

臺南市立後甲國民中學 113 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	情緒控制技巧	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	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	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，對情緒的處理方式及人際關係有新的看見及學習。							
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-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	(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。 (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。 (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							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" 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 checked="" 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，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。							
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 周	3	請求協助	特社2-I-11 在被他人誤解或 誣賴時，主動尋	特社B-I-4 衝突的原因 及情境分	能在面對衝 突情境時請 求他人協助	1. 討論何種情境需要請求協助及請求協助的方法 2. 討論規納可協助的對象與	口頭提問 觀察 實作	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			求大人或同儕的協助。	析。		管道(含實體與網路) 2. 練習請求協助的步驟 3. 演練請求協助的題目	學習單	
第 4-6 周	3	處理錯誤	特社1-V-5 發揮自己的優勢去解決問題。	特社A-IV-3 問題解決的技巧。	能在面對問題時勇於承擔並處理	1. 討論常見的犯錯的生活經驗與原因 2. 討論犯錯的結果是否可以處理及如何處理 3. 了解每一個人皆會犯錯及如何面對的正確的態度 4. 演練處理錯誤的題目	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 7-9 周	3	處理興奮情緒	特社1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社A-IV-3 問題解決的技巧。	能學會處理興奮情緒並學習處理技巧	1. 討論遇到哪些事時會很興奮，請學生用雙手做出動作，會的在頭上打○，不會的在胸前打x。 2. 討論在這些場合中，這樣的舉動對不對 3. 能說出處理興奮的步驟 4. 演練處理興奮的情境	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 10-12 周	3	處理憤怒	特社1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社A-IV-3 問題解決的技巧。	能學會處理憤怒的情緒並學習處理技巧	1. 能說出自己的大部分憤怒原因 2. 能說出原本處理憤怒的方法並做自我檢討。 3. 討論自己能力所及的前提下，適當憤怒的處理方法 4. 演練處理憤怒的問題	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 13-15 周	3	處理嘲弄	特社1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社A-IV-3 問題解決的技巧。	能了解何謂嘲弄並學習處理技巧	1. 討論甚麼是嘲弄 2. 討論曾經遇到的嘲弄及感受 3. 練習處理嘲弄的步驟	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)

第 16-18 周	3	處理挫折	特社1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。	特社A-IV-3 問題解決的技巧。	能在面對挫折時處理挫折情緒	4. 演練處理嘲弄的題目 1. 討論曾經的挫折相關生活經驗。 2. 能說出原本處理挫折的方法並做自我檢討。 3. 討論自己能力所及的前提下，適當處理挫折的方法 4. 演練處理挫折的步驟	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 19-21 周	3	表現關注	特社2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。	特社B-I-3 人際關係的建立	能主動和人打招呼	1. 討論對別人表現關注的重要性 2. 討論不同情境及對象應如何表現出合宜的關注 3. 練習對別人表現關注的步驟 4. 演練對別人表現關注的題目	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單

◎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。

臺南市立後甲國民中學 113 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	情緒控制技巧	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>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</p> <p>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</p>							
設計理念	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，對情緒的處理方式及人際關係有新的看見及學習。							
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-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	(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。 (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。 (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							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" 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 checked="" 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，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。							
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 周	3	解讀肢體語言	特社2-II-1 解讀他人口語與	特社B-II-1 訊息解讀的	能學會解讀 非言語溝通	1. 討論常見/曾見過的各種 肢體語言及其代表的意義	口頭提問 觀察	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			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。	技巧。	的技巧	2. 情境練習-表演者演出各種情境，及表現出各種肢體語言，輪流說出其意思並判斷是否合適。	實作學習單	
第 4-6 周	3	解讀別人的感覺	特社2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我注意或是有事情要溝通。	特社B-II-1 訊息解讀的技巧。	能學會解讀語言及非語言溝通的技巧	1. 透過範例引導，能了解同一事件，不同人有不同的感覺 2. 能尊重他人與自己不同的感覺。 3. 面對他人不同的感覺能給予尊重並表現合適的回應。 4. 演練解讀他人情緒的題目	口頭提問 觀察 實作學習單	自編學習單
第 7-9 周	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. 故事或事件引出主題: 察覺別人的語意(如:雙關語) 2. 情境演練，並從演練中給予學生適當的回饋	口頭提問 觀察 實作學習單	自編學習單
第 10-12 周	3	適當回應他人的話	特社2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。	特社B-I-3 人際關係的建立	能適當回應他人的話語	1. 透過生活經驗分享，回顧自己曾有過哪些不當的回應並做自我檢討。 2. 透過常見的生活經驗，學習正確的回應他人。 3. 情境演練，並從演練中給予學生適當的回饋	口頭提問 觀察 實作學習單	自編學習單
第 13-15	3	如何提出自己的	特社2-I-7	特社B-II-2	能適時表達	1. 讓學生明白團體中可能會	口頭提問	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

周		意見	了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。	表達與傾聽的時機	自己的意見	有不同的意見，並透過範例說明舉例。 2. 透過範例引導，讓學生判斷範例中的表達方式是否合宜，及可能帶給他人什麼樣的感受與後果。 3. 透過範例，教導學生正確合宜的提出自己的意見。	觀察 實作 學習單	
第 16-18 周	3	如何中斷別人的談話	特社2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀	特社B-II-2 表達與傾聽的時機	在交談時能禮貌的結束談話	1. 透過範例引導，讓學生判斷範例中的打斷他人談話的方式是否合宜，及可能帶給他人什麼樣的感受與後果。 2. 透過範例，教導學生正確合宜的中斷別人的談話。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 19-20 周	2	如何持續與人聊天	特社2-III-4 依據情境，用適當的方式與他人分享自己喜歡的物品或生活經驗。	特社B-III-2 話題的開啟與延續	在與他人談話時能延續話題	1. 透過範例讓學生了解「中斷話題」與「延續話題」的差別與對方可能的感受。 2. 透過範例讓學生判斷與感受何謂適當的延續話題。 3. 透過國中生常見的話題與情請，引導學生討論如何適當的回應並延續話題。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單

◎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。