臺南市公立安平區金城國民中學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	七個好習慣	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	目前學生在社會情緒學習、人際互動及自我管理方面往往面臨一些挑戰。本課程以史蒂芬・柯維（Stephen R. Covey）《與成功有約》中的「七個好習慣」為核心架構，透過結構化、分步驟的教學方式，引導學生建立正向的行為習慣與社會技巧，增進自我管理與社會適應能力。。				
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-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 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.能認識七個好習慣之核心概念與生活應用方式。 2.能建立自我管理與情緒調節能力。 3.能增進人際溝通、合作與同理能力。 4.能運用問題解決策略面對校園與生活情境。 5.能透過反思與實作，逐步養成正向習慣。				
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	1.完成學習單與自我檢核表。 2.參與角色扮演與情境討論。 3.於課堂中練習合作溝通與問題解決。 4.分享生活中實踐好習慣的經驗。				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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 週 (8/31~9/4)	1	課程導入——認識七個好習慣	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 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 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 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 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 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	1.能說出七個好習慣的名稱 2.能表達對課程的期待與疑問	1.教師介紹七個好習慣課程架構 2.觀看七個好習慣動畫引發動機 3.討論：「什麼是好習慣？」	口頭問答	
第 2 週 (9/7~9/11)	1	習慣一：主動積極			1.能說明主動積極的意義 2.能區分主動與被動的行為表現	1.故事引導：「刺激與回應之間的選擇」 2.影片欣賞：主動積極的例子 3.討論：日常生活中主動與被動的情境	口頭分享	
第 3 週 (9/14~9/18)	1	習慣一：主動積極			1.能將消極語言轉換為積極語言 2.能在角色扮演中運用積極語言	1.介紹「積極語言」與「消極語言」的差異 2.語言轉換練習遊戲 3.角色扮演：用積極語言處理困難情境 4.分享練習心得	角色扮演觀察	
第 4 週 (9/21~9/25)	1	習慣二：以終為始			1.能說明「以終為始」的概念 2.能為自己設定一個具體的學習目標	1.討論：「如果人生是一趟旅行，目的地在哪？」 2.介紹目標設定的 SMART 原則 3.個人目標設定 4.分享個人目標並互相回饋	口頭分享	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 5 週 (9/28~10/2)	1	習慣二：以終為始			1.能說明個人使命宣言的意義 2.能撰寫簡短的個人使命宣言	1.欣賞使命宣言範例 2.價值觀探索活動 3.引導撰寫個人使命宣言 4.互相分享使命宣言	同儕回饋	學習單
第 6 週 (10/5~10/9 第一次定期考)	1	習慣三：要事第一			1.能說明「要事第一」的意義 2.能依重要性排列事項優先順序	1.「時間方格」介紹：重要緊急矩陣說明 2.練習將一天的事項分類到四個象限 3.討論：什麼事情最值得先做？	口頭問答	
第 7 週 (10/12~10/16 戶外教學)	1	習慣三：要事第一			1.能製作個人每週時間規劃表 2.能說出如何避免浪費時間	1.複習時間矩陣概念 2.分享：上週哪件事花最多時間？值得嗎？ 3.個人製作「我的一週計畫表」 4.同伴互相檢核計畫的合理性	同儕互評	學習單
第 8 週 (10/19~10/23)	1	習慣統整（一） 習慣一至三的複習與應用			1.能說明習慣一至三的核心概念 2.能舉例說明三個習慣如何在生活中應用	1.複習習慣一至三 2.情境應用問答 3.個人反思：我最需要加強哪一個習慣？	口頭問答	
第 9 週 (10/26~10/30)	1	習慣四：雙贏思維			1.能說明雙贏思維的意	1.互動遊戲體驗：零和遊戲 vs 合作遊戲	觀察記錄	

