

臺南市公(私)立東區長榮中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習 人生哲學 課程計畫(■普通班□體育班)

課程名稱	問題處理	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(22)節
彈性學習課程 四類規範	1. ☒ 統整性探究課程 (☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題) 2. ☐ 社團活動與技藝課程(☐ 社團活動 ☐ 技藝課程)—— 3. ☐ 特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學				
設計理念	改變與穩定				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，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	依照課程內容規劃活動設計加強培養他們思考能力，努力探討生命意義與方向。活動設計亦強調實作體驗，透過分組實際情境體驗，透過互動分享，更深思考主題內容。				
配合融入之 超學科領域或議題	☐國語文 ☐英語文 ☐英語文融入參考指引 ☐本土語 ☐數學 ☐社會 ☐自然科學 ☐藝術 ☒綜合活動 ☐健康與體育 ☐生活課程 ☐科技 ☐性別平等教育 ☒人權教育 ☐環境教育 ☐海洋教育 ☒品德教育 ☒生命教育 ☐法治教育 ☐科技教育 ☐資訊教育 ☐能源教育 ☐安全教育 ☐防災教育 ☐閱讀素養 ☐多元文化教育 ☐生涯規劃教育 ☐家庭教育 ☐原住民教育☐戶外教育 ☐國際教育				
表現任務	1 透過課堂學習，能探究面對問題，並願意下決心克服它，能運用實際生活中，找出必須尋求別人幫助的問題。 2 主動參與分組討論活動學習團隊合作。 3 在日常生活中實踐課堂所學勇敢拒絕誘惑、集中在能改變的事務上並付諸行動。				
課程架構脈絡					
成勝之路 (8 節) 面對問題 ➡ 靈性之旅 (4 節數) 詩歌賞析 ➡ 我靈歌唱 (5 節數) 吟唱詩歌 ➡ 我能成為得勝者 (4 節數) 回饋與實際行動					

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量 (表現任務)	自編自選教材 或學習單
第一週	1	課程大綱介紹及問題處理課程簡介		課本內容	能遵守課程守則、認識課程內容		課堂參與、作業、心得	得勝者協會:問題處理
第二週	1	成勝之路-我能成為得勝者	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。 生 J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。	成勝之路-我能成為得勝者	能覺察得勝者真正的含意、能認識自己優、缺點	體驗遊戲、課本作業	課堂參與表現及課本作業表現	
第三週	1	成勝之路-我能決定要面對問題	綜-J-A2 釐清學習目標,探究多元的思考與學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決生活議題。 生 J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。	成勝之路-我能決定要面對問題	能探究面對問題,並願意下決心克服它	引導討論、故事分享	討論參與表現	得勝者協會:問題處理
第四週 運動週	1	成勝之路-我能勇敢地拒絕誘惑	綜-J-A2 釐清學習目標,探究多元的思考與學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決生活議題。	成勝之路-我能勇敢地拒絕誘惑	能覺察不實廣告隱藏的陷阱、能學習拒絕誘惑的方法並勇敢實際運用	遊戲、小組討論、課本作業	活動及討論參與表現	得勝者協會:問題處理

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第六週			生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。					
	1	成勝之路-我能集中力量在能改變的事	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	成勝之路-我能集中力量在能改變的事	能察覺那些事物是可能改變的，那些事物是不能改變的、能瞭解自己可以改變的事並付諸行動	遊戲、故事分享、課本作業	作業書寫	得勝者協會:問題處理
第七週	1	第一段考						
第八週	1	成勝之路-我能找出好方法來解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標,探究多元的思考與學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決生活議題。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	成勝之路-我能找出好方法來解決問題	能分析面對難題並努力想出各種方法解決問題、能利用評估原則，找出最佳解決法	腦筋急轉彎遊戲、引導討論、課本作業	活動及討論表現	得勝者協會:問題處理
第九週	1	成勝之路-我能尋求他人的幫助	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。 人 J5 了解社會上有不	成勝之路-我能尋求他人的幫助	能運用實際生活中，找出必須尋求別人幫助的問題	遊戲、故事分享、小組討論、課本作業	活動及討論表現	得勝者協會:問題處理

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第十週			同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。					
	1	成勝之路- 我能積極行動地解決問題(一)	綜-J-A2 釐清學習目標,探究多元的思考與學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決生活議題。 品 J8 理性溝通與問題解決	成勝之路-我能積極行動地解決問題(一)	能運用自我的問題，集中力量面對挑戰	體驗遊戲、故事分享、課本作業	活動及討論表現	得勝者協會:問題處理
第十一週								
	1	成勝之路- 我能積極行動地解決問題(二)	綜-J-A2 釐清學習目標,探究多元的思考與學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決生活議題。 品 J8 理性溝通與問題解決	成勝之路-我能積極行動地解決問題(二)	能運用以時間管理的原則，處理問題的優先次序	遊戲、小組分享、課本作業	小組討論表現	得勝者協會:問題處理
第十二週								
	1	靈性之旅～詩歌賞析	綜 J C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	靈性之旅～詩歌賞析	分享歌的美，分析歌詞的正向能量	分組討討論	課堂參與表現	自編詩歌本
第十三週								
	1	靈性之旅～詩歌賞析	綜 J C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合	靈性之旅～詩歌賞析	運用團隊吟唱學習人與人的合作	團隊吟唱詩歌	課堂參與表現	自編詩歌本

