

臺南市公立玉井區玉井國民中學 109 學年度第一學期三年級彈性學習課程計畫

(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 (1) 節 本學期共 (21) 節		
課程目標	處理情緒的技巧、處理壓力的技巧、自我效能、基本溝通技巧、人際互動技巧、處理衝突技巧、多元性別互動技巧				
相關領域	特殊需求領域-社會技巧				
能力指標 (總綱核心素養)	1-3-1-4 能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 1-3-2-3 能聽從他人的建議嘗試解決被拒絕的困境 1-3-2-4 能從可行策略中自行選擇適當的方式 1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定 1-3-3-3 遭遇不如意事件時能主動轉移注意力 1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵 2-3-1-5 能表達對他人情緒的理解(如：表現出同理心—以對方的角度說出他的心情與感受，以口語表達為主) 2-3-2-6 能與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法(如：一起看完電影後，分享觀賞後的心得) 2-3-3-1 能在面對衝突情境時(如：責罵、批評、嘲弄、欺負等)，自我控制負面的情緒 2-3-3-2 能在面對衝突情境時，選擇可被接受的方式回應(如：「您的建議我會想想看!」等) 2-3-4-4 能與他人共同參與團體或活動				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	生涯發展教育：3-1-2 發展尊敬他人工作的意識。 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。 3-2-2 培養互助合作的工作態度。				
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

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第一週 109/8/31-9/5	開會、訪談		1		
第二週 109/9/6-9/12	開會、訪談		1		
第三週 109/9/13-9/19	1-3-1-4 能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 1-3-2-3 能聽從他人的建議嘗試解決被拒絕的困境 1-3-2-4 能從可行策略中自行選擇適當的方式 1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定 1-3-3-3 遭遇不如意事件時能主動轉移注意力 1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵	我真的很不錯 1	1	口頭評量、觀察評量	生涯發展教育： 3-1-2 發展尊敬他人工作的意識。 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。
第四週 109/9/20-9/26		我真的很不錯 2	1	口頭評量、觀察評量	
第五週 109/9/27-10/3		我真的很不錯 3	1	口頭評量、觀察評量	
第六週 109/10/4-10/10		我真的很不錯 4	1	口頭評量、觀察評量	
第七週 109/10/11-10/17		我真的很不錯 5	1	口頭評量、觀察評量	
第八週 109/10/18-10/24		我真的很不錯 6	1	口頭評量、觀察評量	
				口頭評量、觀察評量	
第九週 109/10/25-10/31		2-3-1-5 能表達對他人情緒的理解(如：表現出同理心—以對方的角度說出他的心情與感受，以口語表達為主) 2-3-2-6 能與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法(如：一起看完電影後，分享觀賞後的心得) 2-3-3-1 能在面對衝突情境時(如：責罵、批評、嘲弄、欺負等)，自我控制負面的情緒	我好，你也好 1	1	
第十週 109/11/1-11/7	我好，你也好 2		1	口頭評量、觀察評量	
第十一週 109/11/8-11/14	我好，你也好 3		1	口頭評量、觀察評量	
第十二週 109/11/15-11/21	我好，你也好 4		1	口頭評量、觀察評量	
第十三週 109/11/22-11/28	我好，你也好 5		1	口頭評量、觀察評量	
第十四週 109/11/29-12/5	我好，你也好 6		1	口頭評量、觀察評量	
第十五週 109/12/6-12/12	我好，你也好 7		1	口頭評量、觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第十六週 109/12/13-12/19	2-3-3-2 能在面對衝突情境時,選擇可被接受的方式回應(如:「您的建議我會想想看!」等) 2-3-4-4 能與他人共同參與團體或活動	我好,你也好 8	1	口頭評量、觀察評量	
第十七週 109/12/20-12/26		我好,你也好 9	1	口頭評量、觀察評量	
第十八週 109/12/27-110/1/2		我好,你也好 10	1	口頭評量、觀察評量	
第十九週 110/1/3-1/9		我好,你也好 11	1	口頭評量、觀察評量	
第二十週 110/1/10-1/16	學期課程總結複習	我真的很不錯 1-6	1	口頭評量、觀察評量	生涯發展教育: 3-1-2 發展尊敬他人工作的意識。 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。
第二十一週 110/1/17-1/22	學期課程總結複習	我好,你也好 1-11	1	口頭評量、觀察評量	生涯發展教育: 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。 3-2-2 培養互助合作的工作態度。

