

114 學年度嘉義縣義竹國民中學特殊教育不分類資源班第一二學期特殊需求領域社會技巧課程 教學計畫表 設計者： 陳瑩真

一、教材來源：☒自編 ☐編選-參考教材

二、本領域每週學習節數： 1 節

三、教學對象：情緒行為障礙 8 年級 2 人、自閉症 7 年級 1 人，共 3 人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程目標（學年目標）
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-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫並分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。 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-C3 具備察覺本土與不同文化的差異，展現包容不同文化的態度。	1. 能覺察壓力來源、情緒與生理反應，並運用適當策略調節情緒。 2. 能在面對負面情緒時，運用內在語言進行自我鼓勵，以達到轉移注意力、穩定情緒目的。 3. 能在面對問題情境時，擬定解決方案，並分析方案利弊，進而做出較佳的選擇與行動。 4. 能透過觀察他人的語氣、表情、肢體動作及語言內容，辨識溝通訊息中所隱含的情緒與意圖。 5. 能辨識生活中常見的衝突情境，並使用適當技巧解決衝突。 6. 能尊重與包容多元意見，以同理、理性方式溝通、回應他人。 7. 能在生活情境中，運用適當的語言與行為表達自己的需求，進而解決問題。 8. 能在適當的時機以合宜的方式給予他人安慰。

五、本學期課程內涵：第一學期評量

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
1-5 週	壓力來襲，我不怕！	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	1. 能辨識生活中的壓力來源與壓力情境。 2. 能覺察壓力下的身心反應與情緒變化。 3. 能認識並練習 3 種以上的情緒調節方法。	【活動一~壓力偵探】：1. 教師說明壓力定義與常見壓力來源。2. 分組進行偵探桌遊「miniland 情緒引導」，比賽偵查壓力情境。 【活動二~情緒雷達】：1. 引導學生回想壓力經驗，並在個人的「身體感覺地圖」上繪製身體反應區域。2. 使用「情緒臉譜卡」進行小組遊戲，根據事件或情境描述進行情緒-表情之配對。	*觀察評量 1. 主動參與情境卡討論。2. 在模擬任務中實際運用情緒調節卡。 *實作評量 1. 繪製身體感覺地圖。2. 製作情緒調節卡

				4. 能在壓力情境中嘗試使用適當的調節策略 5. 能透過角色扮演展現良好的壓力應對與溝通技巧。	【活動三~情緒調節百寶箱】：1. 教師介紹情緒調節策略（如：深呼吸、正向自我對話、短暫離開現場）。2. 學生分組設計並展示「情緒調節卡牌」，每張卡包含一個方法及示意圖。 【活動四~壓力實境秀】：1. 設計數個模擬壓力情境（如：考試前夕、朋友誤會、被老師點名等），學生輪流運用卡牌中的情緒調節策略完成抗壓任務。2. 分享策略使用效果與感受。 【活動五~壓力應對高手】：討論與設計壓力情境劇本（包含壓力情境、情緒反應與應對策略），進行角色扮演。	牌。 *指認配對 正確配對情緒表情與描述。 *口語評量 分享個人壓力情境下的具體情緒。
6-10 週	我可以轉念！	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 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能理解「內在語言」與「自我鼓勵語言」的概念。 2. 能辨識自己在困難情境中常出現的負向內在語言。 3. 能執行轉換負向語言為正向自我鼓勵語言 4. 能在情緒升高	【活動一~我的小聲音】：1. 教師介紹「內在語言」與「自我鼓勵語」的意義與功能。2. 進行語言魔法卡牌活動，學生先抽一張「情境卡」（如：考試沒考好、朋友不理我）與三張「語言卡」（內含正向語句與負向語句），再從中選擇一張正向語言卡來回應該情境，並分析為什麼這句話對自己有幫助。 【活動二~腦中小劇場】：1. 設計模擬情境（如：沒被選上、功課寫不完），由一位學生扮演自己，另一	*觀察評量 根據情境挑選正向語言卡牌 *口語評量 1. 說明挑選卡牌理由與其代表功能。2. 說出在情境中常出現的負向語言。3. 將負向語言轉換為正向語言。