					義 2.能辨別不同情境中的互動模式	2.討論：不同互動模式帶來的感受 3.影片分析：生活中雙贏的例子		
第 10 週 (11/2~11/6)	1	習慣四：雙贏思維			1.能說明協商的步驟 2.能在模擬情境中練習雙贏協商	1.介紹協商的三步驟（聆聽、表達、協商） 2.情境模擬：與同學協商班級事務 3.角色扮演：解決分歧意見的情境	角色扮演 觀察	
第 11 週 (11/9~11/13 校慶運動會)	1	運動會中的雙贏與合作精神			1.能在運動會活動中表現合作 2.能在輸贏後適當表達情緒	1.討論：如何展現運動家精神 2.討論：哪些時刻展現了雙贏精神？	口頭分享	
第 12 週 (11/16~11/20)	1	習慣五：知彼解己			1.能說明同理心傾聽的定義 2.能在對話練習中展現傾聽行為	1.影片欣賞：好的傾聽 vs 不好的傾聽 2.傾聽行為清單介紹（眼神接觸、點頭、回應等） 3.配對練習：一人說一人聽並給予回饋 4.討論：被人傾聽的感受	口頭分享	
第 13 週 (11/23~11/27)	1	習慣五：知彼解己			1.能說明同理心的意義 2.能對他人的情緒做出同理回應	1.情緒卡片辨認活動 2.情境討論：朋友失落時，我說什麼？ 3.練習「同理心回應句型」	口頭分享	

第 14 週 (11/30~12/4 第二次定期考)	1	習慣五：知彼解己			1.能說明「先理解再被了解」的原則 2.能在討論中先聆聽再表達自己的意見	1.介紹「先理解再被了解」的溝通原則 2.情境練習：與同學意見不同時的溝通方式	口頭分享	
第 15 週 (12/7~12/11)	1	習慣統整（二） 習慣四至五的複習與應用			1.能說明雙贏思維與同理傾聽的運用時機 2.能在模擬情境中展現雙贏與傾聽技巧	1.複習習慣四至五（影片回顧） 2.角色扮演：整合雙贏協商與同理傾聽的情境 3.討論：什麼情境最難做到雙贏？	口頭分享 角色扮演	
第 16 週 (12/14~12/18)	1	習慣六：統合綜效			1.能說明統合綜效的意義（1+1>2） 2.能舉例說明不同觀點如何創造更好的結果	1.觀察圖片活動：同一張圖，不同視角 2.討論：為什麼每個人看到的不同？ 3.分組活動：用不同角色完成一項任務 4.分享：多元視角帶來的收穫	口頭分享	
第 17 週 (12/21~12/25)	1	習慣六：統合綜效			1.能在小組合作中承擔分配的角色 2.能與組員	1.介紹有效團隊合作的要素 2.合作任務：小組共同完成創意拼貼作品 3.分享作品並說明合作過程	學習單	學習單

					溝通協調完成共同任務			
第 18 週 (12/28~1/1)	1	習慣七：不斷更新			1.能說明習慣七的四個更新層面 2.能列舉維持身心健康的具體方法	1.介紹磨利鋸子的比喻（習慣七概念） 2.討論四個更新層面：身體、心智、情緒/社交、靈性 3.個人健康狀態自我檢核	觀察	
第 19 週 (1/4~1/8)	1	習慣七：不斷更新			1.能辨識常見的情緒狀態 2.能運用至少一種情緒調節策略	1.情緒辨識遊戲：情緒臉譜配對 2.介紹情緒調節策略（深呼吸、暫停、書寫等） 3.情境練習：遇到挫折時如何自我充電	口頭分享	
第 20 週 (1/11~1/15 第三次定期考)	1	習慣統整（三）習慣六至七的複習與應用			1.能說明統合綜效與不斷更新的重要性 2.能分享自身在本學期的成長與改變	1.複習習慣六至七（概念回顧影片） 2.分享：本學期最有收穫的一個習慣	口同分享	
第 21 週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	1	綜合應用			1.能反思本學期社會技巧學習的改變 2.能說出自己最有進步	1.個人學習回顧：七個習慣自我評估 2.選定重點習慣，設定假期挑戰目標	學習單	學習單

