

臺南市公立安南區安南國民中學 109 學年度第 1 學期七年級彈性課程計畫

(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

課程名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	七年級/D01	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	從活動體驗與討論中，讓學生學習感受自己的情緒，學會與他人溝通，有正向互動的人際關係。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責 B 溝通互動 B1 符號運用語溝通表達 特社-J-B1 具備覺察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。							
課程目標	1. 建立人際關係，了解社交禮儀。 2. 情緒的覺察，適當發洩情緒。 3. 認識身體界線，尊重自己和別人的身體界線與自主權。							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
表現任務	聲音與肢體動作演示、個人口頭報告							
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	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

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			議題實質內涵					單
第 1 週 8/31(一) 開學	1	相見歡	特社 2-I-6 主動打招呼和自我介紹	特 B-I-3 人際 關係的建立	1. 認識團體成員 2. 討論團體規則 並遵守	1. 藉由活動帶領團體成員互相認識。 2. 一起討論屬於這個團體的規定並相約一起遵守。	觀察 口頭評量 同儕評量 紙筆評量	自編教材
第 2 週	1	我們的約定	特社 2-I-7 了解人與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。					
第 3 週	1	情緒溫度計	特社 1-I-2 藉由生理反應覺察即便是壓力與情緒反應	特社 A-I-2 壓力的覺察與面對	1. 分辨並表達自己的正負向情緒 2. 學習遇到挫折時的情緒處理	1. 從活動中經驗自己的正負向情緒 2. 活動中遇到挫折時的情緒分享與自處		
第 4 週	1		特社 1-I-2 學習面對可能遭遇的失敗					
第 5 週	1	我眼中的自己	特社 1-I-4 覺察自己與他人對自己的看法與態度	特社 A-I-3 自我優弱勢的覺察	1. 從自己與他人眼中，看見自己的優缺點，並朝理想我做改變。	1. 寫下自己眼中的自己。 2. 邀請團員彼此寫下對方的優缺點 3. 從兩份學習單中看見差異並思考為自己改變的做法。		
第 6 週 第 1 次段考 10/7(三)- 10/8(四)	1	你眼中的我						
第 7 週	1	創造新自我						
第 8 週	1	情緒巫婆湯	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		1. 學習遇到挫折時，收下自己的情緒並且練習適當的發洩方式。	1. 團體成員寫出自己遇到挫折的情境與情緒。 2. 討論發洩情緒的適當方法與體驗		
第 9 週 運動會 11/6(五)	1							
第 10 週	1	身體界線	特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本禮儀。 特社 2-I-13 分辨不	特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀	1. 學習適當的人際互動 2. 學習保護自己的身體界線與自	1. 從活動中感受成員間彼此的人際界限。 2. 成員分享在活動中的感受。		
第 11 週	1							
第 12 週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			適當的觸摸與語言，必要時主動尋求協助。 特社 2-I-14 尊重他人的身體界線與自主權。		主權 3. 學習尊重別人的身體界線與自主權	3. 討論並練習如何求助。		
第 13 週 第 2 次段考 11/24(二)- 11/5(三)	1	人生，很難	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒 特社 1-IV-2 分析不同處理方式所引發的行為後果	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理	1. 學習分辨並表達自己在兩難情境時的情緒 2. 選擇適當的方式處理兩難情境	1. 從活動中討論自己在兩難情境中的情緒為何 2. 討論處理兩難情境的方法，以及可能的後果。		
第 14 週 戶外教育 12/2(三)- 12/4(五)	1							
第 15 週	1							
第 16 週	1	讀懂你的心	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，覺察負向內容保護自己。	特社 B-IV-1 科技媒體的運用	1. 學習區辨情境中對方的溝通訊息、情緒與意圖。 2. 從對方回饋的內容學會鼓勵、保護自己。	從活動中，實際感對方的溝通訊息，並分享自己的感受與區辨對方的意圖。		
第 17 週	1							
第 18 週	1							
第 19 週	1	網路你我他	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-4 具備正確使用網路的基本法律常識		1. 學習從 FB 或 Line 上正確解讀他人訊息並適當回應。 2. 了解網路霸凌及相關法律	1. 從案例中學習「正確解讀訊息」。 2. 從實際操作中練習正確回應他人的訊息。 3. 從案例中了解網路霸凌其相關法律。		
第 20 週 第 3 次段考 1/14(四)- 1/15(五)	1							
第 21 週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