				或分心時，運用內在語言進行自我調節。 5. 能將自我鼓勵語言運用於校園生活情境中	位學生扮演「內在聲音」，請「內在聲音」說出主角可能會出現的負向語言。2. 討論：「這樣的語言對主角有什麼影響？」 【活動三~轉念實果】：發給每位學生一張實果卡，卡格內寫有各種負向語句（如：「我不行」、「我好爛」）。由教師朗讀情境題，學生針對該情境選擇一個卡格並試著運用一個正向替代語（如：「我可以再試一次」、「下次我會更好」），成功者蓋章。最先完成一列實果者獲勝 【活動四~冷靜小勇士】：進行桌遊「情境格子」活動，玩家擲骰子移動，停在負向情境格時需說出一段自我鼓勵語，否則停一回合。最先抵達終點者獲勝。 【活動五~轉念日誌】：1. 提供日常校園小困擾（如：功課太多、下課沒人陪、球賽失敗），學生輪流選擇並進行情境演出。2. 其他同學觀察並提供回饋：「哪一句內在語言最有幫助？」3. 學生填寫「轉念日誌」，寫下今天是否用到正向語言、自我評估情緒變化。	*實作評量 在情緒困難情境中使用正向語句。 *紙筆評量 書寫轉念日誌
11-15 週	問題解決高手	特社 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能闡述問題解決的基本步驟 2. 能針對同一問	【活動一~問題解決四部曲】：1. 教師講解問題解決基本步驟(找出問題→擬定方法→分析利弊→做出選	*口語評量 清楚說明問題解決四步驟。

		式的優缺點及其後果。		題情境提出至少兩種解決方案。 3. 能運用利弊分析表評估各種解決方案。 4. 能針對利弊分析結果選擇最佳解決方案。 5. 能在情境模擬中實際運用問題解決技巧。	擇)。2. 進行桌遊活動「我會說-解決問題篇」，練習運用問題解決步驟組合併圖。 【活動二~點子大集合】：分組抽取問題情境卡，組內成員針對該情境討論並羅列可能的解決方案，完成清單書寫與發表。 【活動三~利弊天秤】：引導學生討論並將解決方案清單中的點子做優缺點分析，完成利弊分析表。 【活動四~方案辯論賽】：兩名學生針對模擬情境進行 AB 解決方案立場辯論，其他人作為評審團進行投票與理由說明，藉以產出最佳解決方案。 【活動五~我是解決王！】：分組並給予學生已設定的問題情境，小組討論→擬定兩方案→利弊分析→選擇方案→進行角色扮演演出。	*紙筆評量 1. 書寫解決方案清單。2. 完成利弊分析表 *觀察評量 參與小組討論 *實作評量 正確演練問題解決四部曲。
16-21 週	溝通密碼	特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	1. 能辨認出他人語言訊息中明顯表達的基本情緒（如：開心、生氣、難過、害怕）。 2. 能從他人說話語氣與方式中辨認情緒。	【活動一~表情猜猜猜】：1. 學生輪流抽取 FEELINKS 桌遊情緒卡並只用臉部表情與語氣表達卡片上的情緒，讓其他同學猜測是什麼情緒。2. 討論特定情緒出現時，通常在什麼情境下？ 【活動二~語氣變變變】：1. 教師準備幾句中性的句子（例如：你今天來得很早耶！）。2. 學生輪流用不	*口語評量 說明解釋所辨識的情緒類型或意圖 *觀察評量 根據情緒做出對應的表情、說話語氣、肢體動作