					的一個習慣			

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

臺南市公立安平區金城國民中學115學年度第二學期八年級彈性學習 職業教育 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	認識高中職15職群及升學管道	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	特殊需求學生在自我認識、生涯探索及未來職業規劃方面需要更多結構化的引導與支持。本課程以「職業教育」為核心，系統性地介紹高中職15職群的分類與特色、台南在地升學選校管道及生涯規劃方法。				
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-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。				
課程目標	1.能了解個人興趣、性向與優勢能力，連結適合的職業方向。 2.能說明高中職15職群的分類、特色及各職群的主要職業內容。 3.能了解高中職、五專的差異及主要升學管道。 4.能整合自我探索與職業認識，設定初步生涯目標。				
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	1.各職群特色整理，並能向他人介紹3個以上職群。 2.個人生涯探索學習單，內含自我探索結果、職群選擇理由、升學目標及初步生涯規劃，並於課堂成果發表中呈現。				

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1週 (2/11~2/12)	1	認識職業教育課程	特職1-IV-2 列舉常見職業所應具備的工作條	特職A-IV-1 工作資訊與條	能說明本學期課程架構	1.教師介紹課程目標與內容架構 2.觀看「生涯探索」引導影	課堂觀察	

			件。 特職 1-IV-3 描述自己有意願從事的工作的基本條件。 特職 1-IV-5 認識所欲就讀科系內容資訊。	件、進修管道的查詢方式。 特職 A-IV-5 求職的準備工作。 特職 C-IV-6 工作價值觀的區辨。		片 3.討論：什麼是「職業」？為什麼要認識職業？		
第 2 週 (2/15~2/19)	1	認識自我興趣			能辨識自己的主要興趣類型	1.介紹 Holland 職業興趣六型（RIASEC） 2.進行簡易版 Holland 興趣量表測驗 3.對照興趣類型解說，找出自己的前兩型 4.分享：我的興趣類型是什麼？	口頭分享	Holland 興趣量表學習單
第 3 週 (2/22~2/26)	1	認識自我能力			1.能列舉自己的三項優勢能力 2.能說明優勢能力與職業選擇的關係	1.介紹多元智能理論（八大智能） 2.多元智能自我評估活動 3.分析：我的強項智能適合哪些職業？	口頭分享	
第 4 週 (3/1~3/5)	1	認識職群（一）職群總覽與分類介紹			1.能說出高中職 15 職群的名稱 2.能將 15 職群分類並舉例各職群的相關職業	1.介紹高中職 15 職群總覽圖 2.製作 15 職群分類卡片（圖卡配對活動） 3.職群知識快問快答遊戲	觀察	
第 5 週 (3/8~3/12)	1	認識職群（二）工業類			1.能說明工業類職群的主要職業 2.能說明從	1.影片介紹工業類職群 2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係	口頭分享	

					事相關職業所需的技能			
第 6 週 (3/15~3/19)	1	認識職群（三） 工業類			1.能說明工業類職群的主要職業 2.能說明從事相關職業所需的技能	1.影片介紹工業類職群 2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係	口頭分享	
第 7 週 (3/22~3/26 第一次定期考)	1	認識職群（四） 商業與管理類			1.能說明商業與管理類職群的主要職業 2.能說明從事相關職業所需的技能	1.影片介紹商業與管理類職群 2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係	口頭分享	
第 8 週 (3/29~4/2)	1	認識職群（五） 農業類			1.能說明農業類職群的主要職業 2.能說明從事相關職業所需的技能	1.影片介紹農業類職群 2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係	口頭分享	
第 9 週 (4/5~4/9)	1	認識職群（六） 家政類			1.能說明家政類職群的主要職業 2.能說明從事相關職業所需的技能	1.影片介紹家政類職群 2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係	口頭分享	
第 10 週	1	認識職群（七）			1.能說明設	1.影片介紹設計類職群	口頭分享	

