

臺南市私立七股區昭明國民中學 110 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		人生贏家	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	10
彈性學習課程規範		2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		J-A2 J-B1 J-C2						
課程目標		融合桌遊、卡關、活動的體驗，學習面對困境挫折，建立信心						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1 週	1	相見歡- 得勝少年檔案	分組活動	認識自己		分組討論		
第 2 週	1	發現問題	得勝者課程	增進團體互動了解，認 知得勝者真正的意義與 察覺問題的存在。	課本書寫			
第 3 週	1	發現問題	桌遊-哆寶	增進團體互動了解，認 知得勝者真正的意義與 察覺問題的存在。	分組討論發表	分組討論		
第 4 週	1	決心面對	得勝者課程	學習發掘和面對問題， 不消極逃避。	課本書寫			
第 5 週	1	決心面對	桌遊-實話實說	學習發掘和面對問題， 不消極逃避。	分組討論發表	分組討論		
第 6 週	1	拒絕誘惑	得勝者課程	學習分辨及拒絕不良的 誘惑或習慣。	課本書寫			

第 7 週	1	毒品防治	得勝者課程	增進學生對藥物濫用的認識及後果影響，同時學習如何拒絕毒品以保護自己。	課本書寫	
第 8 週	1	自殺防治	得勝者課程	學習珍惜生命，保護思想，戰勝自殺的意念。	課本書寫	
第 9 週	1	自殺防治	桌遊-醜娃娃	學習珍惜生命，保護思想，戰勝自殺的意念。	畫夢想樹	自畫夢想樹
第 10 週	1	接納或改變	得勝者課程	要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。	課本書寫	
第 11 週	1	接納或改變	桌遊-勝利之路	要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。	分組討論發表	分組討論
第 12 週	1	找(好)方法	得勝者課程	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。	課本書寫	
第 13 週	1	找(好)方法	桌遊-〈101 組合屋〉	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。	分組討論發表	分組討論
第 14 週	1	找誰幫助	桌遊-格格不入	學習尋求別人的意見和幫助。	分組討論發表	分組討論
第 15 週	1	找誰幫助	得勝者課程	學習尋求別人的意見和幫助。	課本書寫	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 16 週	1	優先安排	得勝者課程	明白事情緊急重要的優先順序，集中力量面對挑戰。	課本書寫	
第 17 週	1	平衡出發	得勝者課程	瞭解解決問題的流程，將課程融會貫通付出行動。	課本書寫	
第 18 週	1	平衡出發	桌遊-中信反毒桌遊	透過這套桌遊反思人的生命中最重要的是什麼	分組討論發表	分組討論
第 19 週	1	平衡出發	桌遊-中信反毒桌遊	透過這套桌遊反思人的生命中最重要的是什麼	分組討論發表	分組討論
第 20 週	1	學習分享會	學習分享會	反思本學期的所學及如何運用在生活中	分組討論發表	
第 21 週	1	學習分享會	學習分享會	反思本學期的所學及如何運用在生活中	分組討論發表	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市私立七股區昭明國民中學 110 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		人生贏家	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	10
彈性學習課程規範		2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		J-A2 J-B1 J-C2						
課程目標		融合桌遊、卡關、活動的體驗，學習面對困境挫折，建立信心						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1 週	1	相見歡	破冰遊戲	<ul style="list-style-type: none"> 讓學生認識並融入社團，營造社團歡樂的氣氛。 	分組討論發表			
第 2 週	1	單元一 我能對自己的情緒負責	得勝者課程	培養學生對事物的專注力，學習控制自己的身心保持在重要的事物上，擁有「縱觀全局的覺察能力」。	課本書寫			
第 3 週	1	單元一 我能對自己的情緒負責	桌遊-UNO	培養學生對事物的專注力，學習控制自己的身心保持在重要的事物上，擁有「縱觀全局的覺察能力」。	分組討論發表			
第 4 週	1	單元二 情緒調色盤	得勝者課程	能夠察覺現況，了解並表達自己的情緒。 增加情緒感受字彙，清楚表達個人情緒。	課本書寫			

第 5 週	1	單元二 情緒調色盤	桌遊-摩斯密碼	能夠察覺現況，了解並 表達自己的情緒。 增加情緒感受字彙，清 楚表達個人情緒。	分組討論發表	
第 6 週	1	單元三 我的喜怒哀樂	得勝者課程	認識情緒的重要性與特 性，了解情緒是可以改 變的。願意突破舊有的 思想及模式，嘗試學習 新的經驗。	課本書寫	
第 7 週	1	單元三 我的喜怒哀樂	體驗活動	認識情緒的重要性與特 性，了解情緒是可以改 變的。願意突破舊有的 思想及模式，嘗試學習 新的經驗。	分組討論發表	
第 8 週	1	單元四 情緒表達千百種	得勝者課程	認識各種情緒表達的方 法，並察覺自己習慣的 情緒表達模式。知道謹 慎選擇適當情緒表達的 重要性。	課本書寫	
第 9 週	1	單元五 我能緩和強烈情緒	得勝者課程	學習應用「停下來」原 則，緩和強烈情緒。能 夠克制衝動，避免不良 後果的話語及行動。	課本書寫	
第 10 週	1	單元六 情緒管理三部曲(一)- 面對情緒	得勝者課程	察覺並接納自己的情 緒。透過遊戲培養學生 對於事物的敏銳度、觀 察周遭環境變化等，以 增加辨別的能力。	課本書寫	
第 11 週	1	單元七 情緒管理三部曲(二)- 轉換情緒	得勝者課程	能夠深入了解產生情緒 背後的原因與理由。調 整對某件人或事的焦	課本書寫	

				點、甚至改變想法。		
第 12 週	1	單元八 情緒管理三部曲(三)- 有效表達情緒	得勝者課程	應用「我-訊息」來溝通情緒，建立良好的人際關係。願意放下自己的期望，有智慧地表達自己的感受。	課本書寫	
第 13 週	1	電影賞析	電影-腦筋急轉彎	認識情緒的重要性。明白情緒對自己的影響及如何正確表達情緒	分組討論發表	
第 14 週	1	電影賞析	電影-腦筋急轉彎	認識情緒的重要性。明白情緒對自己的影響及如何正確表達情緒	分組討論發表	
第 15 週	1	電影賞析	電影-腦筋急轉彎	認識情緒的重要性。明白情緒對自己的影響及如何正確表達情緒	分組討論發表	
第 16 週	1	單元九 我能面對他人情緒	得勝者課程	學習積極傾聽，能將心比心感受他人的想法。維持與別人之間的和諧關係，學習站在別人的角度上思考，建立起彼此良好關係的橋樑。	課本書寫	
第 17 週	1	單元九 我能面對他人情緒	桌遊-妙語說書人	學習積極傾聽，能將心比心感受他人的想法。維持與別人之間的和諧關係，學習站在別人的角度上思考，建立起彼此良好關係的橋樑。	分組討論發表	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 18 週	1	單元十 我能成為情緒的主人	得勝者課程	能夠利用現有的開創不同的想法，使其成為另有新意的物件。	課本書寫	
第 19 週	1	單元十 我能成為情緒的主人	得勝者課程	能夠利用現有的開創不同的想法，使其成為另有新意的物件。	課本書寫	
第 20 週	1	情緒臉譜	畫出自己的情緒娃娃	認識自己	分組討論發表	
第 21 週	1	情緒臉譜	畫出自己的情緒娃娃	認識自己	分組討論發表	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。