

臺南市公立 北 區 成功國民中學 109 學年度第一學期三年級彈性學習 特殊需求-社會技巧 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週（一）節 本學期共（20）節			
課程目標	情緒處理技巧 壓力處理技巧 自我效能 基本溝通技巧 人際互動技巧 衝突處理技巧 學校基本適應技巧					
相關領域	國語文 綜合活動					
能力指標 (總綱核心素養)	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。 特社-J-A3具備運用優弱勢與資源，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的溝通。					
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	人權教育					
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標	
第一週 08/30-09/05	特社1-J-1 處理情緒的技巧(四)。 2. 表達自己的矛盾情緒。 3. 分析不同處理方式引發的行為後果。	開學- 聯絡學校了解個案狀況	1	紙筆評量	人權教育	
第二週 09/06-9/12		情緒大解密 1	1	紙筆評量 觀察評量		
第三週 09/13-09/19	4. 根據情境或情緒強烈程度，選擇可被接受的方式表達自己的各種情緒。	情緒大解密 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量		
第四週 09/20-09/26		特社1-J-2 處理壓力的技巧(四)。 1. 在面對壓力時自我控制負面的情緒。	情緒大解密 3	1		紙筆評量 觀察評量 實作評量
第五週 09/27-10/03		4. 從可行策略中自行選擇適當的方式。	情緒大解密 4	1		紙筆評量 觀察評量

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	5. 主動使用抒解壓力的策略。			實作評量	
第六週 10/04-10/10	特社1-J-3 自我效能(四)。	我的壓力火山 1	1	紙筆評量 觀察評量	
第七週 10/11-10/17	1. 從自己成功的經驗做自我肯定。 2. 根據自己的優勢及弱勢能力設定努力或學習目標。	我的壓力火山 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第八週 10/18-10/24	3. 遭遇不如意事件時，主動轉移注意力。 4. 以內在語言自我鼓勵。	我的壓力火山 3	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第九週 10/25-10/31	5. 主動擬訂計畫解決問題。 特社2-J-2 基本溝通技巧(四)。	我的壓力火山 4	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第十週 11/01-11/07	2. 以他人可接受的方式提出自己的意見。	問題解決我不怕 1	1	紙筆評量 觀察評量	
第十一週 11/08-11/14	4. 覺察別人談話中所隱含的話意。 5. 表達對他人情緒的理解。	問題解決我不怕 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第十二週 11/15-11/21	特社2-J-3 人際互動技巧(四)。 1. 適當介紹自己獨特的地方。 3. 主動尋求志同道合的朋友。	問題解決我不怕 3	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第十三週 11/22-11/28	4. 根據自己的喜好主動爭取加入團體。	問題解決我不怕 4	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第十四週 11/29-12/05	特社2-J-4 處理衝突技巧(四)。 2. 在面對衝突情境時，選擇可被接受	知己知彼百戰百勝 1	1	紙筆評量 觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	的方式回應。			實作評量
第十五週 12/06-12/12	4. 在不願遵從的要求時，禮貌地表明原因。 5. 在無法執行他人的要求或期待時，能有效分析自己的困難。	知己知彼百戰百勝 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第十六週 12/13-12/19	特社3-J-1 學校基本適應技巧(四)。	知己知彼百戰百勝 3	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第十七週 12/20-12/26	1. 傾聽他人說話，簡短摘要對方的談話內容。 5. 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	知己知彼百戰百勝 4	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第十八週 12/27-01/02		適當拒絕我也行 1	1	紙筆評量 觀察評量
第十九週 01/03-01/09		適當拒絕我也行 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第二十週 01/10-01/16		適當拒絕我也行 3	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第二十一週 01/17-01/20		休業式	1	

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標(學習重點)序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立 北 區 成功國民中學 109 學年度第一學期三年級彈性學習 特殊需求-社會技巧 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(一)節 本學期共(18)節		
課程目標	情緒處理技巧 壓力處理技巧 自我效能 基本溝通技巧 人際互動技巧 衝突處理技巧 學校基本適應技巧				
相關領域	國語文 綜合活動				
能力指標 (總綱核心素養)	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的溝通。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	人權教育				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週 02/17-02/20	特社1-J-1 處理情緒的技巧(四)。 3. 分析不同處理方式引發的行為後果。 4. 根據情境或情緒強烈程度，選擇可被接受的方式表達自己的各種情緒。 特社1-J-2 處理壓力的技巧(四)。 1. 在面對壓力時自我控制負面的情緒。 4. 從可行策略中自行選擇適當的方式。 5. 主動使用抒解壓力的策略。	開學- 與個案討論學習目標	1	紙筆評量	人權教育
第二週 02/21-02/27		情緒風向球 1	1	紙筆評量 觀察評量	
第三週 02/28-03/06		情緒風向球 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第四週 03/07-03/13		情緒風向球 3	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第五週 03/14-03/20		壓力調節閥 1	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第六週 03/21-03/27	特社1-J-3 自我效能(四)。 4. 以內在語言自我鼓勵。 5. 主動擬訂計畫解決問題。	壓力調節閥 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第七週 03/28-04/03	6. 面對各項問題情境，並評估自己解決問題的能力。 7. 分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果。	壓力調節閥 3	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第八週 04/04-04/10		好好展現我自己 1	1	紙筆評量 觀察評量
第九週 04/11-04/17	特社2-J-2 基本溝通技巧(四)。 4. 覺察別人談話中所隱含的話意。 5. 表達對他人情緒的理解。	好好展現我自己 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第十週 04/18-04/24	特社2-J-3 人際互動技巧(四)。 1. 適當介紹自己獨特的地方。 3. 主動尋求志同道合的朋友。	好好展現我自己 3	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第十一週 04/25-05/01	4. 根據自己的喜好主動爭取加入團體。	好好展現我自己 4	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第十二週 05/02-05/08	特社2-J-4 處理衝突技巧(四)。 5. 在無法執行他人的要求或期待時，能有效分析自己的困難。	想法轉轉龜 1	1	紙筆評量 觀察評量
第十三週 05/09-05/15	7. 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的表明拒絕的原因。	想法轉轉龜 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量
第十四週 05/16-05/22	8. 在被他人誤解/誣賴時，原諒他人的錯誤。	想法轉轉龜 3	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第十五週 05/23-05/29	特社3-J-1 學校基本適應技巧(四)。 1. 傾聽他人說話，簡短摘要對方的談話內容。 5. 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	預見愈來愈好的自己 1	1	紙筆評量 觀察評量	
第十六週 05/30-06/05		預見愈來愈好的自己 2	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第十七週 06/06-06/12		預見愈來愈好的自己 3	1	紙筆評量 觀察評量 實作評量	
第十八週 06/13-06/19		畢業週-檢討及整理資料	1	紙筆評量	
第十九週 06/20-06/26	個案畢業				
第二十週 06/27-06/30					

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標(學習重點)序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。