(4/12~4/16)		設計類			計類職群的主要職業 2.能說明從事相關職業所需的技能	2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係		
第 11 週 (4/19~4/23)	1	認識職群（八） 食品類			1.能說明食品類職群的主要職業 2.能說明從事相關職業所需的技能	1.影片介紹食品類職群 2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係	口頭分享	
第 12 週 (4/26~4/30)	1	認識職群（九） 海事與水產類			1.能說明海事與水產類職群的主要職業 2.能說明從事相關職業所需的技能	1.影片介紹海事與水產類職群 2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係	口頭分享	
第 13 週 (5/3~5/7)	1	認識職群（八） 藝術類			1.能說明藝術類職群的主要職業 2.能說明從事相關職業所需的技能	1.影片介紹藝術類職群 2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係	口頭分享	
第 14 週 (5/10~5/14 第二次定期考)	1	認識職群（八） 護理類			1.能說明護理類職群的主要職業 2.能說明從	1.影片介紹護理類職群 2.職業人物介紹 3.討論：這些職業與日常生活的關係	口頭分享	

					事相關職業所需的技能			
第 15 週 (5/17~5/21)	1	職業與生活 職業價值觀探索			1.能說明職業對生活的五種意義 2.能排列個人最重視的前三項職業價值	1.討論：「工作是為了什麼？」(薪資、成就感、助人…) 2.職業價值觀排序卡活動 3.分享各自的職業價值排序與原因 4.反思：我的價值觀適合哪種工作環境？	口頭分享	
第 16 週 (5/24~5/28)	1	認識高中職五專學校（一） 高中、高職和五專的差異			1.能說明高中、高職和五專的主要差異 2.能說明選擇高中、高職和五專的考量因素	1.介紹高中、高職和五專的課程架構比較 2.影片：高中生 vs 高職生的一天 3.討論：哪種學制更適合自己？	口頭分享	
第 17 週 (5/31~6/4)	1	認識高中職學校（二） 台南在地高中職介紹			1.能列舉台南地區 3 所以上的高職及其特色科系 2.能說明各校的主要職群招生方向	1.介紹台南地區主要高中職學校（含地圖定位） 2.各校簡介影片或簡章瀏覽 3.我最想了解的學校是哪所？原因？ 4.完成台南高中職學校學習單	口頭分享	
第 18 週	1	升學管道介紹			1.能說明免	1.介紹免試入學制度（比序	觀察	

(6/7~6/11) 畢業典禮					試入學的比序項目與流程 2.能說明身心障礙學生可申請的升學管道	項目說明） 2.介紹技優甄審入學、實用技能學程的條件與流程 3.說明身心障礙學生的升學優惠與輔助措施		
第 19 週 (6/14~6/18)	1	生涯規劃（一） 生涯彩虹與生涯發展			1.能說明生涯彩虹的概念 2.能描述自己目前的生涯角色與未來期望	1.介紹 Super 的生涯彩虹理論 2.繪製個人生涯彩虹圖（現在與未來） 3.討論：什麼事件會影響生涯發展？ 4.分享個人生涯彩虹圖	學習單 口頭分享	學習單
第 20 週 (6/21~6/25 第三次定期考)	1	生涯規劃（二） 個人生涯目標設定			1.能設定一個中期生涯目標（高中職選擇方向） 2.能列出達成目標的三項具體行動	1.複習自我探索與職群認識的成果 2.引導學生整合興趣→職群→學校→生涯目標 3.個人生涯目標設定 4.分享個人生涯規劃方向	口頭分享	
第 21 週 (6/28~6/30 第三次定期考、休業式)	1	課程總結			1. 能向他人介紹自己的生涯探索歷程與目標 2. 能說明未來高中職選	1.完成個人生涯探索學習單 2.同儕互閱並給予正向回饋	學習單 口頭分享	學習單

					擇的初步方向與理由			

◎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。