

臺南市公立安南區海佃國民中學 110 學年度第一學期三年級彈性學習 社會技巧 課程計畫 (普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

學習主題名稱 (中系統)	社會技巧	實施年級 (班級組別)	國三	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) 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	培養學生面對真實生活的適應能力，習得適當的社會技巧用以改善人我關係。 培養理解與表達的溝通技能，以有效且流暢的溝通方式促進人際互動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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溝通。							
課程目標	(一) 培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突。 (二) 透過接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。							
配合融入之領域或 議題	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" 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 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	評量方式依循多元評量的精神，包含口頭提問、情境演練、教師觀察、實作等方式，並重視情意、態度層面的評量，了解學生的學習歷程成效。							
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 議題實質內涵	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
第一週 (8/29-9/4)	1	自我探索	特社 1-I-4 察覺自己與他人 對自己的看法或	特社 A-I-3 自我優弱	1. 能認識自我優勢及弱勢	1. 自我探索學習單-認識自我 2. 周哈里窗-思考並發覺	口頭提問、觀察、實	自編自選教材
第二週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

(9/5~9/11)			態度 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	勢的察覺	2. 能察覺自己與他人對自己之看法	個我 3. SWAT 自我分析 4. 這些不同的我對自己生活中會有哪些影響	作、學習單	
第三週 (9/12~9/18)	1							
第四週 (9/19~9/25)	1	傾聽與對話技巧	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處 特社 2-IV-3 正確解讀性別間傳遞的訊息，是正向合理，或是歧視，還是具有高度的性暗示	特社 B- I - 1 溝通訊息的意義 特社 B- II - 1 訊息解讀的技巧	1. 能理解對方所表達之意思	1. 傾聽的技巧及態度 2. 區辨各種溝通訊息的正向與負面的情緒和意圖 3. 正確解讀兩方之間傳遞的訊息	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編自選教材
第五週 (9/26~10/2)	1							
第六週 (10/3~10/9)	1							
第一次段考週								
第七週 (10/10~10/16)	1							
第八週 (10/17~10/23)	1	人際互動與溝通技巧	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 特社 2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識	特社 B- I - 3 人際關係的建立	1. 能以尊重的態度與人溝通互動 2. 能了解簡單溝通的技巧	1. 人際互動中的要素(尊重、同理、負責等) 2. 討論上述要素如何影響與他人的溝通 3. 分析不同處理態度和方法可能引發的行為後果 4. 演練在不同情境下如何與人溝通	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編自選教材
第九週 (10/24~10/30)	1							
第十週 (10/31~11/6)	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

第十一週 (11/7~ 11/13)	1							
第十二週 (11/14~ 11/20)	1	適當的回應他人	特社 2-I-5 依情境適當回答 問題 特社 2-IV-5 運用科技媒體表 達和接受不同的 意見或感受	特社 B-I- 2 溝通的媒 介	1. 能依當下 情境適當 回應他人	1. 認識口語及非口語溝通 2. 有哪些是非口語溝通?什 麼情況下會使用到非口 語溝通? 3. 演練非口語溝通, 當他 人無法理解時如何運用 其他非口語語言使他人 理解自己之意思 4. 演練並分析在不同情境 下如何適當的利用口語 非口語回應他人	口頭提 問、觀 察、實 作、學習 單	自編自選教材
第十三週 (11/21~ 11/27)	1							
第十四週 (11/28~ 12/4) 第二次段考週	1							
第十五週 (12/5~ 12/11)	1	察覺與表達衝突 情境	特社 2-III-10 檢視發生衝突的 原因並設法自我 修正 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	特社 A-I- 2 壓力的覺 察與面對 特社 A-V- 1 強烈情緒 的表達	1. 能覺察當 下情境 2. 能覺察當 下自我情 緒 3. 能以適當 的態度及 方法面對 當下情境 4. 能以適當 的態度表 達當下之 感受	1. 衝突發生時自己或他人 可能有的反應, 並找出 引發衝突的可能原因 2. 分析衝突當下雙方可能 出現的情緒, 並該如何 調適 3. 當面對衝突時可以如何 向對方或是第三者表達 當下感受及情境 4. 分析並思考面對衝突時 可以解決的方法	口頭提 問、觀 察、實 作、學習 單	自編自選教材
第十六週 (12/12~ 12/18)	1							
第十七週 (12/19~ 12/25)	1							
第十八週 (12/26~	1	問題處理策略與 後果分析	特社 1-IV-2 分析不同處理方	特社 B-IV- 4	1. 能妥善處 理衝突情	1. 區分「你訊息」與「我 訊息」的差異; 演練如	口頭提 問、觀	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

1/1)			式引發的行為後果	拒絕的技巧	境	何運用我訊息	察、實	
第十九週 (1/2~1/8)	1		特社 2-IV-11	特社 A-IV-3	2. 能分析不同處理策略的優缺點	2. 演練在不同情境下如何運用我訊息回應他人	作、學習單	
第二十週 (1/9~1/15) 第三次段考週	1		在面對衝突情境時，控制自己的情緒並選擇可以被接受的方式回應。	3 問題解決的技巧		3. 分析使用「你訊息」與「我訊息」回應的後果差異。		
第二十一週 (1/16~1/20)	1	總複習					口頭評量 觀察評量	自編自選教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

◎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。

臺南市公立安南區海佃國民中學 110 學年度 **第二學期** 三年級彈性學習 社會技巧 課程計畫 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

