

臺南市公立永康區鹽行國民中學 115 學年度第一學期八年級彈性學習 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	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	培養良好人際互動技巧，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。							
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-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. 運用適當的互動技巧，和他人建立良好互動關係。 2. 能在團體中，依據不同情境以適當方式表達自己的想法。							
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	口頭評量、觀察評量、實作評量、同儕互評							
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 至 第 5 週	5	我的情緒魔法調色盤 I	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。 特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與	特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與	(1) 能在教師引導下，辨識並說出同時包含兩種以上的複雜情緒(例	分享： 請學生分享最近一次在學校感到「心裡怪怪的、不知道怎麼形容」的經驗(例如：快要段考時、被老師叫去辦公室時)。 教學：	觀察評量 實作評量 口頭評量 同儕互評	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			獎勵。	紓解方法。	如：既期待又害怕、既生氣又委屈）。 (2) 能在面臨負向情緒壓力時，聽從建議並在 3 個備選策略中選出 1 種合宜的「紓解與自我安慰方法」。	(1) 利用「情緒氣象圖卡」，教導學生認識複雜與混合情緒（例如：生氣的背後可能藏著「委屈」或「挫折」）。 (2) 介紹「情緒紓解寶盒」中的各種安全紓解與自我安慰技巧（如：深呼吸、到輔導室畫畫、聽音樂、用積極言語自我激勵）。 練習：提供校園情境（例如：分組報告時沒被好朋友選中），讓學生練習找出卡片中的混合情緒（生氣＋難過），並由教師給予建議，讓學生挑選並演練一種合宜的紓解或安慰方式。		
第 6 週 至 第 10 週	5	人際風暴停看聽 I	特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	(1) 能辨識同儕語言或非口語訊息中的「正向（友善）」與「負向（拒絕/生氣）」意圖。 (2) 在模擬的衝突情境中，能經由引導，檢視自己哪些行為可能引發對方不滿（原因檢視），並說出合宜的修正行為。	分享：請學生分享自己跟同學吵架或被同學翻白眼、冷落的經驗，當時對方說了什麼或做了什麼動作？ 教學： (1) 透過影片或真人示範，教導學生判斷「說話語氣與表情」帶來的正負向訊息（例如：同學說「還好啦」搭配笑臉，跟搭配撇頭、不耐煩語氣的差異）。 (2) 使用「衝突原因九宮格」，教導學生像偵探一樣檢視衝突起因（如：是不是我不小心撞到人沒說對不起？是不是我一直打斷別人說話？）。 練習：教師提供情境劇（例如：借文具被大聲拒絕），讓學生先判斷那是負向訊息，再透過「偵探牌」找出自己的行為原因，並練習演練自我修正的方法（如：立刻退後並說「不好意思，那我等一下再借」）。	觀察評量 實作評量 口頭評量 同儕互評	自編教材

第 11 週 至 第 15 週	5	當我不高興的時候 I	特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。 特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	1. 面對不如意事件時，能「主動」從情緒百寶箱中選擇一種合宜的自我安慰策略（如：捏壓力球、畫畫、看貼紙）。 2. 能對自己說出或指著字卡說出一句正面鼓勵的話（如：「沒關係，下次再試試看」）。	分享： 回顧上學期的深呼吸，請學生分享除了深呼吸以外，自己在家裡或教室做什麼事情會讓心情變好、變平靜？ 教學： (1) 介紹「自我安慰百寶箱」，裡面放置：壓力球、塗鴉本、正向話語圖卡（寫著「沒關係，我盡力了」）。 (2) 教導正向觀點：輸了或被拒絕沒關係，這只是一次遊戲，不代表我不好。 練習： 模擬情境演練。設定「體育課分組，同學說人滿了拒絕學生加入」的情境。學生練習在被拒絕的當下，不哭鬧，主動走到教室後方的諮商角落，從百寶箱拿出壓力球捏十下，並對自己說（或指著卡片）：「沒關係，我等一下再試試看。」		
第 16 週 至 第 20 週	6	發現我的超能力 I	特社 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。	特社 B-III-3 自我經驗的分享。	1. 能在教師引導下，從 10 張優點圖卡中找出 2 個符合自己的優點（如：很會掃地、很有禮貌、唱歌很好聽）。 2. 能使用固定句型向同學口語分享自己的優點，並能安靜傾聽同學的	分享： 教師先分享自己的超能力（如：我很會畫圖、我很會煮飯），並讚美學生的好表現，請學生說說看自己覺得什麼事情做得最好？ 教學： (1) 教導「每個人都有超能力（優點）」的概念，透過具體的行為圖片（如：認真擦窗戶、準時交作業、會排隊）讓學生理解優點。 (2) 教導分享句型：「大家好，我的超能力是_____。」 練習： 超能力發表會。學生挑選出自己的 2 張優點圖卡貼在「我的小檔案」上，輪流站在台前，看著圖卡向	觀察評量 實作評量 口頭評量 同儕互評	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					分享。	全班說出：「我的超能力是會幫忙擦桌子！」其他同學拍手表示讚賞。		
--	--	--	--	--	-----	---------------------------------	--	--

