

表3-1 113學年度臺中市立 后綜高級中學國中部 ◎學校課程計畫進度總表(七、八年級)

製表日期：__年__月__日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
一 ~ 七			單元/ 主題 名稱								◎董軍 主題一 人我新關係 單元1 友誼啟航 單元2 當我們同在一起 單元3 小隊進行式 ◎家政 主題三 生活新人王 單元1 形象好手 單元2 縫紉巧手 ◎輔導 主題五 晉級的國中生 單元1 國中有意思 單元2 國中方程式					

			教學 重點								◎童軍 1.透過參與團體活動, 學習與同儕建立良好關係的方法, 進而培養與他人合宜互動的能力。 2.理解童軍禮節的意義, 並透過參與團隊活動, 察覺自己與他人的特質。 2.從小隊制度的分工合作, 以及理解童軍諾言、規律、銘言的意義與規範的重要性, 建立團隊應有的規範。 3.藉由小隊精神的建立, 展現自己的優勢能力。 4.透過手號操及團體活動, 落實執行團隊默契, 促進團體動力的提升。 5.了解小隊精神的意義, 並創作小隊徽及小隊呼。 6.主動與夥伴分享小隊精神的創作, 並共同選出最具代表性的作品。 ◎家政 1.了解個人形象管理的重要性, 學習正確禮儀、個人清潔與服裝儀容的知能, 展現合宜的儀態。 2.學習基本手縫技巧並運用於服飾管理中。 ◎輔導 1.覺察個人升上國中的感受, 以及正向特質、興趣與多元能力, 與同儕交流產生正向連結。					
--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
										2.增進對青少年身心發展歷程與國中三年生活的認識,建立面對國中生活正向合宜的心態。 3.觀察校園生活的各種狀況,覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要性。 4.探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。 5.運用一項學校資源並分享學習經驗,評估校園各項資源對校園狀況的適用時機,完成校園資源守護網,並能相互分享與修正。 6.統整所學,勾勒出自己面對國中生活的期許與行動方案。						
									◎童軍 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 ◎家政 1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量 ◎輔導 1.口語評量 2.高層次紙筆評量 3.實作評量							
第一次定期評量																

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
八 ~ 十四			單元/ 主題 名稱								◎童軍 主題一 人我新關係 單元3 小隊進行式 主題二 環境「心」探索 單元1 校園夢幻島 ◎家政 主題三 生活新人王 單元3 改造高手 主題四 「玩」美空間 單元1 淨亮新「室」計 ◎輔導 主題五 晉級的國中生 單元2 國中方程式 單元3 學習快易通					

			教學 重點								◎童軍 1.藉由小隊精神的建立, 展現自己的優勢能力。 2.透過手號操及團體活動, 落實執行團隊默契, 促進團體動力的提升。 3.了解小隊精神的意義, 並創作小隊徽及小隊呼。 4.主動與夥伴分享小隊精神的創作, 並共同選出最具代表性的作品。 5.了解追蹤記號的含義, 並能設計應用於校園環境的探索。 6.蒐集校園人文資料, 並製作影片, 探索校園人文環境之美。 7.觀察與欣賞校園環境, 並以行動維護校園, 建立愛校、護校的情感。 ◎家政 1.運用資料蒐集與創意思考法, 改造服飾或製作實用生活用品, 使服飾與物品再利用並展現美感。 2.檢視並歸納教室中影響空間與動線的原因, 規畫清理空間計畫。 3.執行清理空間計畫, 比較前後差異, 評估執行成效。 4.運用五感培養對環境的責任心, 養成定期整理環境的好習慣。 ◎輔導					
--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
											1.觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要性。 2.探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。 3.運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。 4.統整所學，勾勒出自己面對國中生活的期許與行動方案。 5.探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。 6.覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。 7.探究提升專注力的策略，並能相互分享。 8.透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。 9.認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。 10.實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。					

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
			評量方式								◎童軍 1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量 ◎家政 1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量 ◎輔導 1.高層次紙筆評量 2.口語評量 3.實作評量					
第二次定期評量																
十五 ~ 二十一			單元/ 主題 名稱								◎童軍 主題二 環境「心」探索 單元1 校園夢幻島 單元2 探索生活圈 ◎家政 主題四 「玩」美空間 單元1 淨亮新「室」計 單元2 「玩」美新生活 ◎輔導 主題六 生涯尋寶趣 單元1 生涯尋寶我最行 單元2 我的生涯多寶閣					

