

表 7-3 特殊教育班級課程計畫 (本表上傳至課程計畫備查)

特殊教育班級**彈性學習課程**(**含特殊需求領域課程**)課程計畫

集中式、資源班、巡迴輔導班(各班別所有任教科目均須填寫)

基隆市立中山高中國中部 115 學年度第 1 學期 資源班 課程計畫			
領域	年級 (組別)	每週節數	教學者
社會技巧	A 組	1 節	張仲鳴
教學人數	_1_ 年級 _2_ 人, _2_ 年級 _2_ 人, 共 _4_ 人		
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	特社 1-IV-3 在面對壓力時, 適當的調整情緒。 特社 1-IV-5 從可行策略中, 選擇適當的抒解壓力方式。 特社 1-IV-9 擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。 特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。 特社 3-IV-3 配合老師的指令, 遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。	
	學習內容	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 A-IV-3 科技媒體的運用。 特社 B-IV-1 同理心的培養。 特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	
融入議題	融入性別平等、人際、家庭、學校、人權、法治、多元文化等議題		
本學期學習目標	1. 能辨識與處理壓力, 培養問題解決、壓力調適的能力。 2. 能運用適當方式接收和解讀訊息, 培養和諧的人際互動。 3. 能運用適當方式表達自我需求, 培養合群態度、適應學校情境的能力。		
教學與評量說明 (須說明調整原則)	1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整: <input checked="" type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input checked="" type="checkbox"/> 重整 <input type="checkbox"/> 加深 <input type="checkbox"/> 加廣 <input type="checkbox"/> 濃縮 <input type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他: 教材資源: <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 教學影片 <input type="checkbox"/> 圖卡 <input type="checkbox"/> 區分性教學 <input type="checkbox"/> 其他: 2. 教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程: <input checked="" type="checkbox"/> 工作分析 <input checked="" type="checkbox"/> 多元感官 <input checked="" type="checkbox"/> 直接教學 <input type="checkbox"/> 多層次教學 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習 <input type="checkbox"/> 合作教學 <input type="checkbox"/> 其他:		

環境調整：教室位置 動線規劃 學習區安排  
座位安排 助理員 輔具 其他：  
 3. 教學評量(學習評量調整)  
口語評量 觀察評量 實作評量 紙筆測驗  
檔案評量 課程本位評量 其他：

### 教學進度表

週次	單元名稱	課程內容
1-4	學校情境與規則遵守(融入學校、法治等基本概念)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識校園環境、新班級常規與師長，建立團體安全感。</li> <li>2. 說明在不同學習情境下(如普通班、資源班)，應遵守的指令與常規。</li> <li>3. 認識各類教學器材與設備的使用規則，並進行安全操作演練。</li> <li>4. 學習在課堂中以適當方式表達自我需求(如舉手發言、請假、求助)。</li> <li>5. 留意社群互動，避免分享私密資訊或影像。</li> <li>6. 教導學生如果違反規則，會有那些處罰。</li> <li>7. 學習辨識校園中的危險區域與情境，建立危機應變與自主保護意識。</li> <li>8. 透過小組遊戲，練習在遵守遊戲規則的前提下與同學進行互動。</li> </ol>
5-8	壓力與情緒調適	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察個人在面對生活或學業時的壓力源，並辨識壓力下的生理與心理反應。</li> <li>2. 學習在面對高壓情境時，控制負面情緒、避免衝動行為的技巧。</li> <li>3. 從多種可行策略中(如呼吸法、轉移注意力、找人傾訴)，選擇適合自己的抒解壓力方式</li> <li>4. 進行壓力調適的個案演練，建立在挫折情境下維持心理韌性的能力。</li> <li>5. 教導基本壓力核心調適法：「察覺、放鬆與行動」實現簡易自我調適壓力能力。</li> </ol>
9-12	同理心與和諧人際	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習傾聽的技巧，包括眼神接觸、點頭回應與不任意打斷他人發言。</li> <li>2. 培養同理心，覺察並感受他人的情緒變化與感受。</li> <li>3. 探討不同個體(如跨文化、不同特質)的差異，培養包容與尊重態度。</li> <li>4. 辨識並拒絕人際互動中的微歧視、排擠行為，建立健康的交往界線。</li> <li>6. 融入議題(性別平等)：探討同儕交往時的性別平等與人際互動分際。</li> </ol>
13-16	夥伴關懷與團隊合作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過小組活動，練習與學習夥伴互相協助、共同完成任務。</li> <li>2. 學習在團體成員需要時，主動表達關懷、安慰與提供實質協助。</li> <li>3. 檢視同儕間發生衝突的可能原因(如誤解、</li> </ol>

		<p>意見不合), 學習自我覺察。</p> <p>4. 練習衝突發生時的自我修正技巧 (如冷靜、道歉、退讓), 並尋求和解。</p>
17-21	問題解決與科技運用	<p>1. 學習問題解決的基礎步驟 (定義問題、激盪想法、執行、評估)。</p> <p>2. 練習主動擬定不同的解決方案, 並分析各方案的優缺點與可能後果。</p> <p>3. 認識網路個資的重要性, 並且須遵守基礎的資訊與法律常識。</p> <p>4. 培養數位公民素養, 避免網路霸凌的產生並學習正確的應對方式。</p>

基隆市立中山高中國中部 115 學年度第 2 學期 資源班 課程計畫

<b>領域</b>	年級 (組別)	每週節數	教學者
<b>社會技巧</b>	A 組	1 節	張仲鳴
<b>教學人數</b>	1_年級_2_人, _2_年級_2_人, 共_4_人		
<b>核心素養</b>	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
<b>本學年學習重點</b>	學習表現	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 1-I-5 在遭逢不如意事件時, 接受他人安慰並適當發洩情緒。 特社 1-V-1 根據情緒情境或程度, 適當運用各種情緒, 促進成長。 特社 1-V-7 從失敗經驗中自我鼓勵, 調整解決問題的方式或策略 特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則, 建立友善的關係	
	學習內容	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-V-2 問題解決的外在資源。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	
<b>融入議題</b>	融入性別平等、人際、家庭、學校、人權、法治、多元文化等議題		
<b>本學期學習目標</b>	1. 能具備良好的身心 發展與態度, 為自己的行為後果負責。 2. 能具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題 3. 能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。 4. 不因為失敗而輕言放棄, 培養孩子努力與堅持的重要。		
<b>教學與評量說明 (須說明調整原則)</b>	1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整: <input checked="" type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input checked="" type="checkbox"/> 重整 <input type="checkbox"/> 加深 <input type="checkbox"/> 加廣 <input type="checkbox"/> 濃縮 <input type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他: 教材資源: <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 教學影片 <input type="checkbox"/> 圖卡 <input type="checkbox"/> 區分性教學 <input type="checkbox"/> 其他: 2. 教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程: <input checked="" type="checkbox"/> 工作分析 <input checked="" type="checkbox"/> 多元感官 <input checked="" type="checkbox"/> 直接教學 <input type="checkbox"/> 多層次教學 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習 <input type="checkbox"/> 合作教學 <input type="checkbox"/> 其他: 環境調整: <input checked="" type="checkbox"/> 教室位置 <input type="checkbox"/> 動線規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 學習區安排 <input checked="" type="checkbox"/> 座位安排 <input type="checkbox"/> 助理員 <input type="checkbox"/> 輔具 <input type="checkbox"/> 其他: 3. 教學評量(學習評量調整) <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 課程本位評量 <input type="checkbox"/> 其他:		
<b>教學進度表</b>			
<b>週次</b>	<b>單元名稱</b>	<b>課程內容</b>	