臺南市公立玉井區玉井國民中學 109 學年度第二學期三年級彈性學習課程計畫

(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 (1) 節 本學期共 (18) 節		
課程目標	處理情緒的技巧、處理壓力的技巧、自我效能、基本溝通技巧、人際互動技巧、處理衝突技巧、多元性別互動技巧				
相關領域	特殊需求領域-社會技巧				
能力指標 (總綱核心素養)	1-3-1-4 能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 1-3-2-5 能主動使用抒解壓力的策略 1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵 1-3-3-6 能面對各項問題情境，並評估自己解決問題的能力 1-3-3-7 能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果 2-3-1-5 能表達對他人情緒的理解 (如：表現出同理心—以對方的角度說 出他的心情與感受，以口語表達為主) 2-3-2-6 能與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法 (如：一起看完電影後，分享觀賞後的心得) 2-3-3-5 能在無法執行他人的要求或期待時，能有效分析自己的困難 2-3-3-6 能在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境 2-3-3-8 能在被他人誤解/誣賴時，原諒他人的錯誤 2-3-4-10 能尊重他人的性別傾向或認同				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	生涯發展教育：3-1-2 發展尊敬他人工作的意識。 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。 3-2-2 培養互助合作的工作態度。 人權教育：1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-5 察覺個人偏見與歧視態度，並避免偏見與歧視之產生。				
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	開會、訪談		1		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

110/2/17-2/20					
第二週 110/2/21-2/27	開會、訪談		1		
第三週 110/2/28-3/6	1-3-1-4 能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 1-3-2-5 能主動使用抒解壓力的策略 1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵 1-3-3-6 能面對各項問題情境，並評估自己解決問題的能力 1-3-3-7 能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果	我是EQ高手1	1	口頭評量、觀察評量	生涯發展教育： 3-1-2 發展尊敬他人工作的意識。 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。
第四週 110/3/7-3/13		我是EQ高手2	1	口頭評量、觀察評量	
第五週 110/3/14-3/20		我是EQ高手3	1	口頭評量、觀察評量	
第六週 110/3/21-3/27		我是EQ高手4	1	口頭評量、觀察評量	
第七週 110/3/28-4/3		我是EQ高手5	1	口頭評量、觀察評量	
第八週 110/4/4-4/10		我是EQ高手6	1	口頭評量、觀察評量	
第九週 110/4/11-4/17	2-3-1-5 能表達對他人情緒的理解（如：表現出同理心—以對方的角度說出他的心情與感受，以口語表達為主） 2-3-2-6 能與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法（如：一起看完電影後，分享觀賞後的心得） 2-3-3-5 能在無法執行他人的要求或期待時，能有效分析自己的困難 2-3-3-6 能在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境 2-3-3-8 能在被他人誤解/誣賴時，原	我是解題高手1	1	口頭評量、觀察評量	生涯發展教育： 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。 3-2-2 培養互助合作的工作態度。
第十週 110/4/18-4/24		我是解題高手2	1	口頭評量、觀察評量	
第十一週 110/4/25-5/1		我是解題高手3	1	口頭評量、觀察評量	
第十二週 110/5/2-5/8		我是解題高手4	1	口頭評量、觀察評量	
第十三週 110/5/9-5/15		我是解題高手5	1	口頭評量、觀察評量	
第十四週 110/5/16-5/22		我是解題高手6	1	口頭評量、觀察評量	
第十五週 110/5/23-5/29		我是解題高手7	1	口頭評量、觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第十六週 110/5/30-6/5	諒他人的錯誤	我是解題高手 8	1	口頭評量、觀察評量	
第十七週 110/6/6-6/12		我是解題高手 9	1	口頭評量、觀察評量	
第十八週 110/6/13-6/19	2-3-4-10 能尊重他人的性別傾向或認同	從平常心開始	1	口頭評量、觀察評量	人權教育: 1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-5 察覺個人偏見與歧視態度，並避免偏見與歧視之產生。
第十九週 110/6/20-6/26	已畢業				
第二十週 110/6/27-6/30	已畢業				

◎「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。