			教學 重點							◎童軍 1.了解追蹤記號的含義, 並能設計應用於校園環境的探索。 2.蒐集校園人文資料, 並製作影片, 探索校園人文環境之美。 3.觀察與欣賞校園環境, 並以行動維護校園, 建立愛校、護校的情感。 4.發現社區的自然景觀與人文環境之美。 5.思考社區的特色及需要維護之處。 6.蒐集社區環境資源, 統整社區風土資源, 實踐愛鄉護土的精神。 ◎家政 1.檢視並歸納教室中影響空間與動線的原因, 規畫清理空間計畫。 2.執行清理空間計畫, 比較前後差異, 評估執行成效。 3.運用五感培養對環境的責任心, 養成定期整理環境的好習慣。 4.檢視空間中的收納狀況, 並規畫收納工具的設計方案。 5.執行收納工具設計方案, 評估作品優化生活空間的效果, 並培養營造生活之美的實踐力。 ◎輔導 1.參與體驗活動, 覺察個人在不同情境中之能力與特質, 並思考自我認識的意義。					
--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
											2.觀察自我及透過他人回饋的過程,增進對個人特質的覺察與統整,建立自我探索能力。 3.找到自己的生涯楷模,並從生涯楷模的生涯故事中,探索自己的生涯方向。 4.分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣,據以規畫個人生涯檔案的藍圖。 5.統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊,並發揮創意展現個人特色,進行個人生涯檔案製作。 6.進行生涯檔案的自評與小隊互評,掌握未來持續充實生涯檔案的可行做法。 7.回顧本主題課程的學習歷程,統整個人的適性試探成果與資訊。					
			評量方式								◎董軍 1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量 4.檔案評量 ◎家政 1.高層次紙筆評量 2.口語評量 3.實作評量 ◎輔導 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量					

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
第三次定期評量																

註1:節數安排請符合十二年國教課綱規定(110年修正版)

註2:各項課程之節數進度，各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3:彈性學習課程欄位填寫課程主軸名稱及單元/主題名稱。

註4:有關週次、日期及學校行事請依本局行事簡曆自行填入。

註5:十二年國教課綱課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題，必要時由學校於校訂課程中進行規劃。

註6:性別平等教育、性侵害犯罪防治、家庭教育、家暴防治、環境教育、反毒影片教學、交通安全教育……等具法定授課時數或節數之議題說明(含註5之議題融入規劃)：

編號	法定授課時數或節數之議題	領域別、彈性學習課程及其他時段	週次	時數/節數	備註
1	性別平等教育	Ex.融入領域課程、融入彈性學習課程	3.6.9.12	4時	每學期除應融入課程外，每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少4小時。
2	性侵害犯罪防治				每學期至少2小時。
3	家庭教育				每學年在正式課程外實施4小時以上
4	家庭暴力防治				每學年應有4小時以上
5	全民國防教育				以融入或安排於學校活動實施
6	環境教育				每年4小時以上
7	交通安全教育				每學期至少2小時以上
8	反毒影片教學				1堂課以上
9	性剝削防治教育				每學年辦理宣導或課程
10	動物保護與福利				每學期至少1場
11	空氣品質防護宣導				每學年度融入課程教學，並於開學後1個月內至少辦理1場宣導活動。
12	臺灣母語日				每週選擇一上課日
13	全國法規資料庫法治教材				每學年度安排國中八年級學生實施3小時融入式教學
14	性教育(含愛滋防治)				每學年至少1小時

◎表格不敷使用請自行增列

註7:彈性學習課程之特殊需求領域課程納入特殊教育課程計畫(表5)撰寫，此處不需填寫。

表3-1 113學年度臺中市立 后綜高級中學國中部 七第二學期學校課程計畫進度總表(七、八年級)