1-2	情緒溫度計	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識喜、怒、哀、樂、等基本情緒，學習其生理反應與面部表情。</li> <li>2. 各自繪製並操作自己的「情緒溫度計」，學習把自己的情緒圖像化。</li> <li>3. 練習觀察自己與他人的日常行為，學習精準分辨正向或負向情緒。</li> <li>4. 透過情境角色扮演，演練情緒高漲時的即時覺察與正向表達。</li> <li>5. 紀錄「情緒週記」，給予學生記錄自己情緒的習慣。</li> </ol>
3-6	影片析賞 (腦筋急轉彎)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀賞動畫電影精選片段，辨識各個情緒角色(樂樂、憂憂等)的特質。</li> <li>2. 練習在觀影後進行「自我接納與激勵」練習，寫下肯定自己的正向話語</li> <li>3. 模擬電影情境，演練當負面情緒來臨時，如何與自己的情緒和平共處。</li> </ol>
7-11	鬥陣來桌遊	<p><b>一、UNO 大對決</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引入人際與策略型桌遊，認識遊戲規則、勝負機制與操作方式。</li> <li>2. 透過桌遊互動，學習與人相處的團體情境，並建立友善的同儕關係。</li> <li>3. 觀察並演練在輪流、等待與競賽時應遵守的簡單規則與遊戲禮儀。</li> </ol> <p><b>二、矮人礦坑(一起來挖礦)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 學習在桌遊對弈或小組合作中，精準接收並解讀組員的言語與肢體訊息。</li> <li>5. 面對遊戲中的逆境，練習控制衝動情緒，維持良好的運動員風度。</li> <li>6. 舉辦班級桌遊微競賽，實踐「普特共融」的友善人際互動技巧。</li> </ol>
12-15	情緒樹	<p><b>第一課：繪製自己的壓力情緒樹</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以圖片和影片先介紹壓力的種類，並且給予學生指引，如何去繪製自己的壓力情緒樹。</li> <li>2. 讓學生了解樹上的每一片葉子都是自己的好情緒。當壓力過大並且無法排除時就會導致樹葉枯萎。</li> <li>3. 體驗活動：讓學生回想曾經有哪些壓力是真的壓垮了他們，導致他們有了一個大爆發，並且記錄下來。</li> <li>4. 分析學生的壓力大部分是從哪個方面所產生出來。</li> </ol> <p><b>第二課：重新灌溉自己的樹</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生分享現在是如何處理自身情緒。</li> <li>2. 同學及教師給予分享者建議。</li> <li>3. 灌溉的聖水：把老師跟同學給予的提議重新黏回情緒樹上。</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生了解到當自己可以處理壓力時，就能更加容易控管好自己的情緒，讓自己的情緒樹越來越豐富。</li> </ol>
16-18	失敗中的成功	<ol style="list-style-type: none"> <li>引導學生面對與討論可能遭遇的挫折（如成績退步、比賽落選、人際受挫）。</li> <li>學習從失敗經驗中進行自我鼓勵，建立「這次不行，下次再試」的韌性。</li> <li>引導學生檢視失敗原因，主動調整並修正解決問題的方式或策略。</li> </ol>
19-21	人與人的連結	<ol style="list-style-type: none"> <li>探討在不同學習情境變化下（如升學、換班、分組），應如何適應與調整。</li> <li>複習與人相處的社交技巧，包括主動打招呼、開啟話題與延續對話。</li> <li>演練如何建立與維繫友善、健康的同儕界線與多元人際關係。</li> <li>運用 3C 產品（手機、電腦）進行人際互動時，應注意的禮儀與隱私。</li> <li>舉辦期末發表會，讓學生可以上台分享對這學期的課程，學到了些甚麼。</li> </ol>

基隆市立中山高中國中部 115 學年度第 1 學期 資源班課程計畫

<b>領域</b>	年級 (組別)	每週節數	教學者
<b>社會技巧</b>	B	1 節	教師 E
<b>教學人數</b>	1 年級 1 人, 2 年級 3 人。共 4 人		
<b>核心素養</b>	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
<b>本學年學習重點</b>	學習表現	特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。 特社 1-IV-3 在面對壓力時, 適當地調整情緒。 特社 2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞, 以及接受各種結果。 特社 2-IV-21 能以適當的方式抒解自己的性衝動。 特社 2-IV-23 在面對爭吵或分手的情境, 冷靜面對結果, 並尋求是到協助保護自己。 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 3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與聚會。	
	學習內容	特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-5 危險情境的判別。 特社 B-III-5 多元性別互動與自主 特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 特社 C-IV-2 尊重與接納家庭的多元文化。	
<b>融入議題</b>	品德、生命、資訊、家庭教育		
<b>本學期學習目標</b>	1. 能認識自己的優點與特質, 學習自我接納, 建立正向自我概念與自信心。 2. 能了解壓力的來源與影響, 學習適當的情緒調整與壓力管理方法。 3. 能分析日常生活中的衝突原因與情境, 培養理性溝通與問題解決能力。 4. 能辨識生活中可能的危險情境, 提升自我保護與安全判斷能力。		
<b>教學與評量說明 (須說明調整原則)</b>	1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整: ■簡化 ■減量 ■分解 ■替代 □重整 □加深 □加廣 □濃縮 ■自編 □其他: 教材資源: ■學習單 ■教學影片 ■圖卡 □區分性教學 □其他: 2. 教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程: ■工作分析 ■多元感官 ■直接教學 ■多層次教學 ■合作學習 □合作教學 □其他: 環境調整: ■教室位置 □動線規劃 □學習區安排 ■座位安排 □助理員 □輔具 □其他: 3. 教學評量(學習評量調整) ■口語評量 ■觀察評量 ■實作評量 □紙筆測驗 □檔案評量 □課程本位評量 □其他:		
<b>教學進度表</b>			
<b>週次</b>	<b>單元名稱</b>	<b>課程內容</b>	

1	做自己的好朋友	1. 接納自己的不完美： 說出每個人都會有不完美之處。
2		2. 練習正向自我對話： 分辨負向與正向自我對話。
3		3. 面對失敗與挫折： 練習以較正向的方式看待失敗經驗。
4		4. 增進自我肯定： 說出自己的至少兩個優點。
5		5. 寫給自己的鼓勵卡： 完成一張鼓勵自己的小卡。
6	壓力來了怎麼辦	1. 認識生活中的壓力來源： 說出至少三種生活中的壓力來源。
7		2. 身體與情緒反應觀察： 壓力情境圖片或投影片。
8		3. 放鬆技巧練習： 放鬆音樂（輕音樂）。
9		4. 尋求協助的方法。
10		5. 建立個人紓壓方式： 「我的紓壓方法」學習單。
11	友誼的開始	1. 主動打招呼的方法： 教師示範不同打招呼方式。
12		2. 與人聊天的技巧： 情境圖片或投影片、對話句卡。
13		3. 傾聽與回應： 看著對方、面帶微笑、聲音清楚。
14		4. 找共同興趣： 興趣調查單。
15		5. 練習交朋友情境： 小獎勵貼紙（可選）。
16	尊重你我他	1. 認識人我差異：投影片呈現。 引導學生回答：每個人喜歡的不一樣、每個人的想法不同、每個人的習慣不同。
17		2. 尊重他人感受： 對方的表情、對方的語氣、對方的感受。
18		3. 合宜的說話方式： 先想想、再開口、不傷人、有禮貌。
19		4. 學習等待與輪流： 忍住想插話、專心聽、輪到我再說。
20		5. 同理心練習： 每個人都不同、要尊重感受、要好好說話、要輪流等待、要換位思考。
21	複習-學期總複習	1. 複習聽說讀寫技巧、衝突處理技巧、人際通用準則。 2. 分享自己在此學期學到的重要觀念。

基隆市立中山高中國中部 115 學年度第 2 學期 資源班課程計畫

領域	年級 (組別)	每週節數	教學者
社會技巧	B	1 節	教師 E
教學人數	1 年級 1 人, 2 年級 3 人。共 4 人		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。 特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-IV-3 在面對壓力時, 適當地調整情緒。 特社 2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞, 以及接受各種結果。 特社 2-IV-19 懂得保護自己, 正確判斷及因應禮物或金錢的誘惑。 特社 2-IV-1 運用科技媒體接收他人的訊息, 以及解讀科技媒體訊息上的意義。 特社 2-IV-21 能以適當的方式抒解自己的性衝動。 特社 2-IV-23 在面對爭吵或分手的情境, 冷靜面對結果, 並尋求協助保護自己。 特社 2-IV-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。	
	學習內容	特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-5 危險情境的判別。 特社 B-III-5 多元性別互動與自主 特社 B-IV 愛慕與追求的方式。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀。 特社 B-IV-1 科技媒體的運用。 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達	
融入議題	品德、生命、資訊、家庭教育		
本學期學習目標	1. 能理解多元性別的概念, 學習尊重他人身體自主權與人際界線。 2. 能透過同理心練習, 理解他人感受, 增進友善互動與合作能力。 3. 能尊重並接納學校中不同的想法與意見, 培養包容與民主素養。 4. 能認識並尊重家庭文化的多樣性, 學習欣賞不同家庭背景與生活方式。		
教學與評量說明 (須說明調整原則)	1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整: ■簡化 ■減量 ■分解 ■替代 □重整 □加深 □加廣 □濃縮 ■自編 □其他: _____ 教材資源: ■學習單 ■教學影片 ■圖卡 □區分性教學 □其他: _____ 2. 教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程: ■工作分析 ■多元感官 ■直接教學 ■多層次教學 ■合作學習 □合作教學 □ 其他: _____ 環境調整: ■教室位置 □動線規劃 □學習區安排 ■座位安排 □助理員 □輔具 □其他: _____ 3. 教學評量(學習評量調整) ■口語評量 ■觀察評量 ■實作評量 □紙筆測驗 □檔案評量 □課程本位評量 □其他: _____		

