

臺南市立後甲國民中學 111 學年度第一學期九年級彈性學習 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	情緒控制技巧	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共( 21 )節
彈性學習課程 四類規範	<p><b>3. ■特殊需求領域課程</b></p> <p>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</p> <p>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</p> <p>其他類:<input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p><b>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</b></p> <p><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</p>				
設計理念	<p>本課程主要強調可經由後天而習得之社會技巧，著重後天因素與環境的影響，故課程目的是培養孩子面對真實生活世界，處理真實生活問題的能力，並運用報導文本及影片等媒材引導學生從多元角度做議題探討，在同儕互動學習的過程中，對情緒的處理方式有新的看見及學習。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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>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，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並透培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
課程目標	<p>(一) 透過辨識與處理壓力和情緒，培養擬定或調整問題解決計畫的能力。</p> <p>(二) 透過接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。</p> <p>(三) 透過傾聽、表達需求或參與討論的方式，培養適應教室、家庭和社區等各種特定情境的能力</p>				
配合融入之領域 或議題	<p><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</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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</p>				
表現任務	<p>本課程強調討論參與過程及實作進行形成性教學評量及真實評量。以溝通、引導及支持學生的學習為前提呈現教學內容。評量貫穿整個學習過程，在教學的過程中持續進行，而非僅重視總結性評量結果。評量過程兼顧知識、能力和態度等實踐能力及素養的提升。質性的評量方式掌握多元評量的精神，包含非正式(口頭提問、教師觀察等)及正式(實作、訪談、回饋單等)的評量。採取口頭問答、觀察、調查報告、討論發表等真實評量方式，並重視情意、態度層面的評量，透過自然情境的觀察、互動溝通等多元方式，了解學生的學習歷程成效。</p>				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

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 1-3 週	3	認識自己複雜的 正向或負向情緒	特社1-IV-1 分 辨與表達矛盾的 情緒。	特社A-II-1 基本情緒的 表達。	能了解自己的 正向及負 向情緒。	1. 專注力訓練。 2. 故事或事件引出主題： 認識並分辨自己正向或負 向情緒。 3. 教師引導討論常見的各 種情緒。 4. 情境演練、教師回饋。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 4-6 週	3	處理自己複雜的 負向情緒	特社1-III-1 聽從建議選擇較 佳的情緒處理技 巧。	特社A-III-1 複雜情緒的 處理。	能處理自己 的負向情 緒。	1. 複習上週課程。 2. 講解如何處理自己的情 緒的方式。 3. 練習處理情緒的步驟。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 7-9 週	3	面對壓力和自我 控制	特社1-I-2 藉由 生理反應察覺及 辨識壓力與情緒 的反應。	特社A-I-2 壓力的察覺 與面對。	在面對壓力 時能自我控 制情緒反 應。	1. 在引導下能分析自己壓 力的來源。 2. 在引導下能說出自己演 練的優點或缺點。 3. 填寫課堂演練回饋單。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 10-12 週	3	了解失敗的原因	特社1-I-3 學習 面對可能遭遇的 失敗。	特社A-II-2 壓力源的評 估與處理。	能分析失敗 的原因。	1. 桌上遊戲。 2. 複習上週內容，引導討 論壓力及失敗的關聯。 3. 故事或事件引出主題： 了解失敗的原因。 4. 講解主題或教師技巧示 範。 5. 情境演練、教師回饋。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 13-15 週	3	紓解壓力的方式	特社1-III-2	特社A-III-2	能在面對壓	1. 專注力訓練。	口頭提問	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			嘗試使用紓解壓力的方法。	壓力的替代與紓解方法。	力時能使用紓解的方式。	2. 複習上週內容。 3. 討論有哪些紓解壓力的方式？並進一步釐清哪些方式是適當的、哪些需要修正。 4. 教師技巧示範與演練。 5. 教師回饋。	觀察 實作 學習單	
第 16-18 週	3	拒絕的方式	特社2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。	特社B-IV-4 拒絕的技巧。	能在面對衝突情境時能禮貌的拒絕他人。	1. 桌上遊戲。 2. 有哪些拒絕的方式？並進一步釐清哪些方式是適當的、哪些需要修正。 3. 教師回饋。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 19-21 週	3	如何加入別人的話題	特社2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。	特社B-III-2 話題的開啟與延續。	能找到適當時機加入談話。	1. 專注力訓練。 2. 複習上週內容。 3. 故事或事件引出主題：如何加入別人的話題。 4. 講解主題或教師技巧示範。 5. 情境演練、教師回饋。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單

