

臺南市公(私)立北區成功國民中學 114 學年度第 1 學期八年級彈性學習 特殊需求 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(21)節			
彈性學習課程 四類規範	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	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	☐ 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 ☒ 科技融入參考指引 ☒ 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	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(其他類)

			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×。 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(其他類)

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。

臺南市公(私)立北區成功國民中學 114 學年度第 2 學期八年級彈性學習 特殊需求 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(20)節			
彈性學習課程 四類規範	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	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	☐ 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 ☒ 科技融入參考指引 ☒ 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	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	2	解讀肢體語言	特社2-II-1 解讀他人口語與 非口語溝通的情	特社B-II-1 訊息解讀的 技巧。	能學會解讀 非言語溝通 的技巧	1. 討論常見/曾見過的各種 肢體語言及其代表的意義 2. 情境練習-表演者演出各	口頭提問 觀察 實作	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。			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。	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 周	3	如何提出自己的意見	特社2-I-7 了解與人相處的	特社B-II-2 表達與傾聽	能適時表達自己的意見	1. 讓學生明白團體中可能有不同的意見，並透過範	口頭提問 觀察	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			情境、簡單規則，建立友善的關係。	的時機		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。	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 19-21 周	3	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。