

臺南市立安平國民中學 113 學年度第 1 學期七八九年級彈性學習 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	社會技巧	實施年級 (班級組別)	七、八、九年級 資源班	教學節數	本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	3. 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							
設計理念	透過社會技巧課程引導學生認識自己的情緒，掌握並選擇適當的情緒來面對他人及處理事情，以達良好的社會適應。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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	1. 認識日常情緒反應，增加情緒感受字彙。 2. 增進情緒管理的自我能力，能清楚表達個人情緒。 3. 學習積極傾聽，能將心比心感受他人的想法。							
配合融入之領域 或議題	<input 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 checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
表現任務	觀察、情境演練、口語問答							
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	認識情緒	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	認識日常各種情緒反應。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			容保護自己。					
第 4-6 週	3	我能對自己的情緒負責	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	認識情緒，增進情緒管理的自我能力。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單
第 7-9 週	3	情緒調色盤	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	增加情緒感受字彙，清楚表達個人情緒。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單
第 10-12 週	3	我的喜怒哀樂	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	認識情緒的重要性與特性，瞭解情緒是可以改變的。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單
第 13-15 週	3	情緒表達千百種	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-3 問題解決的	認識各種情緒表達的方式，並察覺自己習慣的情緒表達模式。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			激勵自己，察覺負向內容保護自己。	技巧。				
第 16-18 週	3	我能緩和強烈的情緒	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	學習應用「停下來」原則，緩和強烈情緒。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單
第 19-22 週	4	我能面對他人的情緒	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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-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。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 B-IV-2 同理心的培養。	學習積極傾聽，能將心比心感受他人的想法。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單

◎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。

臺南市立安平國民中學 113 學年度第 2 學期七八九年級彈性學習 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	社會技巧	實施年級 (班級組別)	七、八、九年級 資源班	教學節數	本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	3. 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							
設計理念	透過社會技巧課程引導學生認識自己的情緒，掌握並選擇適當的情緒來面對他人及處理事情，以達良好的社會適應。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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	1. 察覺並接納自己的情緒，瞭解引發情緒的原因、調整焦點、改變想法。 2. 應用「我-訊息」來溝通情緒，建立良好的人際關係。 3. 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。							
配合融入之領域 或議題	<input 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 checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
表現任務	觀察、情境演練、口語問答							
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	情緒管理三部曲 (一) 面對情緒	特社 1-IV-1 分辨與表 達矛盾的情緒。 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	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。	察覺並接納自 己的情緒。	1. 進行圖文本導讀和觀 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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			容保護自己。					
第 4-6 週	3	情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	瞭解引發情緒的原因、調整焦點、改變想法。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單
第 7-9 週	3	情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	應用「我-訊息」來溝通情緒，建立良好的人際關係。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單
第 10-12 週	3	我能決定要 面對問題	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 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。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	學習發掘和面對問題，不消極逃避。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單
第 13-15 週	3	我能勇敢 拒絕誘惑	特社 2-IV-19 懂得保護自己，正確判斷及因應禮物或金錢的誘惑。	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	學習分辨及拒絕不良的誘惑或習慣。	1. 進行圖文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與討論。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 16-18 週	3	我能找出好方法來解決問題	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 特社 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。 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-IV-3 問題解決的技巧。	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。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單
第 19-20 週	2	我能尋求他人的幫助	特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。 特社 3-IV-4 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	學習尋求別人意見和幫助。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單
第 21-22 週	2	我能積極行動解決問題	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 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-IV-3 問題解決的技巧。	明白事情緊急重要的優先順序，集中力量面對挑戰。	1. 進行圖文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。	口頭評量 觀察評量 自我評量	圖文本 影片 網路資源 學習單

◎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。