

臺南市公立北區成功國民中學 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	將心理韌性的培養以由內而外、由知到行、系統支持、實戰賦能的漸進式結構，轉化為可操作的日常技能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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. 能覺察壓力與情緒，建立個人化紓壓系統與心理韌性。 2. 學會解讀他人情緒與負面想法，轉化為正向溝通能量。 3. 能評估問題、識別資源，並透過 SOP 與 AI 演練求助對話。 4. 學會設定邊界與團隊分工，並在實戰演練中回顧成長。							
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	3	情緒偵測與察覺	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	透過活動具 體覺察壓力 來源、辨識 情緒狀態， 並掌握身體	活動 1：我的壓力地圖-利用 心智圖拆解生活壓力來源並 視覺化呈現。 活動 2：壓力紅綠燈-利用顏 色圖表標示情緒強度，建立	1. 課堂觀察 2. 實作表現	自編學習單
第 02 週								
第 03 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	反應	視覺化預警系統。 活動 3：身體感官紀錄-繪製人體構造圖，標記壓力下的身體反應。		
第 04 週	4	冷靜緩衝與環境調節	特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖 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	特社 B-IV-1 科技媒體的運用	學會調節情緒，提升自我身心覺察與壓力因應能力	活動 1：深呼吸步驟圖-將呼吸調節步驟拆解成視覺流程圖，引導練習。 活動 2：正念練習 AI 引導-運用 AI 生成冥想情境圖，輔助情緒穩定。 活動 3：創造舒適空間-繪製教室/家中舒適區平面圖，規劃避難點。 活動 4：環境五感紀錄-利用圖表記錄不同環境下的五感壓力值。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現	自編學習單
第 05 週								
第 06 週								
第 07 週								
第 08 週	5	壓力解方與實驗評估			學會分類紓壓法並善用策略，建立個人化紓壓系統	活動 1：紓壓清單大百科-透過分類圖卡，整理出動態與靜態的紓壓方式。 活動 2：策略選擇器-使用抉擇矩陣圖，依環境選擇最合適的抒壓法。 活動 3：運動與壓力-製作個人化運動計畫圖解，紀錄情緒變化。 活動 4：實驗情緒對比-透過柱狀圖視覺化「紓壓前」與「紓壓後」的數據。 活動 5：策略有效性評估-利用雷達圖分析各類策略對自己的有效程度。	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 09 週								
第 10 週								
第 11 週								
第 12 週								
第 13 週	4	情緒調頻與深化察覺			透過練習使學生學會重	活動 1：認知重塑圖-將負面想法視覺化後，透過對話框	1. 課堂觀察 2. 口頭發表	自編學習單
第 14 週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 15 週					塑負面想 法、察覺情 緒並提升調 節能力	架重塑想法。 活動 2：正向自我對話-運用 AI 生成激勵圖像，強化內在 正向語言。 活動 3：情緒小百科製作-整 合學期內容，製作個人情緒 調節視覺小手冊。 活動 4：情緒辨識練習-利用 辨識軟體分析圖片，練習察 覺細微情緒。	3. 參與態度 4. 實作表現	
第 16 週								
第 17 週	4	應變與生活實踐			學習覺察並 調節情緒， 建立專屬的 壓力調適與 人際應對策 略	活動 1：考前壓力應對-繪製 考前複習時間軸，降低焦慮 感。 活動 2：人際摩擦處置-透過 情境圖解，演練衝突發生時 的抒壓 SOP。 活動 3：我的成長曲線-以折 線圖描繪學期間情緒調節能 力的變化。 活動 4：成果發表-口頭分享 自己的壓力地圖與解方。	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	期末總覽及回顧			掌握壓力應 變 SOP，培 養正向心理 韌性	活動 1：給未來自己的一封信-圖文並茂地記錄未來面對 壓力的 SOP。	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。

臺南市公立北區成功國民中學 115 學年度第二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	將心理韌性的培養以由內而外、由知到行、系統支持、實戰賦能的漸進式結構，轉化為可操作的日常技能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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. 能覺察壓力與情緒，建立個人化紓壓系統與心理韌性。 2. 學會解讀他人情緒與負面想法，轉化為正向溝通能量。 3. 能評估問題、識別資源，並透過 SOP 與 AI 演練求助對話。 4. 學會設定邊界與團隊分工，並在實戰演練中回顧成長。							
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	3	解碼社交訊號	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	善用五感解 讀他人，精 準辨識並理 解其背後隱 藏的情緒	活動 1：眼神與表情對照圖- 表情與情緒圖解分析 活動 2：肢體語言大蒐集-正 負向視覺分類表 活動 3：語氣解析器-波形圖	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								

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		與說話情感視覺化		
第 04 週	5	意圖偵查與正向轉譯	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	學會拆解對話與分析情緒，再過濾訊息成為正向能量	活動 1：話中有話圖解-對話脈絡與字面拆解 活動 2：AI 情境分析練習-分析動機與情緒 活動 3：防護罩練習-視覺化過濾負向訊息 活動 4：讚美提取練習-標註正向關鍵字轉化動力 活動 5：AI 勵志卡片製作-生成個人品牌視覺圖	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 05 週								
第 06 週								
第 07 週								
第 08 週			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					
第 09 週	3	建立校內外求助地圖			能識別資源，掌握求助管道，並積極尋求協助	活動 1：校內資源大搜查-製作行政處室地圖 活動 2：專業對象清單-心智圖羅列支援系統 活動 3：網路資源導覽-求助網站與專線整理	1. 課堂觀察 2. 實作表現	自編學習單
第 10 週								
第 11 週								
第 12 週	4	問題分析與求助腳本			學會評估問題、定位資源，並演練 SOP 與 AI 對話建立求助自信	活動 1：問題嚴重度量表-決定求助急迫性 活動 2：魚骨圖分析-找出成因並定位資源 活動 3：求助對話 SOP-描述、表達與請求 活動 4：AI 角色對話模擬-情境對話建立自信	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 13 週								
第 14 週								
第 15 週								
第 16 週	5	社交整合與校園實踐			學會設定邊界與溝通，並統整資源進行演練	活動 1：拒絕與邊界圖-不安全情境求助練習 活動 2：分工合作圖解-甘特圖拆解分組與延宕求助 活動 3：讀心術總結-溝通全攻略心智圖 活動 4：資源大百科展示-視覺化求助成果發表	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 17 週								
第 18 週								
第 19 週								
第 20 週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						活動 5：情境模擬檢核-困難 情境隨機抽籤實作		
第 21 週	1	期末總覽及回顧			回顧學年成 長軌跡，進 行自我評估	活動 1：社交英雄榜-學年成 長曲線自評與回顧	1. 課堂觀察 2. 實作表現	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。