

臺南市私立七股區昭明國民中學 109 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	人生贏家社	實施年級	七	教學節數	本學期共(20)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-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 J-B1-具備運用各類符號表達情意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 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。						
課程目標	融合相關「桌遊」、影片或關卡活動的體驗，學習面對困境或挫折，建立有信心，不因一時的起落而大受影響，鼓勵同學每個人都能成為自己生命的贏家。						
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 08/30-09/05	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 09/06-09/12	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 09/13-09/19	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 09/20-09/26	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 09/27-10/03	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	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 6 週 10/04-10/10	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 10/11-10/17 (第一次評量)	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 10/18-10/24	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 10/25-10/31	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 11/01-11/07	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 11/08-11/14	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 11/15-11/21	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 11/22-11/28	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

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 14 週 11/29-12/05 (第二次評量)	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 12/06-12/12	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	
第 16 週 12/13-12/19	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 12/20-12/26	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 12/27-01/02	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 01/03-01/09	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 01/10-01/16	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 01/17-01/23		休業式				

◎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。

臺南市私立七股區昭明國民中學 109 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	人生贏家社	實施年級	七	教學節數	本學期共(19)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	<p>A2-系統思考與解決問題 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</p> <p>B1-符號運用與溝通表達 J-B1-具備運用各類符號表達情意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>C2-人際關係與團隊合作 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。</p>						
課程目標	融合相關「桌遊」、影片或關卡活動的體驗，學習面對困境或挫折，建立有信心，不因一時的起落而大受影響，鼓勵同學每個人都能成為自己生命的贏家。						
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 02/14-02/20	1	相見歡	破冰遊戲	• 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 02/21-02/27	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 02/28-03/06	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 03/07-03/13	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 03/14-03/20	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 03/21-03/27 (第一次評量)	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 03/28-04/03	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 04/04-04/10	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 04/11-04/17	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 04/18-04/24	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	課本書寫	

				增加辨別的能力。		
第 11 週 04/25-05/01	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點、甚至改變想法。	課本書寫	
第 12 週 05/02-05/08	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 05/09-05/15 (第二次評量)	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 05/16-05/22	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 05/23-05/29	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 05/30-06/05	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 06/06-06/12	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	分組討論發表	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

				角度上思考，建立起彼此良好關係的橋樑。		
第 18 週 06/13-06/19	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 06/20-06/26 (第三次評量)	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 20 週 06/27-07/03	1	休業式				

◎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。