## 教學進度表

週次	單元名稱	課程內容
1	衝突停看聽	1. 常見衝突情境討論:教師展示情境圖片或投影片。
2		2. 生氣時的處理方法:停:先停下衝動行為。看:看看自己的情緒。
3		聽:聽聽別人的想法。
4		3. 使用「我訊息」: 當你_____的時候,我感到_____,因為_____, 我希望_____。
5		4. 練習冷靜溝通:衝突停看聽三步驟。 5. 衝突角色扮演:衝突小劇場。
6	訊息溝通高手	1. 認識口語與非口語訊息: 用說出來的話表達/不用說話也能傳遞訊息。
7		2. LINE 與網路禮儀: 禮貌問候、不要一直傳、注意文字語氣、不亂傳他人訊息、 發送前先檢查。
8		3. 如何正確表達需求: 需求表達四步驟教師板書: 我想要……因為……可以請你……謝謝你。
9		4. 避免誤會的說話方式: 訊息溝通高手四口訣看清楚、想清楚、說清楚、傳溫度。
10		5. 練習傳遞正向訊息:正向訊息接力。
11	尊重你我他	1. 認識人我差異:大家都一樣嗎? 教師提問:喜歡吃香菜的人請舉手。喜歡打球的人請舉手。 喜歡安靜的人請舉手。喜歡熱鬧的人請舉手。
12		2. 尊重他人感受:教師出示情緒圖片。
13		3. 合宜的說話方式:紅燈話語與綠燈話語。
14		4. 學習等待與輪流:一分鐘發言挑戰。
15		5. 同理心練習:教師提供情境卡。 看見事情、想想對方感受、做出友善行動。
16	合作力量大	1. 團隊合作的重要: 合作的好處: 做事更快、可以互相幫忙、發揮每個人的優點、 減少壓力減少壓力。
17		2. 分工與責任: 合作不只是一起做事。
18		3. 合作遊戲: 紙杯高塔挑戰5分鐘內堆出最高的紙杯塔。
19		4. 練習互相幫助:教師提出情境。
20		5. 團隊回饋分享:請學生輪流回答。
21	複習-學期總複習	1. 複習聽說讀寫技巧、衝突處理技巧、人際通用準則。 2. 分享自己在此學期學到的重要觀念。

基隆市中山高中國中部 115 學年度第 1 學期 資源班 班課程計畫

領域	年級 (組別)	每週節數	教學者
社會技巧	C	1 節	教師 E
教學人數	2 年級 4 人		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	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 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。 特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 特社 2-IV-15 與他人相處，分辨危險情境或危險人物，採取正當的防衛措施。 特社 2-IV-16 使用技巧拒絕他人不當的觸摸或語言。	
	學習內容	特社 B- I -3 人際關係的建立。 特社 B- II -1 訊息解讀的技巧。 特社 B- II -4 衝突情境的因應。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B- II -5 危險情境的判別。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	
融入議題	融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、家庭教育、生涯規劃、等議題。		
本學期學習目標	1. 能具備良好的身心 發展與態度，為自己的行為後果負責。 2. 能具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。 3. 能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。 4. 能依情境表達自己意見並能主動加入團體。		
教學與評量說明 (須說明調整原則)	1.教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整：□簡化□減量□分解□替代□重整□加深□加廣□濃縮■自編 □其他：_____		
	教材資源：■學習單 ■教學影片 ■圖卡 □區分性教學 □其他：_____		
	2.教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程：■工作分析■多元感官■直接教學□多層次教學■合作學習□合作教學 □ 其他：_____		
	環境調整：□教室位置□動線規劃□學習區安排□座位安排□助理員□輔具 □其他：_____		
	3.教學評量(學習評量調整) ■口語評量■觀察評量■實作評量□紙筆測驗□檔案評量□課程本位評量□其他：_____		
教學進度表			
週次	單元名稱	課程內容	
1-3	聊天其實有規則	1. 認識聊天的基本規則(輪流、眼神、回應、一人說話、一人聆聽、輪流發言、不插話)。 2. 練習主動開啟話題與打招呼(用簡單句型：「你在做什麼？」、「今天好嗎？」；情境練習(教室/操場/午餐時間))。 3. 學習延續話題與接話技巧(學會接話：「真的嗎？然後呢？」，使用「追問一句」技巧)。 4. 分辨「對方有興趣」與「不想聊了」的訊號。	

		5. 練習適當結束對話與離開話題：(適當結束語：「我要去上課了」、「等一下再聊」練習離開情境不尷尬)。
4-5	別人聽了舒服嗎？	1. 分辨幽默、玩笑與嘲笑的差異。 2. 練習使用適當語氣與音量說話。 3. 學習避免直接批評或命令他人。 4. 分辨容易讓人不舒服的說話內容。 5. 練習用較尊重的方式重新表達：轉換說法練習「你很慢」→「我們可以快一點嗎？」、同理練習，如果你是對方，你感覺如何？
6-7	我不是故意的！—衝動控制練習	1. 覺察自己生氣或衝動前的身體反應。 2. 學習「停一下再做」的方法。延遲行動練習：等10秒再說話、數1~10再回應。 3. 練習等待、忍耐與不插隊。 4. 面對不如意時練習冷靜處理。 5. 練習做錯事後的補救與道歉方式。情境演練：被同學搶東西、被插隊、遊戲輸了、補救與道歉：我剛剛太衝動了，對不起」。
8-9	被提醒時怎麼辦？	1. 分辨提醒、責備與羞辱差異。 2. 練習接受老師與同學提醒。 3. 學習控制被糾正時的情緒、練習用平穩方式回應。 4. 建立修正行為的能力。
10-12	加入團體有方法	1. 觀察團體正在做什麼：看大家在做什麼，判斷是否可以加入。三步驟：1. 先靠近 2. 再觀察 3. 後說話。 2. 練習適當加入對話與活動。 3. 學習等待適合加入時機。 4. 分辨強行加入與自然參與差異。 5. 練習被拒絕後的適當反應。
13-15	團體活動生存術	1. 學習小組合作中的角色分工。 2. 練習等待與配合團體規則與進度。 3. 面對不同意見時的解決方式：投票、輪流試做、說「我們可以試試看」。 4. 練習接受老師與同學提醒。 5. 建立完成任務與負責態度(不放棄、不離開)。
16-17	輸了怎麼辦？	1. 覺察自己面對輸贏時的情緒(生氣、難過、想放棄)。 2. 練習接受比賽結果與規則：遊戲有輸贏是正常的。 學習適當表達失望情緒：「我有點難過」「我下次會再努力」 3. 練習稱讚別人與給予鼓勵：「你很厲害」「你贏得好漂亮」。 建立挫折忍受與重新挑戰能力(再玩一次 / 換方式)。
18-19	事情不如預期怎麼辦？	1. 面對規則改變與突發狀況。 2. 練習接受等待與延後。 3. 學習調整原本期待(學習理解：不一定照原本計畫)。 4. 面對失望時的情緒處理。 5. 建立替代方案思考能力。
20-21	課程總回顧	1. 回顧各單元重點。 2. 分享自己最有進步的地方、分享最困難的部分。 3. 小組討論：「我學到什麼？」、「印象最深刻的是什麼？」。 4. 設定下一學期目標。