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第十四週			群的態度，提升團隊效能，達成共同目標					
			品 J1 溝通合作與和諧人際關係。					
第十五週	1	第二段考					課堂參與表現	
第十六週	1	我靈歌唱～吟唱詩歌	綜 J C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	我靈歌唱～吟唱詩歌	察覺歌詞的意境	團隊吟唱	課堂參與表現	自編詩歌本
	1	我靈歌唱～吟唱詩歌	綜 J C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	我靈歌唱～吟唱詩歌	分析歌詞和旋律的和諧		課堂參與表現	自編詩歌本
第十七週	1	聖誕節慶祝						
第十八週	1	我能成為得勝者～擁有得勝的生命（一）	綜 J C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	我能成為得勝者～擁有得勝的生命（一）	能保持鎮定和身心平衡，專注完成任務	遊戲、小組討論、課本作業	活動與小組參與表現	得勝者協會：問題處理

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第十九週			品 J1 溝通合作與和諧人際關係。					
	1	我能成為得勝者~擁有得勝的生命(二)	綜 J C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 品 J8 理性溝通與問題解決	我能成為得勝者~擁有得勝的生命(二)	能立定志向，付諸行動	體驗遊戲、小組討論、課本作業	活動與小組參與表現	得勝者協會:問題處理
第二十週	1	總複習						
第二十一週	1	期末考						
第二十二週	2	休業式						

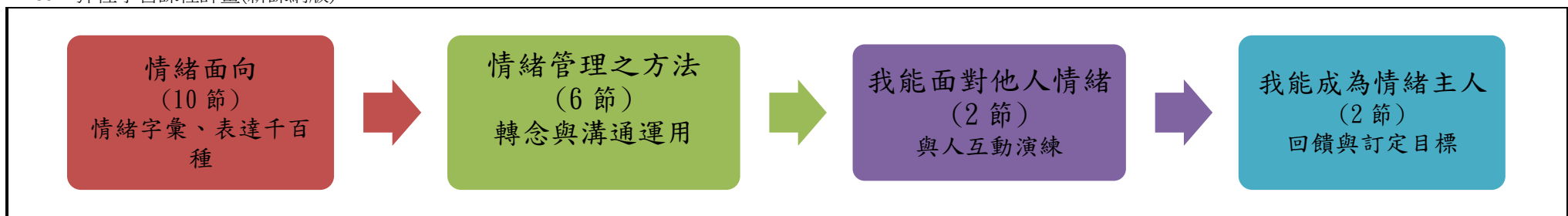
◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 2 及 4 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎彈性學習課程之第 2 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程)，如無相關領域「學習表現」，敘明「無」即可。

臺南市公(私)立東區長榮中學 114 學年度二學期七年級彈性學習 人生哲學 課程計畫(■普通班□體育班)

課程名稱	情緒管理	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	1. ☒ 統整性探究課程 (☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題) 2. ☐ 社團活動與技藝課程(☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) 3. ☐ 特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學				
設計理念	培養出有理想、抱負、有愛心、有尊嚴、有智慧、有喜樂、有信心、有盼望的人生。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，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	依照課程內容規劃活動設計加強培養他們思考能力，努力探討生命意義與方向。活動設計亦強調實作體驗，透過分組實際情境體驗，透過互動分享，更深思考主題內容。				
配合融入之 超學科領域或議題	☒ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技			☐ 性別平等教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育	
表現任務	1 透過完成課本作業，察覺情緒管理的重要性、運用實例與討論幫助學生了解每個人不同的情緒的表達方式。 2 主動參與分組討活動學習團隊合作。 3 在日常生活中實踐課堂所學認識情緒並未情緒命名，有效表達改善人際關係。				
課程架構脈絡					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量 (表現任務)	自編自選教材 或學習單
第一週	1	課程大綱介紹及情緒管理課程簡介		課本內容	能遵守課程守則、認識課程內容		課堂參與、作業、心得	得勝者協會:情緒管理
第二週	1	情緒面向～我能對自己情緒負責	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。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係	情緒面向～我能對自己情緒負責	運用建立團體成員彼此的關係、幫助學生覺察情緒的定義與重要性	體驗遊戲、課本作業	活動參與及課本書寫	得勝者協會:情緒管理
第三週	1	情緒面向～情緒調色盤(一)	國-J-C2 在國語文學習情境中,與他人合作學習,增進理解、溝通與包容的能力,在生活中建立友善的人際關係。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關	情緒面向～情緒調色盤(一)	覺察活動豐富學生的情緒感受字彙	引導討論、故事分享、課本作業	小組參與表現及課本書寫	得勝者協會:情緒管理
第四週	1	校慶&運動週						

