感受及識別古典藝術與當代藝術、精緻藝術與大眾藝術風格的差異，體會不同時代、社會的藝術生活與價值觀。
- 2-4-8 運用資訊科技，蒐集中外藝術資料，瞭解當代藝術生活趨勢，增廣對藝術文化的認知範圍。

- 3-4-9 養成日常生活中藝術表現與鑑賞的興趣與習慣。
- 3-4-10 透過有計畫的集體創作與展演活動，表現自動、合作、尊重、秩序、溝通、協調的團隊精神與態度。
- 3-4-11 選擇適合自己的性向、興趣與能力的藝術活動，繼續學習。

社會學習領域

- 1-4-1 分析形成地方或區域特性的因素，並思考維護或改善的方法。
- 1-4-2 分析自然環境、人文環境及其互動如何影響人類的生活型態。
- 1-4-3 分析人們對地方和環境的識覺改變如何反映文化的變遷。
- 1-4-4 探討區域的人口問題和人口政策。
- 1-4-5 討論城鄉的發展演化，引出城鄉問題及其解決或改善的方法。
- 1-4-6 分析交通網與水陸運輸系統的建立如何影響經濟發展、人口分布、資源交流與當地居民的生活品質。
- 1-4-7 說出對生活空間及周邊環境的感受，並提出改善建言或方案。
- 1-4-8 探討地方或區域所實施的環境保育政策與執行成果。
- 1-4-9 探討臺灣四周海域的特色，分析海洋與居民生活的關係。
- 1-4-10 瞭解海洋主權與經濟發展、國防、政治主權的關係。
- 1-4-11 瞭解領海與經濟海域的管轄主權等海洋權益。
- 1-4-12 認識水污染防治法、海洋污染防治法、國際海洋公約等相關法規的基本精神。
- 2-4-1 認識臺灣歷史(如政治、經濟、社會、文化等層面)的發展過程。
- 2-4-2 認識中國歷史(如政治、經濟、社會、文化等層面)的發展過程。
- 2-4-3 認識世界歷史(如政治、經濟、社會、文化等層面)的發展過程。
- 2-4-4 瞭解今昔臺灣、中國、亞洲、世界的互動關係。
- 2-4-5 比較人們因時代、處境與角色的不同，所做的歷史解釋的多元性。
- 2-4-6 瞭解並描述歷史演變的多重因果關係。
- 3-4-1 舉例解釋個人的種種需求與人類繁衍的關係。
- 3-4-2 舉例說明個人追求自身幸福時，如何影響社會的發展；而社會的發展如何影響個人追求幸福的機會。
- 3-4-3 舉例指出人類之異質性組合，可產生同質性組合所不具備的功能及衍生的問題。
- 3-4-4 說明多元社會與單一社會，在應付不同的外在與內在環境變遷時的優勢與劣勢。
- 3-4-5 舉例指出某一團體，其成員身分與地位之流動性對於該團體發展所造成的影響。
- 3-4-6 舉例指出在歷史上或生活中，因缺乏內、外在的挑戰，而影響社會或個人發展。
- 4-4-1 想像自己的價值觀與生活方式在不同的時間、空間下會有什麼變化。
- 4-4-2 在面對爭議性問題時，能從多元的觀點與他人進行理性辯論，並為自己的選擇與判斷提出理由。
- 4-4-3 瞭解文化(包含道德、藝術與宗教等)如何影響人類的價值與行為。
- 4-4-4 探索促進社會永續發展的倫理，及其變遷的原因。
- 4-4-5 探索生命與死亡的意義。
- 5-4-1 瞭解自己的身心變化，並分享自己追求身心健康與成長的體驗。
- 5-4-2 瞭解認識自我及認識周圍環境的歷程，會受主客觀因素的影響，但是經由討論和溝通，可以分享觀點與形成共識。
- 5-4-3 從生活中推動學習型組織(如家庭、班級、社區等)，建立終身學習理念。
- 5-4-4 分析個體所扮演的角色，會受到人格特質、社會制度、風俗習慣與價值觀等影響。

- 6-4-1 以我國為例，瞭解權力和政治、經濟、文化、社會型態等如何相互影響。
- 6-4-2 透過歷史或當代政府的例子，瞭解制衡對於約束權力的重要性。
- 6-4-3 舉例說明各種權利(如學習權、隱私權、財產權、生存權、自由權、機會均等權及環境權等)之間可能發生的衝突。
- 6-4-4 舉例說明法律與其他社會規範的差異及相互關係，以及違反義務或發生衝突時所須面對的法律責任。
- 6-4-5 說明個人如何爭取保障及權利、紛爭解決的機制及司法系統的基本運作程序與原則。
- 6-4-6 探討民主政府的正當性與合法性。
- 6-4-7 分析國家的組成及其目的。
- 7-4-1 分析個人如何透過參與各行各業與他人分工、合作，進而產生整體的經濟功能。
- 7-4-2 瞭解在人類成長的歷程中，社會如何賦予各種人不同的角色與機會。
- 7-4-3 探討國際貿易與國家經濟發展之關係。
- 7-4-4 舉例說明各種生產活動所使用的生產要素。
- 7-4-5 舉例說明政府進行公共建設的目的。
- 7-4-6 舉例說明某些經濟行為的後果不僅及於行為人本身，還會影響大眾、生態及其他生物，政府因此必須扮演適當的角色。
- 7-4-7 列舉數種金融管道，並分析其對個人理財上的優缺點。
- 7-4-8 分析資源分配如何受到權力結構的影響。
- 7-4-9 探討經濟發展對受雇者的影響。
- 8-4-1 舉例說明人類為何須要透過立法管理科學和技術的應用，以及在立法和執法過程可能遭遇的困難。
- 8-4-2 舉例說明環境問題或社會問題的解決，為何須靠跨領域的專業人才彼此交流、合作和整合。
- 9-4-1 探討各種關係網路(如交通網、資訊網、人際網、經濟網等)的發展如何讓全球各地的人類、生物與環境產生更緊密的關係，對於人類社會又造成什麼影響。
- 9-4-2 探討強勢文化的支配性、商業產品的標準化與大眾傳播的影響力如何促使全球趨於一致，並影響文化的多樣性和引發人類的適應問題。
- 9-4-3 探討不同文化背景者在闡釋經驗、對待事物和表達方式等方面的差異，並能欣賞文化的多樣性。
- 9-4-4 探討國際間產生衝突和合作的原因，並提出增進合作和化解衝突的可能方法。
- 9-4-5 探討當前全球共同面對與關心的課題(如環境保護、生物保育、勞工保護、飢餓、犯罪、疫病、基本人權、媒體、經貿與科技研究等)之間的關連性，以及問題可能的解決途徑。
- 9-4-6 探討國際組織在解決全球性問題上所扮演的角色。
- 9-4-7 關懷全球環境和人類共同福祉，並身體力行。

環境教育

- 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。
- 2-4-1 瞭解環境與經濟發展間的關係。
- 2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。
- 2-4-3 能比較環境議題中文化間的差異，並能理解環境正義及世代公平的內涵。
- 3-4-1 關懷弱勢團體及其生活環境。
- 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。
- 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。

- 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。
- 4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、瞭解周遭的環境狀況與變遷。
- 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。
- 4-4-3 能以調查與統計分析等方式檢討環境問題解決策略之成效。
- 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。
- 4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之產品。
- 4-4-6 能進行公民行動之遊說與訴願，要求相關單位重視並改善環境問題。
- 5-4-1 具有參與國際性環境議題調查研究的經驗。
- 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。
- 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。
- 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。