基隆市中山高中國中部 115 學年度第 2 學期 資源班 班課程計畫

領域	年級 (組別)	每週節數	教學者
社會技巧	C	1 節	教師 E
教學人數	2 年級 4 人		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	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 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。 特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 特社 2-IV-15 與他人相處，分辨危險情境或危險人物，採取正當的防衛措施。 特社 2-IV-16 使用技巧拒絕他人不當的觸摸或語言。	
	學習內容	特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-II-5 危險情境的判別。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	
融入議題	融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、家庭教育、生涯規劃、等議題。		
本學期學習目標	1. 能提升自我管理與自我負責能力，逐步建立獨立生活習慣。 2. 能於校園與社區生活中表現合宜的禮儀與互動行為。 3. 能在團體活動中遵守規範，與同儕合作完成任務。 4. 能辨識不同情境中的適當社交行為，並做出合宜回應。 5. 能面對人際衝突或挫折情境，使用適當方式處理情緒與問題。 6. 能具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。		
教學與評量說明 (須說明調整原則)	1.教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整： <input type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input type="checkbox"/> 重整 <input type="checkbox"/> 加深 <input type="checkbox"/> 加廣 <input type="checkbox"/> 濃縮 <input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	教材資源： <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 教學影片 <input checked="" type="checkbox"/> 圖卡 <input type="checkbox"/> 區分性教學 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	2.教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程： <input type="checkbox"/> 工作分析 <input type="checkbox"/> 多元感官 <input checked="" type="checkbox"/> 直接教學 <input type="checkbox"/> 多層次教學 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習 <input type="checkbox"/> 合作教學 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	環境調整： <input type="checkbox"/> 教室位置 <input type="checkbox"/> 動線規劃 <input type="checkbox"/> 學習區安排 <input type="checkbox"/> 座位安排 <input type="checkbox"/> 助理員 <input type="checkbox"/> 輔具 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	3.教學評量(學習評量調整) <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 課程本位評量 <input type="checkbox"/> 其他：___		
教學進度表			
週次	單元名稱	課程內容	
1-3	抱怨可以，但不能失控	1. 分辨抱怨與攻擊(抱怨：表達自己的不舒服與需求。 2. 攻擊：讓別人受傷、難堪或生氣。) 3. 學習適當表達不滿：我的抱怨火山。 1. 覺察自己抱怨時情緒如何慢慢升高。請學生畫出「情緒火山圖」： 2. 小不爽、越想越氣、開始碎念大爆炸，學生分享：自己最容易因	

		<p>為什麼事情開始抱怨？生氣時會有哪些行為？（碎念、翻白眼、摔東西、大聲、一直講）。練習辨識：「現在的我是在抱怨？還是在爆炸？」。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>練習控制說話情緒。</li> <li>建立問題解決思考。</li> <li>學習冷靜溝通方式。</li> </ol>
4-6	我有不同意見，但 我可以好好說	<ol style="list-style-type: none"> <li>學習表達不同意見（意見不同 ≠ 吵架，每個人想法來源不同）。</li> <li>練習不帶情緒溝通。活動：情境投票，教師給兩個選項：「午餐吃便當 VS 麵、下課要聊天 VS 打球」→ 學生站隊或舉手；教師提問：「為什麼你選這個？有沒有可能別人想法不一樣？」</li> <li>分辨討論與爭吵差異。</li> <li>學習接受別人想法。</li> <li>建立理性討論能力。</li> </ol>
7-9	看場合做事情	<ol style="list-style-type: none"> <li>分辨不同場所規範（教室、走廊、操場、朝會、百貨公司、親戚家）。</li> <li>練習調整音量與行為。</li> <li>學習觀察他人反應。</li> <li>建立場合判斷能力。</li> <li>練習合宜行為表現。</li> </ol>
10-12	壓力大時怎麼照顧 自己	<ol style="list-style-type: none"> <li>辨識自己的壓力來源（課業、人際、家庭等）。</li> <li>覺察壓力下的行為反應，使用「身體反應圖卡-什麼時候覺得好煩？」（心跳快、頭痛、想逃走、生氣等）。</li> <li>練習放鬆與休息技巧（輕音樂聆聽、深呼吸引導圖卡、運動、聽音樂、畫畫等）。</li> <li>建立健康紓壓方式。</li> <li>學習主動尋求支持。</li> </ol>
13-15	答應別人的事情要 做到	<ol style="list-style-type: none"> <li>建立責任感概念，理解「答應＝責任開始」的概念。引起動機：有沒有答應別人，但後來忘記的經驗？忘記後發生什麼事？</li> <li>練習記得交代事項，運用方法（提醒、紀錄）。</li> <li>學習守信用的重要性（認識守信用對人際關係的重要性）。</li> <li>面對忘記時如何補救（道歉＋補做）。</li> <li>提升自我管理能力。</li> </ol>
16-18	網路訊息不是想傳 就傳-「班群大爆 炸」情境劇場	<ol style="list-style-type: none"> <li>建立網路禮貌觀念（理解網路文字容易誤會，學習如何避免網路衝突。）。</li> <li>分辨適合與不適合訊，教師將訊息分類：禮貌／不禮貌／危險。並帶出隱私資訊卡（姓名、學校、電話、照片等）、以及「誤會訊息」範例句（例如：你很煩喔）。</li> <li>學習網路留言責任。</li> <li>保護自己與他人隱私。</li> <li>避免網路衝突與誤會。</li> </ol>
19-20	網路安全-「我的真 假好友」	<ol style="list-style-type: none"> <li>建立學生辨識網路危險與詐騙的能力。</li> <li>設計「真假網友卡」：例如：借遊戲帳號、要求照片、問家庭資料、說要送免費點數、約出去見面、假裝是同學好友。請學生抽卡後判斷：「安全／危險／要找大人確認」，並說明理由。</li> <li>案例說明：網路詐騙新聞、AI 假照片、假帳號案例、遊戲交易詐騙。</li> </ol>
20-21	課程總回顧-「我們 這一年變強了」	<ol style="list-style-type: none"> <li>回顧各單元重點。</li> <li>請學生分享：「哪一次我真的把課堂技巧用在生活裡？」。</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"><li>3. 小組活動：「以前的我 vs 現在的我」。</li><li>4. 請學生評：「我最進步的能力」，例如：情緒控制、聊天技巧、合作能力、網路禮貌、遵守規範、解決問題、壓力調適。可以自評也可以同學回饋或是老師回饋。</li><li>5. 給未來自己的話，寫下：我想繼續努力的地方、國三可能會遇到的困難、先試想可以如何解決(我遇到困難時要提醒自己什麼)。</li></ol>
--	--	---

基隆市立中山高中國中部 115 學年度第 1 學期 資源班 課程計畫

領域	年級 (組別)	每週節數	教學者
社會技巧	D 組	1 節	教師 A
教學人數	3 年級 4 人，共 4 人		
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	特社 1-IV-1 辨識基本及複雜情緒，了解情緒對行為的影響。 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當調整情緒並維持穩定表現。 特社 1-IV-5 選擇適當的壓力調適與情緒抒解方式。 特社 1-IV-8 辨識個人優勢與限制，培養自我接納及肯定。 特社 2-IV-7 依情境適當表達意見及感受，並尊重他人想法。 特社 2-IV-13 在團體活動中與他人合作互動，運用協商、拒絕及求助技巧解決問題。	
	學習內容	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理與調適。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 A-II-3 自我優勢與弱勢的認識及自我接納。 特社 B-IV-2 同理心、溝通與人際互動技巧。 特社 B-IV-4 拒絕技巧、求助方式及友誼建立與維持策略。	
融入議題	融入性別平等教育、人權教育、家庭教育、品德教育、法治教育、資訊教育 (科技教育) 等議題		
本學期學習目標	1. 能辨識基本情緒、複雜情緒及強烈情緒，並以適當方式表達感受。 2. 能察覺個人壓力來源，運用適當策略進行情緒調適與壓力管理。 3. 能認識自己的優勢與限制，培養自我接納與自我激勵的能力。 4. 能正確接收、理解與判斷訊息內容，提升媒體識讀及防詐知能。 5. 能運用適當的溝通技巧與他人互動，建立並維持正向人際關係。 6. 能在不同情境中運用協商、拒絕及求助技巧，增進問題解決與社會適應能力。		
教學與評量說明 (須說明調整原)	1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整： <input checked="" type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input checked="" type="checkbox"/> 重整 <input type="checkbox"/> 加深 <input type="checkbox"/> 加廣 <input type="checkbox"/> 濃縮 <input type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他：		

則)

