

臺南市立北區成功國民中學 114 學年度第一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		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		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		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-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-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。 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-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. 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。 2. 能運用正確的人際互動技巧，嘗試融入同儕團體中，增加與同儕互動的機會。 2. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。						
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		情境演練、口語問答、實作評量、觀察評量，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
第一週	1	面對衝突的處理	特社 2-I-8 分 辨與表達衝突的 原因、情境與後	特社 B-I-4 衝突的 原因及情境分	1. 能瞭解發 生衝突的原 因。	1. 請學生輪流分享輪流發表 自己可能遭遇的困難及立 場。 2. 分享與討論影片中	實作評量 觀察評量 口頭評量	自選教材(影片、 繪本…等)、網路 資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第二週	1		果。 特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。 特社 2-V-12 反省衝突原因，以便事前避免正面衝突。	析。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	2. 培養學生在面對衝突情境時，能以適當的方式自我控制負面的情緒。 3. 在無法執行他人的要求時，能有效分析自己的困難。 4. 能於事前避免發生衝突	所看到的衝突事件與處理 3. 利用桌遊說明衝突情境的因應。 4. 利用角色扮演介紹拒絕的技巧。	同儕互評 自我評量	
第三週	1							
第四週	1							
第五週	1							
第六週	1	認識你我他 一、了解自己的特質 二、正向語言表達	處人-特社 2 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。	溝通與人際的互動-特社 B 特社 B-IV-2 同理心的培養。	1. 了解自己的特質 2. 學習用正向語言表達	一、 1. 認識人格特質命名。 2. 了解每個人獨一無二的特質。 3. 覺察自己的情緒與行為表現。 4. 朋友、家人的性格及優點。 5. 能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。	實作評量 觀察評量 口頭評量 同儕互評 自我評量	自選教材(影片、繪本…等)、網路資源 學習單
第七週	1		特社2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。		二、		
第八週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第九週	1		求志同道合的朋友。	家庭與社會的參與-特社 C		1. 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖。 2. 學習禮貌的談話態度，找有興趣的話題。 3. 用正向語言與人溝通互動。 4. 生活應對檢核，評估目標達成的成效。		
第十週	1			特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。				
第十一週	1	合宜的表達 一、區辨訊息 二、溝通與互動 三、禮貌表達	處人-特社 2 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-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。 特社 2-IV-12 面對他人的抱怨，安撫對方情緒緩	自我的行為與效能 特社 A 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	能區辨各種溝通訊息，用禮貌的語言、態度與人溝通，活動過程培養挫折忍耐力。	一、 1. 區辨各種溝通訊息(語調、表情、動作等)。 2. 欣賞不同朋友的獨特性。 3. 同理心的培養體驗遊戲。	實作評量 觀察評量 口頭評量 同儕互評 自我評量	自選教材(影片、繪本…等)、網路資源 學習單
第十二週	1			溝通與人際的互動-特社 B 特社 B-IV-2 同理心的培養。		二、 1. 用正向語言與人溝通互動。 2. 活動中能自我察覺表達自己想法。 3. 參與活動時，能有適當的表現，遇挫折時，適當控制情緒，持續參與活動。 4. 各自表達意見及活動過程中個人情緒起伏。		
第十三週	1			特社 B-IV-3 優勢的呈現		三、 1. 分享班級中的事物		

第十四週	1		和衝突，並有效分析自己的困難。	與表達。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。		2. 進行內容討論 3. 歸納出良好的「表達技巧」：我可以怎麼說？		
第十五週	1							
第十六週	1	舒壓與求助 一、情緒低落處理 二、主動求助	處人-特社 2 特社 2-IV-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。 處環境-特社3 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。	自我的行為與效能 特社 A 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 溝通與人際的互動-特社 B 特社 B-IV-	能在情緒低落時，自己找方法舒壓或主動求助	一、 1. 課堂自身或他人例子討論 2. 討論適合紓解負面情緒及壓力的方式。 3. 情境演練。 二、 1. 介紹請求別人協助的技能。 2. 需要幫助時我可以怎麼開口？ 3. 情境演練。	實作評量 觀察評量 口頭評量 同儕互評 自我評量	自選教材(影片、繪本…等)、網路資源 學習單
第十七週	1							
第十八週	1							
第十九週	1							
第廿週	1							

