

臺南市公立中西區中山國民中學 115 學年度第一學期八年級彈性學習 社會技巧 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□獨立研究 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	覺察人際身心、善用 AI 解題，重塑認知以建構韌性支持網絡。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。 特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。 特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。 特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。							
課程目標	1. 具象化抽象感受，精準辨識情緒，並學會調適身心壓力與焦慮。 2. 培養在挫折中自我修復的韌性，透過轉念與興趣建立抗挫力。 3. 演練溝通應對並理性化解衝突，建立心理邊界與正向網絡。 4. 學習拆解複雜難題，並善用 AI 工具與外部資源擬定方案。							
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	課堂觀察 口頭發表 參與態度 實作表現							
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 01 週	4	自我探索導航	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒	特社A-IV-2 壓力的控制與調整	透過視覺化活動剖析並轉化為具體策略，並持續校正與落	活動 1：優弱勢大解密-利用心智圖分類各學科與生活的優弱勢 活動 2：目標設定術-運用 SMART 原則拆解具體的學習	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度 4. 實作表現	自編學習單
第 02 週								
第 03 週								
第 04 週								
			特社 1-IV-5 從					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式	特社A-IV-3 問題解決的技巧	實	步驟 活動 3：我的成功地圖-透過視覺化流程圖規劃本學期進步路徑 活動 4：單元回饋-利用引導、討論、釐清盲點，確認個案學習狀況		
第 05 週	4	情緒調色盤	特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標 特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵 特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖	特社B-IV-1 科技媒體的運用 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達	透過辨識與分析學習壓力，輔以實作以提升焦慮調節能力	活動 1：情緒氣象觀測-使用情緒圖卡辨識壓力下的生理反應 活動 2：壓力來源分析-利用魚骨圖分析學習壓力的成因 活動 3：冷靜瓶 DIY-實作深呼吸與感官定錨法緩解焦慮 活動 4：考場穩定術-建立考前預防性行為的步驟清單	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度 4. 實作表現	自編學習單
第 06 週								
第 07 週								
第 08 週								
第 09 週	4	正向語句魔法	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		在挫折情境中運用技巧，以實踐自我調適與積極內在對話	活動 1：大腦轉台器-演練轉移注意力的三種具體可視化技巧 活動 2：內在加油站-利用 AI 工具生成正向自我暗示語句 活動 3：挑戰不如意-模擬挫折情境進行內在語言對話實作 活動 4：失敗後的重生-製作個人專屬的「不如意應變手冊」	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度 4. 實作表現	自編學習單
第 10 週								
第 11 週								
第 12 週								
第 13 週	4	溝通偵探			透過活動培養學生解讀言外之意並建立合宜的溝通能力	活動 1：言外之意-觀察影片截圖分析說話者的表情與意圖 活動 2：情緒雷達-練習區辨帶有情緒的字眼與事實描述 活動 3：正向過濾器-學習保	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度 4. 實作表現	自編學習單
第 14 週								
第 15 週								
第 16 週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						留激勵內容並隔離負向人身攻擊 活動 4：我的放鬆菜單-設計個人化的壓力抒解選單		
第 17 週	4	求助專家			透過活動培養個案精準評估問題並適當求助之能力	活動 1：困難分類學-利用九宮格將問題分類以尋找正確對象 活動 2：求助 SOP-拆解求助時的語言步驟並進行口頭練習 活動 3：校園資源地圖-繪製校園各處室可提供的協助圖表 活動 4：單元回饋-利用引導、討論、釐清盲點，確認個案學習狀況	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度 4. 實作表現	自編學習單
第 18 週								
第 19 週								
第 20 週								
第 21 週	1	情緒成果展			覺察自我的改變與成長	回顧全學期情緒調適技巧	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度	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。

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 ☐ 獨立研究 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	覺察人際身心、善用 AI 解題，重塑認知以建構韌性支持網絡。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。 特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。 特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。 特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。							
課程目標	1. 具象化抽象感受，精準辨識情緒，並學會調適身心壓力與焦慮。 2. 培養在挫折中自我修復的韌性，透過轉念與興趣建立抗挫力。 3. 演練溝通應對並理性化解衝突，建立心理邊界與正向網絡。 4. 學習拆解複雜難題，並善用 AI 工具與外部資源擬定方案。							
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	課堂觀察 口頭發表 參與態度 實作表現							
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 01 週	4	讀心術進階	特社 1-IV-3 在 面對壓力時，適 當的調整情緒 特社 1-IV-5 從	特社A-IV- 2 壓力的控 制與調整	能洞察並精 準辨識人際 互動的真實 意圖，建立 心理邊界以	活動 1：微表情觀測站-利用 圖解拆解常見人際衝突中的 表情特徵 活動 2：分辨話中有話-分析 諷刺、開玩笑與真實攻擊的	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度 4. 實作表現	自編學習單
第 02 週								
第 03 週								
第 04 週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式	特社A-IV-3 問題解決的技巧	保護自我	區別 活動 3：保護自己小護盾-視覺化呈現心理邊界，察覺負向訊息 活動 4：單元回饋-利用引導、討論、釐清盲點，確認個案學習狀況		
第 05 週	4	壓力應變箱	特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標 特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵 特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖	特社B-IV-1 科技媒體的運用 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達	能覺察身心壓力並應用適合的紓壓策略，學會有效的壓力調適技巧	活動 1：動態紓壓法-分類生理舒壓與心理舒壓的具體項目 活動 2：時機選一選-練習在不同場合選擇最適當的紓壓方式 活動 3：紓壓小短片製作-用平板拍攝示範一個紓壓策略的短片 活動 4：單元回饋-利用引導、討論、釐清盲點，確認個案學習狀況	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度 4. 實作表現	自編學習單
第 06 週								
第 07 週								
第 08 週								
第 09 週	4	問題解決者	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		能拆解複雜難題，運用 AI 擬定解決方案，並能表達求助需求	活動 1：問題拆拆看-利用心智圖將大難題拆解為小任務 活動 2：AI 幫幫忙-學習利用 AI 工具擬定初步的問題解決方案 活動 3：模擬求助電話-演練針對不同資源對象的口頭報告流程 活動 4：單元回饋-利用引導、討論、釐清盲點，確認個案學習狀況	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度 4. 實作表現	自編學習單
第 10 週								
第 11 週								
第 12 週								
第 13 週	4	心靈維他命			學習轉念、培養興趣以轉移情緒，	活動 1：轉念魔術鏡-將挫折語句視覺化轉變為正向鼓勵語	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度	自編學習單
第 14 週								
第 15 週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 16 週				建立正向應對挫折的能力	活動 2：興趣清單-列出可轉移注意力的五類興趣圖卡 活動 3：每日確幸牆-用拍照或繪畫紀錄正向細節，對抗不如意 活動 4：單元回饋-利用引導、討論、釐清盲點，確認個案學習狀況	4. 實作表現	
第 17 週	4	人際圓融		透過覺察衝突意圖、建立人際網絡與休閒紓壓	活動 1：衝突拆彈手-解衝突發生的冰山圖，看見潛在意圖 活動 2：支援聯盟-建立人際支援網絡的心智圖 活動 3：休閒能量卡-製作休閒活動與壓力抒解的關聯卡片 活動 4：單元回饋-利用引導、討論、釐清盲點，確認個案學習狀況	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度 4. 實作表現	自編學習單
第 18 週							
第 19 週							
第 20 週							
第 21 週	1	回顧與展望		覺察自我的改變與成長	活動 1：成長足跡圖-回顧全年度社會技巧成長並展示心智圖	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 參與態度	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。