教材資源：學習單 教學影片 圖卡 區分性教學 其他：

2. 教學方法(學習歷程與環境調整)

學習歷程：工作分析 多元感官 直接教學 多層次教學

合作學習 合作教學 其他：

環境調整：教室位置 動線規劃 學習區安排

座位安排 助理員 輔具 其他：

3. 教學評量(學習評量調整)

口語評量 觀察評量 實作評量 紙筆測驗

檔案評量 課程本位評量 其他：

### 教學進度表

週次	單元名稱	課程內容
1-4	情緒認識 與 表達	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識基本情緒(快樂、生氣、難過、害怕等)及其表現方式。</li> <li>2. 學習辨識自己與他人的情緒線索(表情、語氣、肢體動作)。</li> <li>3. 練習以適當方式表達情緒與感受,避免攻擊或退縮行為。</li> <li>4. 探討複雜與兩難情緒(如又開心又緊張、想拒絕又怕失去朋友)。</li> <li>5. 學習強烈情緒出現時的冷靜技巧與情緒調節方法。</li> <li>6. 透過情境演練,練習在不同場合適當表達情緒與需求。</li> </ol>
5-8	壓力調適 與 自我認識	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. 察覺生活、家庭、學業與人際關係中的壓力來源。</li> <li>8. 認識壓力造成的生理、情緒與行為反應。</li> <li>9. 學習壓力調適技巧,如深呼吸、肌肉放鬆、轉移注意力等。</li> <li>10. 辨識自己的優勢與需要加強的部分。</li> <li>11. 學習自我接納,建立正向自我概念。</li> <li>12. 練習設定個人目標,培養自我激勵與持續努力的態度。</li> </ol>
9-12	訊息判讀 與 網路安全	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識口語、文字、圖片及網路訊息的不同形式。</li> <li>2. 學習理解他人表達的真正意思,避免誤解訊息。</li> <li>3. 練習判斷正向與負向訊息對人際關係的影響。</li> <li>4. 學習辨識假訊息、網路謠言及常見詐騙手法。</li> <li>5. 建立個人資料保護與網路安全觀念。</li> <li>6. 培養媒體識讀能力與負責任的網路使用態度。</li> </ol>
13-16	人際互動 與	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 學習開啟話題、接續話題及結束對話的技巧。</li> <li>6. 練習適當的傾聽與回應方式。</li> </ol>

	友誼建立	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. 學習分享個人經驗與表達想法。</li> <li>8. 認識團體規範與合作的重要性。</li> <li>9. 學習建立與維持友誼的方法。</li> <li>10. 探討性別平等觀念與異性交往的基本禮儀。</li> </ol>
17-21	衝突處理 與 問題解決	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識人際衝突產生的原因與常見情境。</li> <li>2. 學習協商、溝通與尋求共識的方法。</li> <li>3. 練習適當拒絕他人不合理要求的技巧。</li> <li>4. 認識校內外可運用的求助資源與求助方式。</li> <li>5. 學習愛慕與欣賞他人的適當表達方式，建立尊重界線的觀念。</li> <li>6. 運用問題解決步驟分析情境，選擇適當的解決策略並評估後果。</li> </ol>

基隆市立中山高中國中部 115 學年度第 2 學期 資源班 課程計畫

領域	年級 (組別)	每週節數	教學者
社會技巧	D 組	1 節	教師 A
教學人數	3 年級 4 人，共 4 人		
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	特社 1-IV-1 辨識基本及複雜情緒，了解情緒對行為的影響。 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當調整情緒並維持穩定表現。 特社 1-IV-5 選擇適當的壓力調適與情緒抒解方式。 特社 1-IV-8 辨識個人優勢與限制，培養自我接納及肯定。 特社 2-IV-7 依情境適當表達意見及感受，並尊重他人想法。 特社 2-IV-13 在團體活動中與他人合作互動，運用協商、拒絕及求助技巧解決問題。	
	學習內容	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理與調適。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 A-II-3 自我優勢與弱勢的認識及自我接納。 特社 B-IV-2 同理心、溝通與人際互動技巧。 特社 B-IV-4 拒絕技巧、求助方式及友誼建立與維持策略。	
融入議題	融入性別平等教育、人權教育、家庭教育、品德教育、法治教育、資訊教育 (科技教育) 等議題		
本學期學習目標	1. 能辨識基本情緒、複雜情緒及強烈情緒，並以適當方式表達感受。 2. 能察覺個人壓力來源，運用適當策略進行情緒調適與壓力管理。 3. 能認識自己的優勢與限制，培養自我接納與自我激勵的能力。 4. 能正確接收、理解與判斷訊息內容，提升媒體識讀及防詐知能。 5. 能運用適當的溝通技巧與他人互動，建立並維持正向人際關係。 6. 能在不同情境中運用協商、拒絕及求助技巧，增進問題解決與社會適應能力。		
教學與評量說明 (須說明調整原)	1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整： <input checked="" type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input checked="" type="checkbox"/> 重整 <input type="checkbox"/> 加深 <input type="checkbox"/> 加廣 <input type="checkbox"/> 濃縮 <input type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他：		

則)

教材資源：學習單 教學影片 圖卡 區分性教學 其他：

2. 教學方法(學習歷程與環境調整)

學習歷程：工作分析 多元感官 直接教學 多層次教學

合作學習 合作教學 其他：

環境調整：教室位置 動線規劃 學習區安排

座位安排 助理員 輔具 其他：

3. 教學評量(學習評量調整)

口語評量 觀察評量 實作評量 紙筆測驗

檔案評量 課程本位評量 其他：

### 教學進度表

週次	單元名稱	課程內容
1-4	情緒管理 與 挫折因應	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析不同情境中可能產生的複雜情緒與兩難感受。</li> <li>2. 學習區分情緒與行為，了解情緒背後的需求。</li> <li>3. 練習在衝突、誤會或失敗情境中控制衝動反應。</li> <li>4. 學習面對批評、拒絕與挫折的調適策略。</li> <li>5. 運用情緒溫度計、自我對話等方法進行情緒管理。</li> <li>6. 建立面對困難時的正向思考與心理韌性。</li> </ol>
5-8	自我認同 與 生涯探索	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索個人興趣、能力、特質與價值觀。</li> <li>2. 學習欣賞自己的優勢並接納自身限制。</li> <li>3. 分析個人特質與未來學習、職業發展的關聯。</li> <li>4. 練習設定短期與長期目標。</li> <li>5. 培養面對挑戰時的自我激勵能力。</li> <li>6. 建立對未來生活及生涯發展的初步規劃能力。</li> </ol>
9-12	媒體識讀 與 數位公民	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析網路訊息、短影音及社群媒體對個人的影響。</li> <li>2. 學習辨識假訊息、誇大資訊及網路陷阱。</li> <li>3. 探討網路交友的風險與自我保護方法。</li> <li>4. 認識網路霸凌、言語攻擊及其可能後果。</li> <li>5. 學習保護個人隱私與數位足跡管理。</li> <li>6. 建立負責任且尊重他人的網路使用態度。</li> </ol>
13-16	人際界線 與 親密關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識不同人際關係的特性與互動界線。</li> <li>2. 學習尊重自己與他人的身體界線、情感界線及隱私權。</li> <li>3. 練習適當表達欣賞、好感與關心。</li> <li>4. 認識健康友誼與不健康關係的特徵。</li> <li>5. 學習面對拒絕、誤解或關係變化的調適方法。</li> <li>6. 建立性別平等、相互尊重與安全互動的觀念。</li> </ol>

17-21	社會參與 與 獨立生活	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 練習在校園及社區情境中主動與他人互動。</li><li>2. 學習尋求協助、表達需求及運用社會資源。</li><li>3. 探討常見生活問題並進行問題解決演練。</li><li>4. 練習團體合作中的溝通、協商與責任分工。</li><li>5. 學習面對意見衝突時的理性表達與衝突化解技巧。</li><li>6. 綜合運用本學年所學社會技巧，提升社會適應與獨立生活能力。</li></ol>
-------	-------------------	--