第十四週	1		和衝突，並有效分析自己的困難。	與表達。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。		2. 進行內容討論 3. 歸納出良好的「表達技巧」:我可以怎麼說？		
第十五週	1			家庭與社會的參與-特社 C 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。				
第十六週	1	舒壓與求助 一、情緒低落處理 二、主動求助	處人-特社 2 特社 2-IV-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。 處環境-特社3 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。	自我的行為與效能 特社 A 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	能在情緒低落時，自己找方法舒壓或主動求助	一、 1. 課堂自身或他人例子討論 2. 討論適合紓解負面情緒及壓力的方式。 3. 情境演練。 二、 1. 介紹請求別人協助的技能。 2. 需要幫助時我可以怎麼開口？ 3. 情境演練。	實作評量 觀察評量 口頭評量 同儕互評 自我評量	自選教材(影片、繪本…等)、網路資源 學習單
第十七週	1			特社 A-IV-3 問題解決的技巧。				
第十八週	1			溝通與人際的互動-特社 B 特社 B-IV-				
第十九週	1							
第廿週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第廿一週	1			3 優勢的呈現與表達。				
------	---	--	--	-------------	--	--	--	--

- ◎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。

臺南市立北區成功國民中學 114 學年度第二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		社會技巧	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		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-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-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。 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-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. 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。 2. 能運用正確的人際互動技巧，嘗試融入同儕團體中，增加與同儕互動的機會。 3. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 4. 能瞭解並尊重不同之性別特質、性別認同與性傾向者，進而營造無偏見歧視之性別友善教育環境。						
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		情境演練、口語問答、實作評量、觀察評量，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

第一週、 第二週	1	覺察自我情緒 一、表達自己的想法 二、矛盾情緒處理	處己-特社 1 特社1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 特社1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	自我的行為與效能-特社 A 特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 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。	1. 能說出生活中的困難與歡樂 2. 能說出生活中的期望與改變 3. 面對情緒的自處能力	一、 1. 提供情境，讓學生表達自己的想法，可能會出現的情緒。 2. 分辨與表達心裡要與不要的矛盾的情緒。 1. 引導學生表達對當下的情緒 2. 如何面對挫折的方式 3. 引導學生理解生活中的不順利 4. 如何面對困難的方式	實作評量 觀察評量 口頭評量 同儕互評 自我評量	自選教材 (影片、繪本…等)、 網路資源 學習單
第三週	1							
第四週	1							
第五週	1	遇到壓力時 一、了解壓力的情緒 二、 壓力的處理	處己-特社 1 特社 1-IV-3 在面對壓力，適當的調整情緒。 特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 特社 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。	自我的行為與效能-特社 A 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 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。	認識壓力帶給身體的反應，遇到壓力時，情緒的處理	一、 了解壓力的情緒 1. 提供情境，讓學生表達自己的想法，可能會出現的情緒。 2. 分辨與表達心裡壓力的情緒與反應。 3. 腦力激盪問題解決的策略。 4. 行為與後果之間的關係評估。 5. 預測此方法可能的後果。 二、 1. 依據壓力表分析，		
第六週	1							
第七週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第八週	1					覺察已出現身心反應如肚子痛、睡不著。 2. 表達壓力造成生活上的困擾。 3 學生討論選擇適合的策略。 4. 評估策略執行的效果。 5. 小組討論提出解決的辦法		
第九週	1							
第十週	1	健康的性別關係	特社 2-IV-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。 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 2-IV-22 尊重他人的性別傾向或認同。 特社 2-IV-23 在面對爭吵或分手的情境，冷靜面對結果，並尋求適當協助 保護自己。	特社 B-IV-5 愛慕與追求的方式。	1. 能理解健康的男女相處之道 2. 能尊重不同的型別傾向並發展正當的友誼 3. 能對法規有基礎認識	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. 舉例討論並請學生說出自己的想法。 4. 依據影片討論法律常識。		
第十一週	1							
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1							
第十五週	1	建立好的人際關係 一、尊重與接納	處人-特社 2 特社2-IV-8	溝通與人際的互動 -特社 B 特社 B-IV-2 同理心的培養。	在團體中建立良好的人際關係	一、 1. 主動爭取適合工作項目，展現積極的態度。		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十六週	1	二、展現行動	根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽。 特社2-IV-9，分享彼此的感受或想法。 處環境-特社3 特社3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與聚會。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。 家庭與社會的參與-特社 C 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 特社 C-IV-3 尊重與接納社區的多元文化。	2. 在團體中能妥善管理自己的情緒，好好說話。 3. 在能參與團體活動，願意與他人共同從事班級事務或活動。 二、 1. 遇到困難會有禮貌的尋求協助-(列舉具體、可達成)。 2. 重視團體榮譽，參與班際活動或競賽，以口頭或行動鼓勵、加油。 3. 學習分享參與團體活動的感受或想法。		
第十七週	1						
第十八週	1						
第十九週	1						
第廿週	1						
第廿一週	1						

◎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。