- ◎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。

臺南市公立永康區鹽行國民中學 115 學年度第二學期八年級彈性學習 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	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	培養良好人際互動技巧，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。							
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-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. 運用適當的互動技巧，和他人建立良好互動關係。 2. 能在團體中，依據不同情境以適當方式表達自己的想法。							
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	口頭評量、觀察評量、實作評量							
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 至 第 5 週	5	我的情緒魔法調色盤 II	特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。	特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	(1) 當面對困難引發情緒波動時，能主動運用固定句型向師長或同儕	分享： 請學生回想上學期或日常生活裡，有沒有「自己很努力做一件事，結果卻搞砸或失敗」的經驗，當時心情如何？ 教學：	觀察評量 實作評量 口頭評量 同儕互評	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					表達自己的需求或求助。 (2) 在參與活動或解決問題的過程中，能說出至少一個「過程中的努力」來肯定自己，而不因結果不如預期而情緒崩潰。	(1) 教導「困難求助句型」：「我現在遇到了（困難），我需要（需求），請你幫忙我。」 (2) 教導「注重過程的轉念金句」，例如：「雖然這次沒有得名，但我學會了……」、「我有堅持到最後，我很棒！」 練習：進行動態任務演練（例如：走迷宮遊戲、或操作一個有難度的美勞組裝）。故意設定較難的關卡，讓學生在卡關時練習說出求助句型；並在任務結束後（無論成功或失敗），引導學生寫下或說出自己值得獎勵的努力過程。		
第 6 週 至 第 10 週	5	人際風暴停看聽 II	特社 2-III-11 面對兩難的情境時，說明情境的利弊得失。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	(1) 面對校園常見的人際或常規兩難情境時，能說出兩種不同做法會帶來的後果。 (2) 能使用「利弊天平視覺圖卡」，比較並說明不同選擇的利弊得失，進而做出較佳的決策。	分享：請學生分享自己在學校遇過「不知道該怎麼辦才好」的兩難時刻（例如：上課想上廁所但快下課了、好朋友作弊要不要告訴老師、同學找我下課去福利社但快遲到了）。 教學： (1) 教導「行為與後果火車圖」：每一個選擇，後面都會拖著不同的後果車廂（選擇 A → 後果 A；選擇 B → 後果 B）。 (2) 提供視覺化的「利弊天平」，引導學生把「好處（利）」和「壞處（弊）」分別放在天平兩端進行視覺化比較。 練習：設計「校園兩難情境卡」（例如：午休時同學一直找我講話，我想睡覺但怕同學生氣）。讓學生在桌面上擺出兩種選擇，分別列出利弊（聽他講話：好處是同學高興，壞處是我下午很累被老師罵；拒絕他：好處是	觀察評量 實作評量 口頭評量 同儕互評	自編教材

						我能睡飽，壞處是同學可能暫時不理我），最後引導學生衡量後說出他的決定與理由。		
第 11 週 至 第 15 週	5	當我不高興的時候 II	特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。 [處己] 特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	1. 面對不如意事件時，能「主動」從情緒百寶箱中選擇一種合宜的自我安慰策略（如：捏壓力球、畫畫、看貼紙）。 2. 能對自己說出或指著字卡說出一句正面鼓勵的話（如：「沒關係，下次再試試看」）。	分享： 回顧上學期的深呼吸，請學生分享除了深呼吸以外，自己在家裡或教室做什麼事情會讓心情變好、變平靜？ 教學： (1) 介紹「自我安慰百寶箱」，裡面放置：壓力球、塗鴉本、正向話語圖卡（寫著「沒關係，我盡力了」）。 (2) 教導正向觀點：輸了或被拒絕沒關係，這只是一次遊戲，不代表我不好。 練習： 模擬情境演練。設定「體育課分組，同學說人滿了拒絕學生加入」的情境。學生練習在被拒絕的當下，不哭鬧，主動走到教室後方的諮商角落，從百寶箱拿出壓力球捏十下，並對自己說（或指著卡片）：「沒關係，我等一下再試試看。」	觀察評量 實作評量 口頭評量 同儕互評	自編教材
第 16 週 至 第 20 週	6	發現我的超能力 II	特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。 特社 2-III-1 以善意正向的觀點，看待與人相處的各種互動行為。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	1. 能在教師協助下，將一個班級日常任務（如：把地掃乾淨）拆解為 2 個視覺化步驟，並嘗試執行。 2. 當任務成果不如預期時（如：檢查沒	分享： 回顧上學期每個人厲害的超能力，讓學生分享最近有沒有哪件事情（例如：英文單字考試、排隊領午餐）是自己很想做好、但覺得有點難的？ 教學： (1) 教導「步驟大卡片」設定法：將大任務變小、變具體。例如：「把桌子擦乾淨」拆解為：1. 拿濕抹布擦三次 → 2. 用乾衛生紙擦乾。 (2) 教導成敗的正向心態：沒做完美	觀察評量 實作評量 口頭評量 同儕互評	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					過)，能不氣餒，在教師引導下看著視覺檢核表說出：「沒關係，我明天再擦一次就好。」	也沒關係，有動手做就是厲害的超能力。 練習：實作大挑戰。給予學生一項抹桌子的任務，並附上兩格的視覺檢核表（蓋章記錄）。當學生擦完後，教師扮演檢查者。若檢查發現還有髒污，引導學生不要生氣或放棄，而是看著檢核表進行修正，完成後對自己說：「好，我再試一次，我做得好！」並接受老師對其「努力過程」的口頭獎勵。		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

◎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。