基隆市立中山高中國中部 115 學年度第 1 學期資源班課程計畫

領域	年級 (組別)	每週節數	教學者
社會技巧	大德 E	1 節	張仲鳴
教學人數	三年級 <u>1</u> 人, 共 <u>1</u> 人		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 特社 1-IV-3 在面對壓力時, 適當的調整情緒。 特社 1-IV-4 聽從他人的建議, 嘗試解決被拒絕的困境。 特社 1-IV-5 從可行策略中, 選擇適當的抒解壓力方式。 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。 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 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。	
	學習內容	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-2 壓力的處理。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-IV-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。 特社 B-IV-5 溝通的技巧。 特社 B-IV-6 衝突應變的技巧。 特社 B-IV-7 人際關係的維持。	
融入議題	人權教育、品德教育、生命教育、科技教育、安全教育		
本學期學習目標	1. 學生能透過情緒圖卡與情境模擬, 正確分辨並說出喜、怒、哀、樂及「矛盾/兩難」等複雜情緒, 並能說出個人因情緒或衝動引發的至少 2 種身體訊號 (如心跳加速、肌肉緊繃)。 2. 在面對強烈情緒或內心拉扯時, 學生能運用「我訊息」句型向師長或同儕表達自身感受, 不出現攻擊性或破壞性語言。 3. 經由師長引導, 學生能說出自身在校園中的核心壓力源, 並能在引導或壓力發生時, 從「腹式呼吸」、「正念靜心」或「冷靜角暫離」中, 主動選擇並運用至少 1 種適當的方式來紓解壓力。 4. 學生能在情境中忍不住想說話時, 演練「先思考、再行動 (踩煞車)」的暫停策略, 減少課堂衝動行為。 5. 學生能透過觀察他人的微表情、肢體動作與語調 (如: 區分開玩笑或諷刺), 正確說出對方的心理狀態, 並能運用觀點取代說出同儕或師長可能產生的情緒感受 6. 面對生活中的兩難情境, 學生能主動擬定不同解決方式, 並運用 T 字帳分析其優缺點與後果, 且在抉擇後能運用正向自我對話安撫焦慮與失落情緒。		
教學與評量說明 (須說明調整原	1. 教材編輯與資源 (根據學習內容調整結果) 學習內容調整: <input type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input type="checkbox"/> 重整 <input type="checkbox"/> 加深 <input type="checkbox"/> 加廣 <input type="checkbox"/> 濃縮 <input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他: _____		

則) 教材資源：學習單 教學影片 圖卡 區分性教學 其他：\_\_\_\_\_

2.教學方法(學習歷程與環境調整)  
 學習歷程：工作分析 多元感官 直接教學 多層次教學 合作學習 合作教學  
其他：情境角色演練  
 環境調整：教室位置 動線規劃 學習區安排 座位安排 助理員 輔具  
其他：\_\_\_\_\_

3.教學評量(學習評量調整)  
口語評量 觀察評量 實作評量 紙筆測驗 檔案評量 課程本位評量 其他：\_\_\_\_\_

### 教學進度表

週次	單元名稱	課程內容
1	情緒氣象觀測站	1. 認識基本與複雜情緒：運用情緒圖卡與情境劇，引導學生分辨喜怒哀樂等基本情緒，並深入辨識羞愧、焦慮或兩難等複雜交織的感受。同時也練習辨識他人的情緒表情與肢體訊息。
2		2. 身體訊號與情緒連結：協助學生覺察衝動或憤怒時的身體反應，例如心跳加速、肌肉緊繃或手心冒汗，建立個人的情緒預警機制。分享校園生活中曾出現的情緒經驗，提升自我覺察能力。
3		3. 合宜的情緒表達方式：製作個人情緒溫度計，學習區分情緒強度的差異。練習使用「我訊息」結構，以不具攻擊性的語言，向師長或同儕正確表達自己當下強烈或負面的情緒。建立個人情緒詞彙庫，增加學生描述情緒的能力，而非只用「不爽」、「煩」等單一詞語。
4		
5	壓力怪獸大剖析	1. 察覺壓力源與身心反應：透過壓力清單檢視，找出學生在課堂、人際或環境中的壓力來源，並評估這些壓力對自身專注力與行為的影響。學習區分可控制與不可控制的壓力事件。
6		2. 學習壓力調適替代法：演練多種在教室可即時使用的紓壓技巧，如腹式呼吸法、正念靜心、或經允許後至冷靜角暫離等替代方案。
7		3. 建立彈性思考與轉念：針對固著想法進行拆解，練習從多元角度看待挫折，降低因預期落差而產生的強烈焦慮與壓力。
8		
9	專注力與衝動控制	1. 認識藥物與自我管理：引導學生了解服用藥物對大腦專注的協助，並學習在藥效波動時，如何透過自我對話與計時器維持專注。
10		2. 踩剎車練習與延遲滿足：設計「想動、想說話」時的行為自我監控表，透過角色扮演演練「先思考、再行動」的暫停技巧，降低衝動行為。
11		3. 環境干擾的排除策略：教導學生在座位周遭建立清空視覺干擾

12		<p>的習慣，並學習在受到環境噪音干擾時，使用耳塞或自我暗示專注。</p> <p>4. <b>學習情緒調節技巧</b>:包括深呼吸、暫時離開現場、倒數計數、自我提醒等方法。</p>
13	解讀人心的秘密鑰匙	1. <b>非語言訊息的辨識與觀察</b> :透過影片微表情與肢體動作捕捉，訓練學生觀察他人的眼神、面部表情與站姿，解讀對方真正的心理狀態。練習從表情、語氣、肢體動作判斷他人的感受。
14		2. <b>聽懂弦外之音與語氣</b> :錄製不同語氣的對話，讓學生練習分辨同一句話在諷刺、開玩笑或生氣等不同語調下的真實含意與情感。
15		3. <b>同理心與觀點取代</b> :分析人際誤會產生的原因。學習理解不同人對同一事件可能有不同想法。設計人際情境劇，讓學生站在同學或老師的角度思考，體會他人面對特定事件時可能會產生的情緒反應。透過漫畫、影片及案例進行觀點取替練習。提升同理心與社會認知能力。
16		
17	兩難情緒的抉擇	1. <b>辨識內心衝突與掙扎</b> :提供「想玩遊戲但要寫作業」等校園常見兩難情境，引導學生寫下心中兩種渴望拉扯時的複雜情緒感受。
18		2. <b>利弊分析與決策思考</b> :教導學生使用簡單的T字帳評估表，列出不同選擇帶來的優缺點與後果，培養理性的問題解決思考模式。
19		3. <b>接受遺憾與情緒安撫</b> :練習在做出抉擇後，如何面對另一方不完美的結果，並透過自我安慰的對話，平息心中的不甘與焦慮。
20		
21	學期課程回顧	<p>1. <b>回顧與自我優勢盤點</b>:引導學生整理上學期學習的情緒與壓力策略，列出對自己最有效的三個方法，並肯定自己的進步與努力。</p> <p>2. <b>情境模擬大考驗</b>:由老師隨機抽選上學期學過的情緒或壓力情境，讓學生即席演出或口述因應之道，檢視策略的內化程度。</p> <p>3. <b>制定寒假自我照顧計畫</b>:協助學生規劃寒假生活作息與情緒管理計畫，將家庭情境中可能預見的情緒困境列出，並擬定如何將課堂所學的調適技巧延伸應用於家庭與社區生活中。</p>

基隆市立中山高中國中部 115 學年度第 2 學期資源班課程計畫

領域	年級 (組別)	每週節數	教學者
社會技巧	大德 E	1 節	張仲鳴
教學人數	三年級 1 人, 共 1 人		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 特社 1-IV-3 在面對壓力時, 適當的調整情緒。 特社 1-IV-4 聽從他人的建議, 嘗試解決被拒絕的困境。 特社 1-IV-5 從可行策略中, 選擇適當的抒解壓力方式。 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。 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 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。	
	學習內容	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-2 壓力的處理。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-IV-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。 特社 B-IV-5 溝通的技巧。 特社 B-IV-6 衝突應變的技巧。 特社 B-IV-7 人際關係的維持。	
融入議題	人權教育、品德教育、生命教育、科技教育、安全教育		
本學期學習目標	1. 面對校園常見衝突或人際爭執時, 學生能控制自身情緒, 並能使用合宜言語向對方宣告暫停, 主動拉開物理距離以達到情緒降溫。 2. 學生在人際互動中能明確區分「看到的事實」與「主觀的猜測」, 且當聽不懂或覺得對方話語刺耳時, 能主動使用澄清句型 (如:「你的意思是...嗎?」) 向對方確認, 避免被害妄想或敵意歸因。 3. 學生在通訊軟體 (如 LINE) 溝通時, 能說出文字缺乏語調易造成誤會的原因, 並能在訊息發送前, 調整並使用適當的貼圖與禮貌標點。 4. 學生能辨識同儕的惡意挑釁、嘲弄與人際陷阱, 在面對可能引發衝突的危險場域時能做到不圍觀、不加入, 並能精確向師長說明時、地、物進行有效求救。 5. 當他人提出不合理要求時, 學生能運用「同理+原因+拒絕」公式並搭配替代提案婉拒; 當自己被他人拒絕時, 能透過轉念 (理解對方是拒絕事情而非討厭自己) 聽從他人建議, 嘗試解決被拒絕的困境, 不出現摔東西或說氣話的行為。 6. 在分組合作或日常互動中, 學生能清晰表達自身需求並傾聽對方底線, 演練運用投票、輪流或分工等民主程序, 與同儕達成折衷方案。 7. 發生衝突後, 學生能理解關係修復的重要性, 並能熟練運用「真誠道歉四大步驟」(承認行為、說明感受、提出補救、保證未來), 在實際情境中演練修復人際裂痕。		
教學與	1.教材編輯與資源(根據學習內容調整結果)		

