

臺南市立後壁國民中學 115 學年度第一學期八年級彈性學特殊需求領域社會技巧課程課程計畫(□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	當面對挫折時，能先辨識自己的情緒訊號，並學習說出感受。當受到同儕壓力的影響（如：一起去網咖、幫忙買東西）能「溫和而堅定」的拒絕他人。有大量的分組報告，學生常因「不知道怎麼參與」而無法有效參與分組，或因「堅持己見」與同學衝突。聚焦於分組時的「聆聽」與「任務認領」技巧。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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-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. 能參與團體活動並尊重他人。 2. 能學習適切地表達自我想法。 3. 能表現尊重他人及表達須被尊重的適當態度。 4. 能分辨個人矛盾情緒並妥善處理情緒。 5. 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係。 6. 在學校生活中能服從指令並遵守各項規則。							
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	紙筆、口頭、觀察、實作							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 1~5 週	5	情緒百百種	特社 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。 特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力	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。 特社 A-V-1 強烈情緒的表達。	1. 能說出至少 2 個生氣時反應。 2. 能依照「我訊息」公式，口頭完成 1 個情境的表達。	1. 認識不同情緒，並能透過臉部表情圖卡與情境故事，引導學生辨識「生氣、焦慮、委屈」的各種不同反應（如：心跳加快、握拳、胃痛）。並能學會辨識自己當下的情緒，與接受自己的情緒。 2. 練習情緒表達的語句，例如「當...（客觀事實）的時候，我覺得...（心情），因為...（原因），我希望...（具體需求）。」能有效與他人表達自己的感受。並接納自己的情緒。 3. 學會能練習不同的舒壓方式，例如練習正念呼吸 3 下或數數字，能練習自己哼歌來放鬆心情。	1. 實作 評量：評量學生在課堂模擬的衝突情境中能以口語說出包含客觀事實、心情與具體需求的話語。 2. 紙筆 評量：學習單上，勾選或寫出自己生氣時的 2 個訊號。 3. 觀察 評量：透過日常觀察或聯絡簿回饋，檢核學生遇到不如意事件，是否能嘗試使用深呼吸來調控衝動行為。	無
第 6~10 週	5	溝通我最行	特社 2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。 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-1 溝通訊息的意義。 特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	1. 能表現出至少 1 次良好傾聽的方式。 2. 能在課堂中主動認領一項適合自己能力的任務。	1. 認識適當回應：示範良好的傾聽例如：眼神看對方，認同他人觀點時試著點頭，說話時面向他人，並練習在同學發言完後說「喔，原來是這樣」或「你的想法很有趣」。我可以幫忙什麼？能適當回應或向他人提問。 2. 分組任務（如：查資料、畫海報、上台發表、計時）做成牌卡。引導學生根據自己的優勢以口語回答方式選擇任務，並練習說出：「我不太會寫字，但我可以負責幫忙畫圖/計時嗎？」 3. 合作建塔，2-3 人一組，不能說話，僅用眼神與指定動作共用積木建塔，體驗團隊合作。	1. 觀察 評量：在課堂進行「合作建塔」積木遊戲時，觀察學生是否能展現出傾聽的非語言肢體動作。 2. 實作 評量：在分組報告中，評量學生能否在老師引導下，主動用口語向組員說出自己	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

							想認領的具體任務。	
第 11~15 週	5	我會團體合作	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 2-II-3 遵守團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。特社 B-I-3 人際關係的建立。	1. 能在三次的分組情境中至少分配一個工作。 2. 能至少說出一個妥協技巧。	1. 限時心智圖任務 3-4 人一組，在限時 10 分鐘內完成一份心智圖。過程中每人有固定角色（如：報告者、記錄者、討論者），體驗缺少任何一個人都無法完成任務。 2. 任務完成後的反思討論：當各自想法不同時，該怎麼辦？引導學生學習「多數決」、「一人退一步」或「融合兩者優點」的折衷與妥協技巧。 3. 請學生寫下自己在下一次普通班分組時，願意主動承擔的責任（例如：我願意負責收拾器材、我願意負責記錄），並練習用客氣的語氣向組長毛遂自薦。	1. 觀察評量：在完成心智圖的合作過程中，能不抱怨、不爭吵，並完成自己分配到的工作。 2. 紙筆評量：完成「自我檢核表」，評估自己在團體中聆聽與配合的表現。	無
第 16~21 週	6	勇敢拒絕	特社 2-IV-13 在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。 特社 2-IV-14 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。 特社 B-V-5 危險預防與責任的處理。	1. 能說出要拒絕的情境至少一個。 2. 面對不合理要求時，能使用「三合一拒絕法」中的至少項要素完成拒絕。	1. 認識應拒絕的情境，什麼時候該說「不」？討論哪些行為會違反校規、觸法或讓自己受委屈（如：他人靠近少於一個手臂的距離）。 2. 三合一拒絕法 教導拒絕金句：【認同對方 + 說明困難 + 替代方案/直接離開】。範例：「我知道你很急（認同），但我這份作業也還沒寫完（困難），你可以不要問我嗎？再轉身離開」 3. 拒絕便利貼演練：角色扮演「要求者」與「要拒絕者」，學生必須使用拒絕金句應對，並保持堅定的眼神。	1. 紙筆評量：評量學生能否在面對「一起去網咖」等不合理要求的情境題中，用文字（或口述由老師代筆）寫下符合「三合一拒絕法」的拒絕句子（至少包含認同對方與說明困難兩項要素）。 2. 實作評量：角色扮演需要	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