製表日期：__年__月__日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
一 ~ 七			單元/ 主題 名稱								◎童軍 主題一 青春樂休閒 單元1 休閒不一Yong 單元2 戶外樂活趣 單元3 休閒PLUS ◎家政 主題三 用愛鋪滿家 單元1 家庭愛行動 ◎輔導 主題五 征服學習王國 單元1 踏上學習之旅 單元2 學習玩家登入 單元3 大學習家					

			教學 重點								◎童軍 1.認識休閒活動的意義與功能。 2.培養從事戶外休閒活動的興趣。 3.認識不同領域的戶外休閒活動，拓展戶外休閒活動的視野。 4.培養規畫戶外休閒活動的能力。 5.理解旅行裝備等戶外活動相關知能。 6.體驗不同的住宿型態，發展規畫合宜戶外活動的執行能力。 ◎家政 1.分享、思考家人常說話語的意涵，從中感受家人對自己的情感，並願意表達自己的感受。 2.分析家人溝通模式，運用較佳的溝通訣竅進行溝通，增進家人關係。 3.透過統整家庭生活美好時光與「家人愛之語檢測表」，察覺經營家庭生活自己與家人所需的愛之語。 4.認識愛之語的具體行動，並為家人擬定與執行適合的愛之語行動，促進家人情感，培養經營家庭生活的能力。 ◎輔導 1.分享國中階段的學習經驗，體會學習對個人的意義。 2.探索個人學習困擾，嘗試新的學習方法解決。 3.透過練習與評估成效，選擇適合的學習方法，並設定學習目標，擬定學習計畫，建立自我管理的能力。 4.探索個人的優勢多元能力，並在生活中嘗試運用優勢能力學習。				
--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
										5.運用多元能力擬定班級活動分工。 6.善用個人學習模式，執行學習計畫，並運用多元能力及學習模式提升學習效率。 7.從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。 8.透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。 9.透過活動盤點學習資源，訂定人生學習清單與任務，統整規畫終身自主學習藍圖。						
			評量方式							◎童軍 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 ◎家政 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 ◎輔導 1.口語評量 2.高層次紙筆評量 3.實作評量						
第一次定期評量																

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
八 ~ 十四			單元/ 主題 名稱								◎童軍 主題一 青春樂休閒 單元3 休閒PLUS 主題二 完勝服務學習 單元1 修練核心價值 ◎家政 主題三 用愛鋪滿家 單元2 共學齊成長 主題4 生活好味道 單元1 街角遇到菜市場 ◎輔導 主題五 征服學習王國 單元3 大學習家 主題六 團體二三事 單元1 人際你我他					

			教學 重點								◎童軍 1.理解旅行裝備等戶外活動相關知能。 2.體驗不同的住宿型態，發展規畫合宜戶外活動的執行能力。 3.透過價值澄清，探討服務學習的核心價值，關心周遭不平之事，並提出改善的想法及行動。 4.藉由體驗不同的生活習慣，理解服務學習的重要意涵。 ◎家政 1.透過分享家人活動經驗，體悟家人共同經驗的重要性，覺察家庭活動與家人親密關係的關聯。 2.探究自身家庭活動與互動的特色，並運用高層次思考與創新能力豐富家庭活動的學習面向。 3.規畫並執行自己的「家人共築夢」活動，建立家人間的正向互動，邁向學習型家庭。 4.了解食物基本選購原則及正確的儲存方式。 5.應用食物基本選購原則及正確儲存方式。 ◎輔導 1.從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。 2.透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。					
--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
										3.透過活動盤點學習資源,訂定人生學習清單與任務,統整規畫終身自主學習藍圖。 4.檢視團體中個人及他人受歡迎及不受欢迎的人際互動表現,進而正向經營及檢討改善人際關係,提升個人人際魅力。 5.學習尊重接納差異,以合適、友善的方式與人互動。 6.運用問題解決策略,練習常見交友困境的因應技巧,正向經營人際關係。 7.了解網路交友特性,檢視自我網路交友安全性,並運用問題解決策略因應網路交友困境。						
			評量方式							◎童軍 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 ◎家政 1.口語評量 2.高層次紙筆評量 3.實作評量 ◎輔導 1.口語評量 2.高層次紙筆評量 3.實作評量						
第二次定期評量																