評量說明 (須說明 調整原 則)	學習內容調整： <input type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input type="checkbox"/> 重整 <input type="checkbox"/> 加深 <input type="checkbox"/> 加廣 <input type="checkbox"/> 濃縮 <input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	教材資源： <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 教學影片 <input checked="" type="checkbox"/> 圖卡 <input type="checkbox"/> 區分性教學 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	2.教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程： <input checked="" type="checkbox"/> 工作分析 <input checked="" type="checkbox"/> 多元感官 <input checked="" type="checkbox"/> 直接教學 <input type="checkbox"/> 多層次教學 <input type="checkbox"/> 合作學習 <input type="checkbox"/> 合作教學 <input checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>情境角色演練</u>
	環境調整： <input type="checkbox"/> 教室位置 <input type="checkbox"/> 動線規劃 <input type="checkbox"/> 學習區安排 <input type="checkbox"/> 座位安排 <input type="checkbox"/> 助理員 <input type="checkbox"/> 輔具 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	3.教學評量(學習評量調整) <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 課程本位評量 <input type="checkbox"/> 其他：_____

### 教學進度表

週次	單元名稱	課程內容
1	人際衝突放大鏡	1. 分析衝突的起因與發展：以校園常見的碰撞或言語誤會為例，引導學生拆解衝突發生的引爆點，理解雙方立場與事件走向。
2		2. 辨識事實與主觀曲解：練習將「看到的事實」與「主觀的猜測」分開，避免容易歸因於被害妄想或敵意。學習區分故意與非故意行為。
3		3. 衝突時的暫停與降溫：練習從雙方立場理解衝突事件。演練當爭執發生、情緒即將失控時，如何使用客氣的言語向對方宣告暫停，並主動拉開物理距離以利降溫。建立理性分析問題的能力。分析不同解決方式可能產生的後果。
4		4. 溝通時以我訊息替代你訊息：練習以「我訊息」表達自己的需求，而不是攻擊別人。
5	話語的翻譯年糕	1. 澄清語言上的誤解：教導學生在聽不懂或覺得對方話語刺耳時，使用「你的意思是...嗎？」的詢問句型，向對方進行再次確認。
6		2. 處理對事實的認知落差：當雙方記憶或認知不符時，練習不以憤怒反駁，而是拿出客觀證據或尋求中立第三者進行核對與釐清。
7		3. 文字與訊息溝通的修辭：針對LINE等網路文字溝通，說明缺乏語氣容易造成的誤會，引導學生學習使用適當貼圖與禮貌標點。
8		
9	危險情境辨識與責任判斷	1. 危險場域與群體應變：列舉校園或校外可能發生肢體衝突的危險情境，訓練學生不圍觀、不加入爭執，並能迅速離開現場。
10		2. 尋求協助與安全求救：演練當遭遇霸凌或無法自行解決的衝突時，如何精確向學務處、導師或警衛說明時地物，進行有效求救。

11		助。
12		3. <b>個人行為的責任</b> :能理解個人行為所需承擔的責任，並能在面對危險時做出較安全的決定。
13	人際雙贏的協商技巧	1. <b>表達自身需求與折衷</b> :練習在人際互動中清晰講出自己的期待，同時學習傾聽對方的底線，嘗試找出雙方都能接受的折衷方案。同時理解過度堅持或過度退讓可能造成的問題。
14		2. <b>拒絕的藝術與替代提案</b> :學習適當拒絕他人要求的方法。當無法答應同學要求時，學習使用委婉但堅定的語氣拒絕，並提出另一個可行的替代方案以維持友誼。
15		3. <b>被拒絕的情緒調適</b> :認識被拒絕時可能產生的情緒反應。理解拒絕不一定代表否定自己。學習調整負向想法。
16		4. <b>分組合作中的意見整合</b> :模擬分組做報告時意見不合的情境，教導學生運用投票、輪流或分工等民主程序，解決意見衝突。
17	修復關係的道歉課	1. <b>理解衝突後的關係裂痕</b> :引導學生思考衝突過後，即使事情解決，雙方心中仍可能留有疙瘩，需要透過刻意的行為來修復。
18		2. <b>真誠道歉的四大步驟</b> :練習完整的道歉公式，包含承認行為、說明感受、提出補救方法及保證未來不再犯，並進行實際演練。
19		3. <b>原諒他人與面對拒絕</b> :學習如何接受他人的道歉並放下成見；同時練習當自己道歉卻被對方拒絕時，如何調適失落情緒。
20		
21	學期課程回顧	1. <b>人際衝突實戰劇場</b> :由學生與協同師長或同儕，共同演出一場包含衝突、溝通、協商到修復關係的完整情境劇，展現下學期所學。 2. <b>繪製專屬人際錦囊卡</b> :指導學生將一整年下來對自己最管用的衝突處理與情緒調適策略，濃縮字句繪製成隨身攜帶的小卡片。 3. <b>未來自我期許</b> :回顧一整年的成長足跡，由學生發表自己的心得，並由老師給予具體回饋，期許將社會技巧融入普班生活。

基隆市中山高中（國中部）學校 115 學年度第 1 學期資源班課程計畫

領域	年級（組別）	每週節數	教學者
功能性動作訓練	A 組	1 節	教師 B
教學人數	_一_年級 _1_ 人，共 _1_ 人		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。	
	學習內容	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 B-5 高跪姿的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯。 特功 E-13 雙腳或單腳的向前跳。 特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功 J-5 序列性動作的執行。	
融入議題	戶外教育		
本學期學習目標	1. 增進近距離投球的視覺-動作協調與準確度。 2. 增進踩踏動作的視覺-動作協調與準確度。 3. 加強下肢肌耐力及本體平衡覺，能連續上下樓梯五層樓。 4. 能進行動作模仿，例如看影片學舞蹈動作。 5. 能依照口令發號，進行聽覺-動作協調對應。 6. 能進行簡單伸展動作，拉伸肢體肌肉，強化本體覺。		
教學與評量說明 (須說明調整原則)	1.教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整： <input type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input type="checkbox"/> 重整 <input type="checkbox"/> 加深 <input type="checkbox"/> 加廣 <input type="checkbox"/> 濃縮 <input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他：_____ 教材資源： <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 教學影片 <input checked="" type="checkbox"/> 圖卡 <input type="checkbox"/> 區分性教學 <input type="checkbox"/> 其他：_____ 2.教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程： <input checked="" type="checkbox"/> 工作分析 <input checked="" type="checkbox"/> 多元感官 <input checked="" type="checkbox"/> 直接教學 <input checked="" type="checkbox"/> 多層次教學 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習 <input type="checkbox"/> 合作教學 <input type="checkbox"/> 其他：_____ 環境調整： <input checked="" type="checkbox"/> 教室位置 <input type="checkbox"/> 動線規劃 <input type="checkbox"/> 學習區安排 <input checked="" type="checkbox"/> 座位安排 <input type="checkbox"/> 助理員 <input type="checkbox"/> 輔具 <input type="checkbox"/> 其他：_____ 3.教學評量(學習評量調整)		