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第五週	1	情緒面向～ 情緒調色盤(二)	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。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係	情緒面向～ 情緒調色盤(二)	覺察是當情緒描述對安撫情緒和表達自我的重要性	遊戲、小組討論、課本作業	活動及小組參與表現	得勝者協會:情緒管理
第六週	1	情緒面向～ 我的喜怒哀樂(一)	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。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係	情緒面向～ 我的喜怒哀樂(一)	分享情緒的重要性與特性	遊戲、故事分享、課本作業	課本作業書寫	得勝者協會:情緒管理
第七週	1	第一段考						
第八週	1	情緒面向～ 我的喜怒哀樂(二)	綜-J-A3 規劃、執行計劃能力，並試探多元專業之能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係	情緒面向～ 我的喜怒哀樂(二)	運用透過演練了解情緒是可以改變的，避免自己停留在過去經驗的影響中	戲劇遊戲、引導討論、課本作業	小組參與表現	得勝者協會:情緒管理
第九週	1	情緒面向～ 情緒表達千百種(一)	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。	情緒面向～ 情緒表達千百種(一)	運用實例與討論幫助學生了解每個人不同的情緒的表達方式	遊戲、故事分享、小組討論、課本作業	課本書寫	得勝者協會:情緒管理

			人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 生 J1 思考生、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素					
第十週	1	情緒面向～ 情緒表達千百種 (二)	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。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	情緒面向～ 情緒表達千百種 (二)	運用演練瞭解自己的情緒感受與表達方式，並觀摩學習教室當的表達方法	體驗遊戲、故事分享、課本作業	上課專注聆聽表現	得勝者協會:情緒管理
第十一週	1	情緒管理之方法～ 我能緩和強烈情緒 (一)	綜-J- C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	情緒管理之方法～ 我能緩和強烈情緒 (一)	覺察緩和情緒、克制衝突的重要性，學習「停下來」的原則，以緩和情緒、克制衝突	遊戲、小組分享、課本作業	小組參與表現	得勝者協會:情緒管理
第十二週	1	情緒管理之方法～ 我能緩和強烈情緒 (二)	綜-J- C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 品 J1 溝通合作與和諧	情緒管理之方法～ 我能緩和強烈情緒 (二)	運用問題處理原則找出具體可行緩和情緒的方法	遊戲、問題討論、課本作業	活動參與表現	得勝者協會:情緒管理

第十一週

第十二週

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第十三週			人際關係。					
	1	情緒管理之方法～ 情緒管理三部曲 (一)面對情緒	綜-J- C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 品 J8 理性溝通與問題解決。	情緒管理之方法～ 情緒管理三部曲 (一)面對情緒	運用活動學習情緒的觀察，了解情緒察覺的重要性	遊戲、故事分享、課本作業	活動參與及上課專注表現	得勝者協會:情緒管理
第十四週	1	第二段考						
第十五週	1	情緒管理之方法～ 情緒管理三部曲 (二)轉換情緒	綜-J- C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 品 J8 理性溝通與問題解決。	情緒管理之方法～ 情緒管理三部曲 (二)轉換情緒	運用實例與討論學習了解自己，以及轉換自己情緒的方法	故事分享、小組討論、課本作業	課本書寫	得勝者協會:情緒管理
第十六週	1	情緒管理之方法～ 情緒管理三部曲 (三)有效表達情緒	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 品 J1 溝通合作與和諧人際關係	情緒管理之方法～ 情緒管理三部曲 (三)有效表達情緒	學生運用活動了解情緒溝通的重要性與影響	遊戲、小組討論、課本作業	活動參與表現	得勝者協會:情緒管理
第十七週	1	我能面對他人的情緒(一)	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	我能面對他人的情緒(一)	運用主題活動幫助學生了解情緒對人際關係的正負面的影響	遊戲、小組討論、課本作業	小組及活動參與表現	得勝者協會:情緒管理

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第十八週			心及合宜的溝通技巧, 促進良好的人際互動 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。					
	1	我能面對他人的情緒(二)	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 品 J7 同理分享與多元接納。	我能面對他人的情緒(二)	運用藉由問題與討論, 體會別人對你的情緒反應會如何影響你	遊戲、小組討論、課本作業	活動參與及課本書寫	得勝者協會:情緒管理
第十九週	1	我能成為情緒的主人	綜-J- C2 運用合宜的人際互動技巧, 經營良好的人際關係, 發揮正向影響力, 培養利他與合群的態度, 提升團隊效能, 達成共同目標。 生 J6 察覺知性與感性的衝突, 尋求知、情、意、行統整之途徑。	我能成為情緒的主人	運用演練將情緒管理三部曲做完整的操作、幫助學生了解學習成效並訂定未來目標	體驗遊戲、小組討論、課本作業	活動參與及小組參與表現	得勝者協會:情緒管理
第二十一週	1	期末考						
第二十二週	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。

◎彈性學習課程之第 2 及 4 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程), 如無特定「自編自選教材或學習單」, 敘明「無」即可。

◎彈性學習課程之第 2 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程), 如無相關領域「學習表現」, 敘明「無」即可。