							拒絕情境 (如:「吼, 是朋友就幫忙 一下啦」), 評量學生是否 能維持堅定的 非語言態度 (語氣平穩、 眼神直視), 並重複說出拒 絕立場。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

◎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。

臺南市立後壁國民中學 115 學年度第二學期八年級彈性學特殊需求領域社會技巧課程課程計畫(☐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	引導學生學會客觀表達自己的感受與需求，降低衝突發生的機率。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

課程目標	7. 能參與團體活動並尊重他人。 8. 能學習適切地表達自我想法。 9. 能表現尊重他人及表達須被尊重的適當態度。 10. 能分辨個人矛盾情緒並妥善處理情緒。 11. 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係。 12. 在學校生活中能服從指令並遵守各項規則。							
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	紙筆、口頭、觀察、實作							
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 1~5 週	5	我會化解衝突。	特社 2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。 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-1 溝通訊息的意義。 特社 B-I-3 人際關係的建立。	1. 能說出至少 1 個可能發生衝突情境。 2. 能依照好好溝通三步驟，至少完成 1 個步驟。	1. 教師利用情境圖卡（例如：分組報告時同學滑手機、借東西未經同意被拿走），請學生扮演主角，說出第一時間直覺想講的話，並引導學生發現「指責對方（你訊息）」通常會讓衝突越演越烈。 2. 好好溝通三步驟：當我看到/聽到……我的感受：我覺得……我的期待：我希望/需要…… 進行公式拆解練習，將「你真的很自私」轉化為「當你沒跟我說就拿走我的筆，我覺得不太被尊重，我希望你下次可以先問我」 3. 分組演練：分組抽籤不同校園衝突情境，限時內用好好溝通三步驟或說出回應，並進行角色扮演。	紙本評量： 能在學習單圈選出好好溝通三步驟的三個組成要素。 實作評量： 在角色扮演情境中，能流暢使用「我訊息」公式向同儕表達自己的想法且態度平和。	無
第 6~10 週	5	情緒停看聽	特社 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	1. 能至少說出冷靜 3 步	1. 我的情緒溫度計（請學生回想讓自己生氣的事情，並在 0-100 度的溫度計上標示位置。教師	1. 紙筆評量：能在學習單圈勾選	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	驟中兩個步驟。 2. 能寫下有效冷靜的方法至少 1 個。	引導學生覺察憤怒時的感受，學習在溫度達到爆發點前抓住信號。 2. 冷靜三部曲教導實用的情緒煞車策略：停（深呼吸）：連續進行 3 次腹式呼吸。離（轉移陣地）：離開現場，去洗手間或喝水。想（正向轉念）：想想看有沒有其他可能（例如：他不是故意的，只是沒看到）。 3. 冷靜法寶卡製作（學生設計專屬的「冷靜法寶卡」，寫下自己最有效的 2 個冷靜方法，貼在聯絡簿或書桌前，作為生活中的視覺提示。	出冷靜三部曲的步驟。 2. 觀察評量：在校園生活中（或普通班課堂）出現情緒波動時，能否在教師提示下運用冷靜策略。	
第 11~15 週	5	和平專家就是我	特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。 特社 2-V-10 在面對衝突情境，有效處理自己的情緒。	特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。 特社 B-V-4 協商技巧與求助資源。	2. 能說出和平溝通的三步驟。 2. 在衝突情境模擬中，能用客觀詢問言詞完成回應。	1. 能分辨刻意與非刻意的行為透過劇本演練（如：走廊上被同學撞到、筆芯被弄斷），引導學生觀察對方的後續反應（是否有道歉、眼神是否驚慌），判斷對方是否為故意。 2. 認識和平溝通三步驟。步驟一：深呼吸，先不講話。步驟二：客觀詢問（如：「你剛剛撞到我，是不小心的嗎？」）。步驟三：表達界線（如：「我不喜歡別人沒問就拿我的東西，請你下次先講。」）。 3. 角色扮演，學生輪流擔任「和平專家」，演練上述步驟。	1. 紙筆評量：提供 3 個校園常見情境（如：課桌椅被撞到、課本被拿錯），評量學生能否正確勾選出哪一個是「刻意」，並連連看找出正確的「和平溝通三步驟」。 2. 實作評量：角色扮演（如：開玩笑過頭），評量學生在演練中，能否用和平溝通三步驟說出想法。	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 16~21 週	6	壓力來了，我不怕	特社 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。 特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力	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. 能至少說出 1 個求助的語句。 2. 能寫下有效紓壓的方法至少 1 個。	1. 讓學生在氣球上寫下目前的壓力源（如：數學小考、爸媽嘮叨、排位賽輸了），並透過吹氣球模擬壓力累積的感覺，覺察自己壓力大時的身體反應（如：頭痛、握拳、心跳加快）。 2. 引導學生找出適合自己的「健康紓壓 5 招」（如：去操場跑步、畫畫、找資源班老師聊天、聽音樂、深呼吸術）。每個人現場練習並體驗「4-7-8 呼吸法」放鬆肌肉。 3. 練習求助公式：問題狀況。我試過的方法。我希望你怎麼幫我（例如：「老師，這題數學我看了三次還是不懂，你可以講第一題給我聽嗎？」）。	1. 實作評量：能針對課業或情緒困境，向導師、資源班老師或輔導老師示範一次結構完整的「求助對話」。 2. 檔案評量：完成個人專屬的「紓壓百寶箱卡片」，內含至少 3 種自己隨時可執行的放鬆方法。	無
-----------	---	----------	--	--	---	--	--	---

◎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。