

臺南市立後甲國民中學 110 學年度第一學期八年級彈性學習 特殊需求領域 課程計畫 (普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

學習主題名稱 (中系統)	社會技巧	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	培養學生面對真實生活的適應能力，習得適當的社會技巧用以促進人我關係。 培養理解與表達的溝通技能，以有效且流暢的溝通方式促進人際互動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。 特社-J-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫並分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。 特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。							
課程目標	(一) 培養處理情緒、壓力與自我的技巧，提升面對真實生活情境的處理能力。 (二) 透過接收和解讀訊息，奠基回應他人的能力，並促進多元的人際互動。							
配合融入之領域或 議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引				<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育			
表現任務	評量方式依循多元評量的精神，包含口頭提問、情境演練、教師觀察、實作等方式，並重視情意、態度層面的評量，了解學生的學習歷程成效。							
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	自編自選教材 或學習單
第一週 (8/29-9/4)	1	自我探索	特社 1-I-4 察覺自己與他人	特社 A-I-3	1. 能認識自我優勢及	1. 自我探索學習單-認識自我	口頭提問、觀	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

第二週 (9/5~ 9/11)	1		對自己的看法或 態度 特社 1-III-3 接納自己與接受 不可能每個人都 喜歡自己 的事實	自我優弱 勢的察覺	弱勢 2. 能察覺自 己與他人 對自己之 看法	2. 周哈里窗-思考並發覺 4 個我 3. SWAT 自我分析 4. 這些不同的我對自己生 活中會有那些影響	察、實 作、學習 單	
第三週 (9/12~ 9/18)	1	壓力的覺察、表 達與處理	特社 1-IV-3 在面對壓力時， 適當的調整情緒	特社 A-IV- 2 壓力的控 制與調整 特社 A-IV- 3 問題解決 的技巧	1. 能察覺自 身的壓力 與壓力來 源 2. 能用適當 的方式表 達自己感 到壓力的 狀況 3. 能就壓力 程度採取 相應處理 策略	1. 進行繪本導讀和觀賞教 學短片 2. 師生討論與彼此分享 3. 依學習單提問進行回答	口頭提 問、觀 察、實 作、學習 單	自編自選教材
第四週 (9/19~ 9/25)	1		特社 1-IV-5 從可行策略中， 選擇適當的抒解 壓力方式					
第五週 (9/26~ 10/2)	1		特社 1-IV-9 主動擬定與分析 問題解決方式的 優缺點及其後 果					
第六週 (10/3~ 10/9) 第一次段考週	1							
第七週 (10/10~ 10/16)	1	情緒的覺察、表 達與處理	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾 的情緒	特社 A-IV- 1 兩難情緒 的處理 特社 A-IV- 3 問題解決	1. 能察覺自 身的情緒 與情緒成 因 2. 能用適當 的方式表 達自己的	1. 進行繪本導讀和觀賞教 學短片 2. 師生討論與彼此分享 3. 情緒溫度計(搭配情緒 卡) 4. 依學習單提問進行回答	口頭提 問、觀 察、實 作、學習 單	自編自選教材
第八週 (10/17~ 10/23)	1		特社 1-IV-8 遭遇不如意時， 主動轉移注意 力，並以內在					
第九週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

(10/24~10/30)			語言自我鼓勵 特社 1-IV-9	的技巧	情緒 3. 能就情緒的程度採取相應處理策略			
第十週 (10/31~11/6)	1		主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果					
第十一週 (11/7~11/13)	1	傾聽與對話的技巧	特社 2-II-1	特社 B- I - 1 溝通訊息的意義 特社 B- II - 1 訊息解讀的技巧	1. 能理解對方所表達之意思 2. 能適當地延續溝通對話	1. 傾聽的技巧及態度 2. 認識口語及非口語溝通 3. 有哪些是非口語溝通?什麼情況下會使用到非口語溝通?	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編自選教材
第十二週 (11/14~11/20)	1		解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處 特社 2-IV-3					
第十三週 (11/21~11/27)	1		正確解讀性別間傳遞的訊息，是正向合理，或是歧視，還是具有高度的性暗示					
第十四週 (11/28~12/4) 第二次段考週	1							
第十五週 (12/5~12/11)	1	適當回應他人	特社 2- I -5	特社 B- I - 2 溝通的媒介	1. 能依當下情境適當回應他人	1. 區辨各種溝通訊息的正向與負面的情緒和意圖 2. 正確解讀兩方之間傳遞的訊息 3. 演練非口語溝通，當他人無法理解時如何運用其他非口語語言使他人理解自己之意思	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編自選教材
第十六週 (12/12~12/18)	1		依情境適當回答問題 特社 2-IV-5 運用科技媒體表達和接受不同的意見或感受					

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

						4. 演練並分析在不同情境下如何適當的利用口語非口語回應他人		
第十七週 (12/19~12/25)	1	人際互動與溝通	特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己 特社 2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友	特社 B-III-2 話題的開啟與延續 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整	1. 能主動尋找話題 2. 能與他人共同討論話題 3. 能建立不同層次之同儕關係	1. 進行繪本導讀和觀賞教學短片 2. 師生討論與彼此分享 3. 互動桌遊 4. 依學習單提問進行回答	口頭提問、觀察、實作	自編自選教材
第十八週 (12/26~1/1)	1							
第十九週 (1/2~1/8)	1							
第二十週 (1/9~1/15) 第三次段考週	1							
第二十一週 (1/16~1/20)	1	課程總複習			1. 能說出本學期課堂所學到之內容	統整本學期課程內容	口頭提問、觀察、實作	自編教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