臺南市立後甲國民中學 111 學年度第二學期九年級彈性學習 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	情緒控制技巧	實施年級 (班級組別)	九年級 巡迴班	教學節數	本學期共( 20 )節																																				
彈性學習課程 四類規範	<p><b>3. 特殊需求領域課程</b></p> <p>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</p> <p>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</p> <p>其他類: <input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p><b>4. 其他類課程</b></p> <p><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</p>																																								
設計理念	<p>本課程主要強調可經由後天而習得之社會技巧，著重後天因素與環境的影響，故課程目的是培養孩子面對真實生活世界，處理真實生活問題的能力，並運用報導文本及影片等媒材引導學生從多元角度做議題探討，在同儕互動學習的過程中，對情緒的處理方式有新的看見及學習。</p>																																								
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>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，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。</p>																																								
課程目標	<p>(一) 透過辨識與處理壓力和情緒，培養擬定或調整問題解決計畫的能力。</p> <p>(二) 透過接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。</p> <p>(三) 透過傾聽、表達需求或參與討論的方式，培養適應教室、家庭和社區等各種特定情境的能力</p>																																								
配合融入之領域 或議題	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/>國語文</td> <td><input type="checkbox"/>英語文</td> <td><input type="checkbox"/>英語文融入參考指引</td> <td><input type="checkbox"/>本土語</td> <td><input type="checkbox"/>性別平等教育</td> <td><input type="checkbox"/>人權教育</td> <td><input type="checkbox"/>環境教育</td> <td><input type="checkbox"/>海洋教育</td> <td><input type="checkbox"/>品德教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>數學</td> <td><input type="checkbox"/>社會</td> <td><input type="checkbox"/>自然科學</td> <td><input type="checkbox"/>藝術</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>綜合活動</td> <td><input type="checkbox"/>生命教育</td> <td><input type="checkbox"/>法治教育</td> <td><input type="checkbox"/>科技教育</td> <td><input type="checkbox"/>資訊教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>健康與體育</td> <td><input type="checkbox"/>生活課程</td> <td><input type="checkbox"/>科技</td> <td><input type="checkbox"/>科技融入參考指引</td> <td><input type="checkbox"/>安全教育</td> <td><input type="checkbox"/>防災教育</td> <td><input type="checkbox"/>閱讀素養</td> <td><input type="checkbox"/>多元文化教育</td> <td><input type="checkbox"/>能源教育</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>生涯規劃教育</td> <td><input type="checkbox"/>家庭教育</td> <td><input type="checkbox"/>原住民教育</td> <td><input type="checkbox"/>戶外教育</td> <td><input type="checkbox"/>國際教育</td> </tr> </table>					<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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 能源教育					<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
<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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 能源教育																																	
				<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	<p>本課程強調討論參與過程及實作進行形成性教學評量及真實評量。以溝通、引導及支持學生的學習為前提呈現教學內容。評量貫穿整個學習過程，在教學的過程中持續進行，而非僅重視總結性評量結果。評量過程兼顧知識、能力和態度等實踐能力及素養的提升。質性的評量方式掌握多元評量的精神，包含非正式(口頭提問、教師觀察等)及正式(實作、訪談、回饋單等)的評量。採取口頭問答、觀察、調查報告、討論發表等真實評量方式，並重視情意、態度層面的評量，透過自然情境的觀察、互動溝通等多元方式，了解學生的學習歷程成效。</p>																																								

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 1-3 週	3	如何提出自己的意見	特社2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。	特社B-II-2 表達與傾聽的時機。	能適時表達自己的意見。	1. 桌上遊戲。 2. 講解主題或教師技巧示範。 3. 情境演練、教師回饋。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 4-6 週	3	如何中斷別人的談話	特社2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。	特社B-II-2 表達與傾聽的時機。	能在交談時能禮貌的結束談話。	1. 專注力訓練。 2. 複習上週內容。 3. 故事或事件引出主題：如何中斷別人的談話。 4. 講解主題或教師技巧示範。 5. 情境演練、教師回饋。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 7-9 週	3	察覺別人的語意(如：雙關語)	特社2-II-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B-II-1 訊息解讀的技巧。	能解讀他人的語意。	1. 桌上遊戲。 2. 複習上週內容。 3. 故事或事件引出主題：察覺別人的語意(如：雙關語)。 4. 講解主題或教師技巧示範。 5. 情境演練、教師回饋。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 10-12 週	3	分辨危險情境或危險人物的線索	特社2-IV-15 與他人相處，分辨危險情境或危險人物，採取正當的防衛措施。	特社B-II-5 危險情境的判別。	能在與他人相處時分辨安全或危險的人物及情境。	1. 專注力訓練。 2. 複習上週內容。 3. 故事或事件引出主題：分辨危險情境或危險人物的線索。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						<p>4. 講解主題或教師技巧示範。</p> <p>5. 情境演練、教師回饋。</p>		
第 13-16 週	4	拒絕他人不當的觸摸或言語騷擾	特社2-I-13 分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助。	特社B-II-5 危險情境的判別。	能拒絕他人不當的言語騷擾及觸摸。	<p>1. 桌上遊戲。</p> <p>2. 討論何謂騷擾、何謂性騷擾。</p> <p>3. 故事或事件討論。</p> <p>4. 如何正確表達拒絕他人不當的觸摸或言語騷擾。</p> <p>5. 講解主題或教師技巧示範。</p> <p>6. 情境演練、教師回饋。</p>	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 17-20 週	4	身體界限	特社2-III-15 保持與他人相處時的身體界限。	特社B-III-5 多元性別互動與自主。	能了解與他人相處時的身體界線。	<p>1. 專注力訓練。</p> <p>2. 討論何謂身體界線。</p> <p>3. 故事或事件討論。</p> <p>4. 如何正確分辨自己與他人的身體界限。</p> <p>5. 講解主題或教師技巧示範。</p> <p>6. 情境演練、教師回饋。</p>	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單