

臺南市公(私)立北區成功國民中學 115 學年度第 1 學期 9 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)	九年級	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	本課程主要強調可經由後天而習得之社會技巧，著重後天因素與環境的影響，故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-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，並透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	本課程強調討論參與過程及實作進行形成性教學評量及真實評量。以溝通、引導及支持學生的學習為前提呈現教學內容。評量貫穿整個學習過程，在教學的過程中持續進行，而非僅重視總結性評量結果。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。採取口頭問答、觀察、調查報告、討論發表等真實評量方式，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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 1-3 周	3	能分析壓力的來源	特社1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。	特社A-I-2 壓力的察覺與面對	能分析生活中的壓力	1. 在影片的引導下能分析主角壓力的可能來源 2. 在引導下可以分析自己目前壓力來源並分析自己的情緒狀態。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 4-6 周	3	能表達心理的壓力與情緒	特社1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	特社A-II-2 壓力源的評估與處理	能在面對壓力時表達自己負面的情緒	1. 在引導下可以分析自己目前壓力來源並分析自己的情緒狀態。 2. 能夠以合宜的言語及態度表達自己的壓理與情緒狀態。 3. 透過引導討論可以透過哪些方式表達自己的情緒狀態。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 7-9 周	3	有效的壓力處理	特社1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	特社A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	能使用較佳的壓力紓解方式	1. 延續之前的主題，以自己的狀況為例，討論自己原本處理壓力的方法，並自我檢討。 2. 以影片或新聞事件討論，有效的處理壓力的方式有哪些。 3. 評估討論出來的方是哪些較合適自己的狀態。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 10-12 周	3	自我接納	特社1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。	特社A-I-3 自我優弱勢的察覺。	能了解自己的優弱勢能力及他人對自己的看法	1. 讓學生瞭解每個人都很特別，都有自己的優點與劣點。 2. 引導學生以SWOT分析法分析自己的優弱勢能力。 3. 教導學生能察覺與接納自己的優勢與劣勢，進而接	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)

						受不可能每個人都會喜歡自己。 4. 引導學生欣賞自己的優點，肯定自我價值。		
第 13-15 周	3	問題解決策略	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	社A-IV-3 問題解決的技巧	能學習解決問題的技巧	1. 透過生活檢討，引導學生分析目前自己遇到的各種問題，分析自己目前如何應對，並自我檢討是否合宜。 2. 以學生目前遇到的狀況為例，討論適合的處應技巧有哪些，並請學生判斷哪些方是較適合自己。 3. 透過範例引導學生討論擬定問題解決的策略。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 16-18 周	3	察覺衝突情境	特社2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果	特社B-I-4 衝突的原因及情境分析	能瞭解察覺衝突情境的重要性	1. 請學生分享最近一次發生衝突的原因與事件過程。 2. 透過生活舉例，請學生判斷是否為衝突的情境。 3. 透過討論與歸納，加強學生查覺衝突情境的環境線索。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 19-21 周	3	表達衝突的情境、原因、後果	特社2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果	特社B-I-4 衝突的原因及情境分析	能分析發生衝突的原因及情境	1. 請學生敘述最近一次的生活衝突發生的事件過程與自己的感受，並引導學生體察他人感受。 2. 老師示範不同的衝突情境以引導學生歸納發生衝突	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)

						的原因、會產生的感覺、衝突後所造成的後果。 3. 透過討論的範例引導學生思考如何適當的面對衝突及應變方式。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

- ◎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 115 學年度第 2 學期 9 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)	九年級	教學節數	本學期共(18)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	本課程主要強調可經由後天而習得之社會技巧，著重後天因素與環境的影響，故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-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，並透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	本課程強調討論參與過程及實作進行形成性教學評量及真實評量。以溝通、引導及支持學生的學習為前提呈現教學內容。評量貫穿整個學習過程，在教學的過程中持續進行，而非僅重視總結性評量結果。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。採取口頭問答、觀察、調查報告、討論發表等真實評量方式，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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 1-3 周	3	求助與表達需求	特社2-I-11 在被他人誤解或誣賴時，主動尋求大人或同儕的協助。	特社B-II-4 衝突情境的因應	能在面對衝突情境時尋求協助	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	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 4-6 周	3	合作	特社3-II-2 學校 在小組中分工合作完成自己的工作	特社C-II-1 學習成員之間的關懷與表達	能和同學分工合作完成工作	1. 討論合作的重要性及時機 2. 討論學校生活中的合作情境 3. 引導學生討論與他人合作重要的特質有哪些 4. 演練關於合作的情境題	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 7-9 周	3	了解失敗的原因	特社1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。	特社A-II-2 壓力源的評估與處理	能分析失敗的原因	1. 透過影片引導學生討論影片中的主角失敗的主因是什麼。 2. 分享自己最近一次的失敗經驗，闡述過程及自己的感受。 3. 能夠分析自己失敗的原因並擬定合適的改進策略。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 10-12 周	3	拒絕的方式	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B-IV-4 拒絕的技巧	在面對衝突情境時能禮貌的拒絕他人	1. 師生互相分享最近一次被他人拒絕的生活經驗，並闡述自己當下的感受。 2. 了解到，別人可能會拒絕自己、自己也能夠依據自身的狀況來判斷是否拒絕他人的要求。 3. 引導學生討論適當的拒絕方式有哪些？不適當的拒	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)

						絕方式有哪些？ 4. 透過情境題練習適當的拒絕他人請求。		
第 13-15 周	3	身體界限	特社2-III-15 保持與他人相處時的身體界限。	特社B-III-5 多元性別互動與自主	能了解與他人相處時的身體界線。	1. 透過法規讓學生清楚知道何謂性騷擾，性侵犯。 2. 透過新聞案例加強學生了解身體界線的重要。 3. 反省自己是否曾對他人開過不合宜的身體玩笑並做自我檢討。 4. 透過討論讓學生學習如何保護自己的身體並對他人不當的要求說不。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單
第 16-18 周	3	正向思考	特社1-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心態。	特社A-V-3 正向思考的技巧	能在不如意時使用正向思考的技巧	1. 能說出當事情不如意時當下的自我感受。 2. 以學生分享的生活經驗為例，老師提出正向思考的示範。 3. 請學生再舉出一個例子，並引導學生進行正向思考。 4. 能演練正向思考的情境題。	口頭提問 觀察 實作 學習單	自編學習單