				3. 能透過肢體語言與非語言訊息判斷溝通中的隱含情緒。 4. 能根據情境推理出說話者可能的溝通意圖（如：開玩笑、試探、拒絕、求助）。 5. 能根據溝通情境與對方情緒，採取適當的應對方式。	同語氣（開心、生氣、諷刺、害怕）來說出同一句話。3. 同學猜測說話者可能的情緒與態度並說明理由 【活動三~肢體劇場】：1. 教師提供不同日常情境題（如：考試失敗、收到禮物、與朋友吵架）。2. 學生依序進行情境模擬，只能用肢體動作與表情呈現情緒，不說話。3. 觀看者討論角色可能的心情與意圖。 【活動四~意圖大破解】：1. 學生抽卡閱讀一段含糊的對話內容（例如：「你真的這樣覺得嗎？」），搭配背景情境。2. 組內討論並猜測話者的可能意圖（如：質疑、嘲諷、關心、鼓勵）。3. 分享答案並比較不同解讀。 【活動五~情緒對對碰】：1. 兩兩一組，每組抽取一組角色與情境題（如：A 要跟 B 借東西，但 B 不同意）。2. 模擬對話，並嘗試用不同方式回應（強硬、溫和、迴避等）。3. 演出後討論哪一種方式較能維持良好關係？為什麼？	
--	--	--	--	--	---	--

第二學期

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
1-5 週	和平夢想家	特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能辨識常見的人際衝突情境，並了解衝突	【活動一~衝突偵測器】 ：觀看人際互動短片，並從中辨識出衝突情境與分析發生衝突原因。	*口語評量 1. 說出合理的事件因果。2.

		己情緒並選擇可被接受的方式回應。	特社 B-IV-2 同理心的培養。	產生原因。 2. 能覺察與表達自己在衝突情境中的情緒。 3. 能理解衝突情境中他人的情緒與需要。 4. 能運用合適的社交策略解決衝突。	【活動二~情緒冰山】：1. 使用「腦補怪 2.0 進化」桌遊，讓學生根據衝突情境卡片，練習描述自己表面情緒（如：生氣）與背後原因（如：被忽略、不公平）。2. 進行角色模擬，並嘗試用「我訊息」表達情緒（例如：「我感到難過，因為我覺得沒被尊重。」）。 【活動三~情境交換帽】：1. 進行「衝突角色小劇場」活動，小組抽取衝突情境，兩位學生分別輪替扮演雙方角色。2. 討論演完對方角色後有什麼新感受？ 【活動四~和平劇場】：1. 每組學生拿到一個衝突任務卡（如：兩人同時要使用一台平板）。小組內討論三種可能的解決策略（包括和平溝通、輪流使用、請他人協助等），並以海報方式呈現可行策略。2. 進行模擬情境角色扮演，嘗試從表達情緒、同理他人到提出解決策略完整演出。	使用「我訊息」進行情緒表達。 *觀察評量 依角色轉換情緒與說話語氣 *紙筆評量 撰寫解決策略海報。
6-10 週	不一樣也沒關係！	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 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	1. 能闡述「多元意見」定義，並理解其存在的價值。 2. 能傾聽與不斷他人表達意	【活動一~意見拼圖】：1. 教師準備一組關於某議題（如：學校該不該統一收手機）的不同立場卡片，學生每人獲得一張立場卡。2. 閱讀自己的卡片，並用一段話介紹這個立場的想法。3. 進行「拼圖討論」，	*口語評量 1. 清楚表達所持立場。2. 說出尊重語句。 *觀察評量 尊重聆聽不同

				見。 3. 能分辨尊重與不尊重他人意見的行為。 4. 能以尊重的語言表達不同的看法。 5. 能在小組協商中包容不同意見，達成共識。	找出持不同意見的同學，嘗試理解他們的立場與背後的理由。 【活動二~只聽不說】：1. 學生兩人一組輪替進行「說與聽」活動，一人分享自己最喜歡的活動，另一人只能傾聽，不插話，並用「傾聽任務卡」（如：點頭、眼神接觸、重述對方觀點）回應。2. 引導與總結傾聽的重要性與尊重表現。 【活動三~尊重不尊重】：1. 分組進行小劇場表演，重現情境並做「尊重版」與「不尊重版」的演出。2. 討論哪個版本讓人感覺更好，整理「尊重的溝通行為」清單。 【活動四~語言轉換器】：1. 發給每位學生一張句型卡，上面寫著一些不禮貌或批判性的表達句子（如：你這想法太無聊了）。2. 學生任務是將語句「轉譯」成尊重、有禮的語言（如：我有不同的想法，我可以分享嗎？）3. 教師總結常用的尊重語句句型。 【活動五~共識島】：1. 每組學生模擬一個情境（如：班級旅行要去哪裡），成員產出不同的意見卡（如：喜歡自然風景、想去樂園、怕曬太陽等）。2. 學生需輪流發表意見、傾聽彼此，使用「尊重卡」才能	意見。 *實作評量 1. 完整聽完同伴的話、不打斷。 2. 在遊戲中提出意見、傾聽他人、嘗試協商達成共識。 *指認配對 區分尊重與不尊重行為。
--	--	--	--	--	---	--