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
十五~二十			單元/ 主題 名稱								◎童軍 主題二 完勝服務學習 單元1 修練核心價值 單元2 服務全面啟動 ◎家政 主題四 生活好味道 單元1 街角遇到菜市場 單元2 從市場到廚房 單元3 「食」在好繽紛 ◎輔導 主題六 團體二三事 單元1 人際你我他 單元2 團隊好夥伴					

			教學 重點								◎董軍 1.透過價值澄清，探討服務學習的核心價值，關心周遭不平之事，並提出改善的想法及行動。 2.藉由體驗不同的生活習慣，理解服務學習的重要意涵。 3.擬定服務學習行動計畫，進行分工與準備，並實地執行。 4.反思服務學習成果，統整學習經驗成為未來行動的承諾，成為更好的公民。 ◎家政 1.能了解食物基本選購原則及正確的儲存方式。 2.能應用食物基本選購原則及正確儲存方式。 3.熟悉烹飪教室或廚房的使用規則、安全注意事項及環境維護。 4.有效運用廚房常用的器材及用具。 5.能用心體察食物本味，發現食材原色之美。 6.能透過基本烹飪技巧，呈現出食材之原色原味。 ◎輔導 1.檢視團體中個人及他人受歡迎及不受欢迎的人際互動表現，進而正向經營及檢討改善人際關係，提升個人人際魅力。 2.學習尊重接納差異，以合適、友善的方式與人互動。 3.運用問題解決策略，練習常見交友困境的因應技巧，正向經營人際關係。					
--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程(領域學習課程)(30節)										彈性學習課程()		
				語文			數學(4)	社會(3)	自然科學(3)	藝術(3)	綜合活動(3)	科技(2)	健康與體育(3)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
				國語文(5)	英語文(3)	本土語文/臺灣手語(1)										
											4.了解網路交友特性,檢視自我網路交友安全性,並運用問題解決策略因應網路交友困境。 5.體會參與團體活動的歷程,透過團隊溝通及分工合作,增進工作效能,並將所學應用在往後的班級活動中。 6.分析班級優勢條件,體認團隊中每人都有其貢獻,承諾發揮個人行動力,以完成班級任務。 7.檢視個人任務執行狀況,肯定自我,也讚揚有所貢獻的同學。					
			評量方式								◎童軍 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 4.檔案評量 ◎家政 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量 ◎輔導 1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量					
第三次定期評量/畢業典禮																

註1:節數安排請符合十二年國教課綱規定(110年修正版)。

註2:各項課程之節數進度,各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3:彈性學習課程欄位填寫課程主軸名稱及單元/主題名稱。

註4:有關週次、日期及學校行事請依本局行事簡曆自行填入。

註5:十二年國教課綱課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題,必要時由學校於校訂課程中進行規劃。

註6:性別平等教育、性侵害犯罪防治、家庭教育、家暴防治、環境教育、反毒影片教學、交通安全教育……等具法定授課時數或節數之議題說明(含註5之議題融入規劃):

編號	法定授課時數或節數之議題	領域別、彈性學習課程及其他時段	週次	時數/節數	備註
1	性別平等教育	Ex.融入領域課程、融入彈性學習課程	3.6.9.12	4時	每學期除應融入課程外,每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少4小時。
2	性侵害犯罪防治				每學期至少2小時。

3	家庭教育				每學年在正式課程外實施4小時以上
4	家庭暴力防治				每學年應有4小時以上
5	全民國防教育				以融入或安排於學校活動實施
6	環境教育				每年4小時以上
7	交通安全教育				每學期至少2小時以上
8	反毒影片教學				1堂課以上
9	性剝削防治教育				每學年辦理宣導或課程
10	動物保護與福利				每學期至少1場
11	空氣品質防護宣導				每學年度融入課程教學，並於開學後1個月內至少辦理1場宣導活動。
12	臺灣母語日				每週選擇一上課日
13	全國法規資料庫法治教材				每學年度安排國中八年級學生實施3小時融入式教學
14	性教育(含愛滋防治)				每學年至少1小時

◎表格不敷使用請自行增列

註7: 彈性學習課程之特殊需求領域課程納入特殊教育課程計畫(表5)撰寫，此處不需填寫。