學習主題名稱 (中系統)	社會技巧	實施年級 (班級組別)	國三	教學節數	本學期共(18)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) 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	培養學生面對真實生活的適應能力，習得適當的社會技巧用以改善人我關係。 培養理解與表達的溝通技能，以有效且流暢的溝通方式促進人際互動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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溝通。							
課程目標	(一) 培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突。 (二) 透過接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。							
配合融入之領域或議題	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input 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	評量方式依循多元評量的精神，包含口頭提問、情境演練、教師觀察、實作等方式，並重視情意、態度層面的評量，了解學生的學習歷程成效。							
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 議題實質內涵	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
第一週 (2/11~ 2/12)	1	同理心	特社 1-V-4 察覺自己與他人 對自己的看法或 態度	特社 B-IV- 2 同理心的培 養	1. 能易地而 處分析他人 感受與反應 2. 學習尊重	1. 進行繪本導讀 2. 師生討論與彼此分享 3. 學生隨機抽取情境籤，模 擬並討論他人可能反應	口頭提問、 觀察、實 作、學習單	自編自選教材
第二週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

(2/13~ 2/19)			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 C-IV- 1 尊重與接納 學校的多元 意見	每個與自己 不同的意見 與想法			
第三週 (2/20~ 2/26)	1							
第四週 (2/27~ 3/5)	1	青春開麥拉(一) —常見社交通則	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 特社 2-II-1 解讀他人口語與 非口語溝通的情 緒及目的，並反 思自己是否有應 留意或改善之處	特社 B-I- 3 人際關係的 建立 特社 B-II- 3 團體的基本 規範	1. 能理解團 體中之成員 各有特質 2. 能理解並 遵守團體規 範 3. 能使自己 之行為符合 團體規範	1. 教學短片情境討論 2. 師生討論與分享在不同場 域中人際互動的基本禮儀 3. 整理歸納出善意的互動原 則	口頭提問、 觀察、實 作、學習單	自編自選教材
第五週 (3/6~ 3/12)	1							
第六週 (3/13~ 3/19)	1							
第七週 (3/20~ 3/26)	1	青春開麥拉(二) —建立友誼	特社 2-III-6 展現合宜行為以 維持長時間的友 誼 特社 2-IV-7 欣賞不同朋友的 獨性，建立不同 層次的友誼	特社 B-III- 2 話題的開啟 與延續	1. 能建立穩 定的同儕關 係	1. 以先前習得之善意互動原 則為基礎，討論如何應用於 同儕關係中 2. 比較與整理不同層次的友 誼互動	口頭提問、 觀察、實 作、學習單	自編自選教材
第八週 (3/27~ 4/2)	1							
第一次段 考週								
第九週 (4/3~ 4/9)	1							
第十週	1	青春開麥拉(三)	特社 2-IV-18	特社 B-III-	1. 能具備正	1. 了解欣賞與喜歡的心理與	口頭提問、	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

(4/10~4/16)		—欣賞與喜歡	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-22 尊重他人的性別傾向或認同	5 多元性別互動與自主 特社 B-IV-5 愛慕與追求的方式	確的性別教育觀念 2.能建立良好的性別互動，且理解對方語言或非語言訊息 3.能自我保護且不做出性騷擾行為	生理反應 2.影片教材情境討論，整理歸納出適當表達喜歡的方式應以尊重為原則 3.認識《跟蹤騷擾防治法》 4.運用同理心基礎，認識不同性別傾向或認同的故事	觀察、實作、學習單	
第十一週(4/17~4/23)	1							
第十二週(4/24~4/30)	1							
第十三週(5/1~5/7)	1	正向思考，彈性思維	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 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式的優點及其後果 特社 1-V-7 從失敗經驗中自我鼓勵，並調整解決問題的方式或策略	特社 A-IV-3 問題解決的技巧 特社 A-V-3 正向思考的技巧	1.培養學生面對題能力，並以多元的視角思考問題 2.能以多元的應對方式，進一步自我抉擇合宜的應對方案	1.課程投影片介紹正向思考 2.討論不同情境的正向思考方式 3.師生一起討論過往生活中的挫折或衝突事件，嘗試運用正向思考，發展出多元彈性之可能。	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編自選教材
第十四週(5/8~5/14) 第二次段考週	1							
第十五週(5/15~5/21)	1							
第十六週(5/22~5/28)	1	工作大未來	特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或	特社 A-I-3 自我優弱勢	1.能依照自己的興趣，選擇相關領	1.利用特質葡萄樹之學習單，將覺得自己所擁有的特質著色，完成後進行分	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第一、三、四類)

第十七週 (5/29~ 6/4)	1		學習的目標 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	的察覺 特社 A-IV- 3 問題解決的 技巧	域職業討論 2.能蒐集相 關資料，並 整理出職業 所需的特質 與能力 3.能依自身 優缺點，設 立努力目標 與遭遇困難 的處理方式	享及討論。 2. 利用工具書《工作大未 來》蒐集自己興趣相關職業 資訊。 3. 依據自我特質及職業特色 進行探索及配對，並討論 可能的努力方向。		
第十八週 (6/5~ 6/11)	1							
第十九週 (6/12~ 6/18) 畢業典禮	3	學生畢業	略	略	略	略	略	略
第二十週 (6/19~ 6/25) 第 三次段考 週	3							
第二十一 週 (6/26~ 6/30)	3							

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

◎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。