					說話，最終透過投票與協商決定旅行地點。3. 教師在結束後帶領反思：我們是怎麼做出選擇的？是否有意見被忽略？怎麼讓每個人都感受到被尊重？	
11-15 週	請幫幫忙！	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 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能辨識需要尋求協助的情境 2. 能說出不同資源或可求助的對象。 3. 能運用適當的語句向他人表達求助需求。 4. 能在模擬情境中主動尋求協助。	【活動一~需要幫忙嗎?】：教師準備一組「需協助情境卡」(如：找不到教室、作業不會寫、受傷了等)與「不需協助情境卡」(如：走路去上課、吃午餐等)，學生分組進行討論與配對，判斷哪些情境需要尋求協助？會找誰幫忙？ 【活動二~求助探險隊】：進行地圖遊戲，遊戲中玩家在不同困境中(如忘了帶午餐或掉了東西)，需選擇正確的求助對象(老師、同學、家長、保健室等)才能繼續前進。 【活動三~我可以這樣說】：提供學生一些詞語卡片(如：「請問」、「我需要」、「可以幫我…嗎？」等)與求助情境，讓學生根據指定情境從詞語卡中拼湊出完整且有禮貌的求助語句。完成後可請學生朗讀並練習語氣。 【活動四~求助高手】：1. 學生分組抽取角色卡與情境卡，進行角色扮演。例如：「你是走失的學生，需要問路」、「你忘了功課，要跟老師	*口語評量 說出適當的表達需求語句。 *觀察評量 模擬情境中表現出符合情境且有效的尋求協助行為。 *實作評量 遊戲中能根據困境選擇合適的求助對象。 *指認配對 判別與分類「需協助」、「不須協助」情境。

					解釋」。其他學生觀察並給予回饋。 。2. 教師引導討論求助行為是否得體、有沒有效果。	
16-21 週	安慰特攻隊	特社 3-IV-7 在親友遭逢不如意或喪事的場合時，主動安慰對方。	特社 B-IV-2 同理心的培養。	1. 能辨識他人可能需要安慰的情境。 2. 能察覺他人的情緒並嘗試設身處地感受對方的心情。 3. 能表現出關心與安慰的語言和行為。 4. 能運用適當的方式主動提供安慰。	【活動一~情境雷達】：觀看短影片（如：考試失敗、被同學排擠、寵物過世等情境），討論「這個人經歷什麼困境？他需要什麼？」 【活動二~換位思考挑戰】：1. 進行情境模擬，每人抽取一個事件（如：沒被邀請參加朋友的生日派對），扮演當事人，說出「我現在的感覺」、「我希望別人怎麼做」。2. 同學需猜測該角色的情緒，並進行簡單回應與安慰。 【活動三~安慰語接龍】：1. 教師先示範幾種安慰句型（如：「我在這裡陪你」、「你願意說說看發生什麼事嗎？」）。2. 小組接龍遊戲：每人接續說出一句安慰的話，但內容不能重複，並搭配一個支持性動作（如輕拍肩膀、遞紙巾的手勢）。 【活動四~安慰小任務】：1. 小組選擇一個生活中可能發生的事件，如「考試成績不理想」、「摔倒受傷」等。2. 進行角色扮演，一人扮演遇到困難的人，另一人嘗試主動安慰，包括語言和非語言行為。	*口語評量 依情境清楚說出合宜安慰語句。 *實作評量 依演練情境表現合宜的安慰行為。 *指認配對 指出情境中的情緒徵兆與需求。