## 教學進度表

週次	單元名稱	課程內容
1	動作小達人 (手腳協調)	一、 課前暖身 1. 跑教室 3 圈、走 1 圈、全身伸展動作。 二、 馬克操 1. 示範馬克操分解動作並讓學生練習。 2. 撥放音樂，配合不同的速度做變化(變快或變慢)。 3. 播放音樂，加入「暫停動作」的變化。 4. 播放音樂，加入「換位」不同空間位置的變化。 三、 扭扭樂 1. 說明遊戲流程：轉動指針，讓玩家將自己相應的四肢移動到墊子上正確的圓點。(可在地墊上標記顏色) 2. 學生輪流進行，可調整減少顏色和身體部位。
2		
3		
4		
5	動感大冒險 (有氧運動)	一、 課前暖身 1. 跑教室 3 圈、走 1 圈、全身伸展動作。 二、 登階運動 1. 登階箱單腳輪替上下：雙腳輪流單腳上下，計時 1 分鐘。 2. 連續登階運動：從 1 樓到 5 樓，做 2~3 循環，加強下盤肌耐力。 三、 躲避飛盤 1. 說明遊戲規則。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YnsfkmkdveY">https://www.youtube.com/watch?v=YnsfkmkdveY</a> 2. 示範及練習短中距離基本丟、接飛盤。 3. 分組進行躲避飛盤遊戲。 四、 舞蹈律動 1. 利用「美鳳老師-三振舞」改編，增加原地小跑的動作，並進行動作拆解教學。 2. 學生練習，並輪流擔任中心領導。
6		
7		
8		
9		
10	勇氣大力士 (肌耐力訓練)	一、 課前暖身 1. 跑教室 3 圈、走 1 圈、全身伸展動作。 二、 主要訓練動作 1. 仰臥起坐 2. 單膝跪平衡
11		



12		3. 深蹲 4. 前後蹲站 5. 推牆挺身
13		<b>三、 動作串聯</b> 1. 選擇部分動作串連，進行鐵人接力賽。
14	閃電反應王 (反應訓練)	<b>一、 課前暖身</b> 1. 跑教室 3 圈、走 1 圈、全身伸展動作。
15		<b>二、 拋接球</b> 1. 練習原地將小、大軟球上拋 1 公尺然後接住，重複數次。 2. 綜合練習：老師丟 3-5 球，學生接球，練習遠近變化接球機動反應。
16		<b>三、 繩梯</b> 1. 說明規則「踩格不出線」。 2. 基本動作：雙腳跳進小格、開合跳進格。
17		3. 動作變化：單腳跳進格、側身橫跳進格、左右交錯步(剪刀步)進格。
18		身心慢慢鬆 (伸展動作)
19	<b>二、 瑜珈動作</b> ：介紹並練習以下簡單動作組合。 1. 山式 2. 貓牛式 3. 樹式 4. 蝴蝶式 5. 嬰兒式 6. 下犬式 7. 動作串聯組合，維持時間 10 秒~30 秒。	
20	<b>三、 平衡訓練</b> ：介紹並練習以下簡單動作組合。 1. 側彎伸展 2. 桌子式 3. 站姿大腿拉伸	
21	4. 動作串聯組合，維持時間 10 秒~30 秒。	

基隆市中山高中（國中部）學校 115 學年度第 2 學期資源班課程計畫

領域	年級（組別）	每週節數	教學者
功能性動作訓練	A 組	1 節	教師 B
教學人數	_一_年級 _1_ 人，共 _1_ 人		
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達■B2. 科技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解	
本學年學習重點	學習表現	特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。	
	學習內容	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 B-5 高跪姿的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯。 特功 E-13 雙腳或單腳的向前跳。 特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功 J-5 序列性動作的執行。	
融入議題	戶外教育		
本學期學習目標	1. 增進近距離投球的視覺-動作協調與準確度。 2. 增進踩踏動作的視覺-動作協調與準確度。 3. 加強下肢肌耐力及本體平衡覺，能連續上下樓梯五層樓。 4. 能進行動作模仿，例如看影片學舞蹈動作。 5. 能依照口令發號，進行聽覺-動作協調對應。 6. 能進行簡單伸展動作，拉伸肢體肌肉，強化本體覺。		
教學與評量說明 (須說明調整原則)	1.教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整： <input type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input type="checkbox"/> 重整 <input type="checkbox"/> 加深 <input type="checkbox"/> 加廣 <input type="checkbox"/> 濃縮 <input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	教材資源： <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 教學影片 <input checked="" type="checkbox"/> 圖卡 <input type="checkbox"/> 區分性教學 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	2.教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程： <input checked="" type="checkbox"/> 工作分析 <input checked="" type="checkbox"/> 多元感官 <input checked="" type="checkbox"/> 直接教學 <input checked="" type="checkbox"/> 多層次教學 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習 <input type="checkbox"/> 合作教學 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	環境調整： <input checked="" type="checkbox"/> 教室位置 <input type="checkbox"/> 動線規劃 <input type="checkbox"/> 學習區安排 <input checked="" type="checkbox"/> 座位安排 <input type="checkbox"/> 助理員 <input type="checkbox"/> 輔具 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	3.教學評量(學習評量調整)		

## 教學進度表

週次	單元名稱	課程內容
1	身體愛護	教導學生用右手抓握左手腕，執行左手肩、肘、腕關節的被動伸展，防止因車禍後長期不活動導致的肌肉攣縮。
2	雙手整合	引導學生將完全無功能的左手視為「天然重物」，在安全許可下，用右手協助將左手擺放在紙張或物品上扮演阻擋與固定的角色。
3	活力動起來 (有氧運動)	一、 課前暖身 1. 跑教室 3 圈、走 1 圈、全身伸展動作。 二、 躲避飛盤 1. 複習遊戲規則。 2. 示範及練習短中距離基本丟、接飛盤。 3. 分組進行躲避飛盤遊戲。
4		三、 有氧操 1. 練習有氧操，調整節奏與動作。
5	手腳總動員 (動作協調)	一、 課前暖身 1. 跑教室 3 圈、走 1 圈、全身伸展動作。 二、 田徑跳躍(繩梯) 1. 示範、練習士兵大步走動作，左右手擺動大步走。 2. 示範、練習側身前後交叉腳快步。 3. 示範、練習雙(單)腳跳交錯一次一格、一次兩格。 4. 動作串聯，進行記憶遊戲。老師喊順序，學生照順序完成動作。
6		三、 田徑跳躍(繩梯)2 1. 雙腳跳格子前進。 2. 單腳跳交錯一格、兩格，再跑步前行。 3. 跨併步動作踏格子前行。 4. 開合跳(+手前舉或側舉)動作前行。
7		四、 籃球 1. 邊走邊輕拍球+繞圈拍球。 2. 拍一下球->拍一下腿->再拍一下球。 3. 投籃練習：用小籃子放在地面，練習投進。
8		
9		
10	撐住不放棄 (肌耐力訓練)	一、 課前暖身 1. 跑教室 3 圈、走 1 圈、全身伸展動作。 二、 主要訓練動作
11		1. 仰臥起坐 2. 深蹲 3. 螃蟹走路
12		4. 推牆挺身

13		5. 平板撐 三、 動作串聯 1. 選擇部分動作串連，進行鐵人接力賽。
14	快快反應王 (反應訓練)	一、 課前暖身 1. 跑教室 3 圈、走 1 圈、全身伸展動作。
15		二、 羽毛球 1. 球拍平衡走+拋接球練習(不用球拍) 2. 老師拋球，學生接球。 3. 輪流對打。
16		4. 打進圓圈：在地上放置呼拉圈，擊落圈中得分。
17		三、 桌球 1. 拍子平衡走走看+原地站立在球拍上彈跳+坐著拍。 2. 相對站立，簡單擊球互傳。
18		一、 課前暖身 1. 跑教室 3 圈、走 1 圈、全身伸展動作。
19	鬆一鬆 動一動 (伸展動作)	二、 瑜珈動作：介紹並練習以下簡單動作組合。 1. 山式 2. 貓牛式 3. 樹式 4. 蝴蝶式 5. 嬰兒式 6. 下犬式 7. 動作串聯組合，維持時間 20 秒~40 秒。
20		三、 平衡訓練：介紹並練習以下簡單動作組合。 1. 側彎伸展 2. 桌子式
21		3. 站姿大腿拉伸 4. 動作串聯組合，維持時間 20 秒~40 秒。