休業式 1/20(三)								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

◎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。

臺南市公立安南區安南國民中學 109 學年度第 2 學期七年級彈性學習飛閱安中課程計畫

(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

課程名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	一年級/D01	教學節數	本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	從活動體驗與討論中，讓學生學習處理自己的情緒，學會適當的抒解情緒與壓力，學習肯定自己與他人。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 特社-J-A2 具備理解情境與運用適當策略解決生活壓力的問題 B 溝通互動 B1 符號運用語溝通表達 特社-J-B3 具備藝術發表的能力，增進生活的豐富性，並自我肯定。							
課程目標	1. 學習看見自己的優點，看見對方的優點，主動加入合適的團體。 2. 學習分析衝突的原因、情境與後果，練習平復心情的方法。 3. 學習在面對壓力時，適當的調整情緒與舒壓的方式。							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引			<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
表現任務	聲音與肢體動作演示、個人口頭報告							
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	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(新課綱版)

			議題實質內涵					
第 1 週 2/17(三) 開學	1	我最特別	特社 2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達	1. 能表達自己的獨特之處 2. 能學習加入團體的步驟	1. 從活動中表現自己獨特的地方 2. 能藉由加入團體的步驟，找到志同道合的成員並分享經驗。	觀察 口頭評量 同儕評量 紙筆評量	自編教材
第 2 週	1							
第 3 週	1							
第 4 週	1	火盃大考驗	特社 2-I-8 分辨衝突的原因、情境與後果。 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 B-I-4 衝突的原因及情境分析。	1. 能區辨衝突發生的原因。 2. 能了解不同應對下的結果。 3. 學習面對不如意的情境與平復心情的方式。	1. 從故事中分辨衝突發生的原因與後果。 2. 討論不同的因應行為有哪些不同的結果 3. 練習維持心情平穩的方式		
第 5 週	1							
第 6 週	1							
第 7 週 第 1 次段考 3/30(二)- 3/31(三)	1	團結力量大	特社 2-IV-8 根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達	1. 學習主動加入自己喜歡的團體。 2. 學習團體成員彼此合作	1. 練習分組 2. 從活動中學習與團體成員討論合作方式。		
第 8 週	1							
第 9 週	1							
第 10 週	1							
第 11 週	1	爆炸壓力鍋	特社 1-IV-3 在面對壓力時適當的調整	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整	1. 學習覺察產生壓力時的情	1. 從活動中感受「被拒絕」		
第 12 週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第 13 週 1、2 年級第 2 次段考 5/12(三)- 5/13(四)	1		情緒。 特社 1-IV-4 聽從他 人的建議嘗試解決 被拒絕的困境		緒 2. 學習處理 「被拒絕困 境」的因應策 略	情境，並分享 感受。 2. 討論壓力發 生時，對生理 與心理的影響 3. 練習處理 「被拒絕」困 境。	觀察 口頭評量 同儕評量 紙筆評量	自編教材
第 14 週	1							
第 15 週	1							
第 16 週	1	抒壓一點靈	特社 1-IV-5 從可行 的策略中，選擇適 當的抒解壓力方 式。	特社 A-IV-2 壓力 的控制與調整	1. 學習紓解壓 力的方式 2. 從中選擇適 合自己的抒壓 策略	1. 討論可行的 抒壓方式 2. 實際體驗書 壓活動，並分 享感受。		
第 17 週	1							
第 18 週	1							
第 19 週 第 3 次段 考 6/24(四)- 6/25(五)	1	優點大轟炸	特社 2-IV-9 與他人 共同從事活動，分 享彼此的感受或想 法。	特社 B-IV-3 優勢 的呈現與表達	1. 學習看見自 己與他人整學 年的努力與進 步。 2. 學習表達對 自己與他人的 肯定。	1. 回顧整學年 的所有課程與 活動，所有團 員回饋對自己 與他人的感受 與想法。		
第 20 週 休業式 6/30(三)	1							

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

◎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。