臺南市立後甲國民中學 110 學年度第二學期八年級彈性學習 特殊需求領域 課程計畫(普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱 (中系統)	社會技巧	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	培養學生面對真實生活的適應能力，習得適當的社會技巧用以促進人我關係。 培養理解與表達的溝通技能，以有效且流暢的溝通方式促進人際互動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。 特社-J-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫並分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。 特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。							
課程目標	(一) 培養處理情緒、壓力與自我的技巧，提升面對真實生活情境的處理能力。 (二) 透過接收和解讀訊息，奠基回應他人的能力，並促進多元的人際互動。							
配合融入之領 域或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
表現任務	評量方式依循多元評量的精神，包含口頭提問、情境演練、教師觀察、實作等方式，並重視情意、態度層面的評量，了解學生的學習歷程成效。							
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	自編自選教材 或學習單
第一週 (2/11~ 2/12)	1	面對情緒	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾 的情緒	特社 A-IV-1 兩難情緒 的處理	1. 能主動察 覺並接納 自身情緒	1. 進行繪本導讀和觀賞教學 短片 2. 師生討論與彼此分享 3. 依學習單提問進行回答	口頭提 問、觀 察、實 作、學習	自編自選教材
第二週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

(2/13~ 2/19)							單	
第三週 (2/20~ 2/26)	1	轉換情緒	特社 1-IV-3 在面對壓力時， 適當的調整情緒	特社 A-IV-1 兩難情緒 的處理 特社 A-IV-2 壓力的控 制與調整 特社 A-IV-3 問題解決 的技巧	1. 能瞭解引 發情緒的 原因、調 整焦點、 轉換想法	1. 進行繪本導讀和觀賞教學 短片 2. 師生討論與彼此分享 3. 情緒大富翁 4. 依學習單提問進行回答	口頭提 問、觀 察、實 作、學習 單	自編自選教材
第四週 (2/27~ 3/5)	1							
第五週 (3/6~ 3/12)	1							
第六週 (3/13~ 3/19)	1	控制情緒	特社 1-IV-4 聽從他人的建 議，嘗試解決被 拒絕的困境 特社 1-IV-5 從可行策略中， 選擇適當的抒解 壓力方式	特社 A-IV-1 兩難情緒 的處理 特社 A-IV-2 壓力的控 制與調整 特社 A-IV-3 問題解決 的技巧	1. 能依據情 緒種類與 程度，分 享不同之 處理策略	1. 進行繪本導讀和觀賞教學 短片 2. 師生討論與彼此分享 3. 情緒大富翁 4. 依學習單提問進行回答	口頭提 問、觀 察、實 作、學習 單	自編自選教材
第七週 (3/20~ 3/26)	1							
第八週 (3/27~ 4/2) 第一次段 考週	1							
第九週 (4/3~	1	面對問題	特社 1-IV-3 在面對壓力時，	特社 A- IV-3	1. 能主動發 現並思考	1. 進行繪本導讀和觀賞教學 短片	口頭提 問、觀	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

4/9)			適當的調整情緒	問題解決的技巧	問題	2. 師生討論與彼此分享 3. 情境演練—大家來找碴	察、實 作、學習 單	
第十週 (4/10~ 4/16)	1		特社 2-IV-12 面對他人的抱 怨，安撫對方 情緒緩和衝突， 並有效分 析自 己的困難					
第十一週 (4/17~ 4/23)	1	正向思考，彈性 思維	特社 1-IV-8 遭遇不如意時， 主動轉移注意 力，並以內在語 言自我鼓勵	特社 A-IV -3 問題解決 的技巧	1. 培養學生 面對題能 力，並以 多元的視 角思考問 題 2. 能以多元 的應對方 式，進一 步自我抉 擇合宜的 應對方案	1. 課程投影片介紹正向思考 2. 討論不同情境的正向思考 方式 3. 師生一起討論過往生活中 的挫折或衝突事件，嘗試 運用正向思考，發展出多 元彈性之可能。	口頭提 問、觀 察、實 作、學習 單	自編自選教材
第十二週 (4/24~ 4/30)	1		特社 1-IV-9 主動擬定與分析 問題解決方式的 優缺點及其後果	特社 A-V -3 正向思考 的技巧				
第十三週 (5/1~ 5/7)	1		特社 1-V-7 從失敗經驗中自 我鼓勵，並調整 解決問題的方式 或策略					
第十四週 (5/8~ 5/14) 第 二次段考 週	1	尋求協助	特社 1-IV-4 聽從他人的建 議，嘗試解決 被拒絕的困境	特社 A-IV- 3 問題解決 的技巧	1. 能清楚表 達自己的 困難 2. 能嘗試尋 求他人意 見與幫助	1. 進行繪本導讀和觀賞教學 短片 2. 師生討論與彼此分享 3. 依學習單提問進行回答	口頭提 問、觀 察、實 作、學習 單	自編自選教材
第十五週 (5/15~	1		特社 3-IV-4 在遇到困難時， 依問題性質尋求					

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

5/21)			特定對象或資源的協助					
第十六週 (5/22~ 5/28)	1							
第十七週 (5/29~ 6/4)	1	投入團體	特社 2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友 特社 2-IV-8 根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達	1. 能嘗試掌握自己的獨特性 2. 能在適當時機發揮自身優勢 3. 能積極於團體中合作，爭取榮譽	1. 進行繪本導讀和觀賞教學短片 2. 師生討論與彼此分享 3. 依學習單提問進行回答	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編自選教材
第十八週 (6/5~ 6/11)	1							
第十九週 (6/12~ 6/18) 畢業典禮	1							
第二十週 (6/19~ 6/25) 第三次段考週	1							
第二十一週 (6/26~ 6/30)	1	課程總複習			1. 能說出本學期課堂所學到之內容	統整本學期課程內容	口頭提問、觀察、實作	自編教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。