

學習主題名稱 (中系統)	社會技巧	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input 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	能自我覺察，並在情境練習中反覆修正，以體現在真實環境中							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。							
課程目標	1. 學習自我情緒的了解及控制，並將所學策略應用於日常生活中。 2. 學習同理他人的感受，選擇適當的表達方式應對。 3. 瞭解壓力類型，察覺壓力來源，培養問題解決、計畫擬定和行為調整的能力。							
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 checked="" 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 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
表現任務	觀察記錄 問答回饋 參與態度 情境練習 實作練習							
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	1	與壓力當好朋友	特社1-IV-3在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社3-IV-4在遇到困難時，依問	特社A-IV-2壓力的控制與調整。	壓力的自我察覺與面對	1. 分辨適當或不適當的壓力 2. 面對同儕的壓力，能適當的處理 3. 面對不適當的壓力，要拒絕或報告師長父母	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境演練	自編學習單
第二週	1							
第三週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			題性質尋求特定對象或資源的協助。					
第四週	1	情緒停看聽	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 A-IV-2 壓力的控制與調整。	習得各種抒解壓力的方式，並找到適合自己的	1. 面對壓力如何自我控制與處理負面的情緒。 2. 選擇適當的抒壓方式 3. 情緒管理「停、看、聽」 (1)停—「停」下來，先平靜情緒。 (2)看—想想「看」對方的立場。 (3)聽—聽「聽」他/她的說法。 4. 介紹「我訊息」技巧 (1) 事件—我發現(知道)發生的事情。 (2) 感受—我覺得(表達自己的感受)。 (3) 期望—我希望(表達自己希望他人怎麼做)。	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境演練	自編學習單
第五週	1							
第六週	1							
第七週	1							
第八週	1							
第九週	1	同理他人	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 B-IV-2 同理心的培養。	學習以他人角度感受並思考問題	1. 察覺他人的情緒 2. 學習對他人表達關心 3. 角色扮演與應用	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境演練	自編學習單
第十週	1							
第十一週	1							
第十二週	1							
第十三週	1	問題解決能力	特社 1-IV-6 分	特社 A-IV-3	認識自我並	1. 寫下自己的成功經驗、失	1. 觀察記錄	自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十四週	1		析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。	問題解決的技巧。	培養適合自己的問題解決方法	敗經驗、優勢能力和弱勢能力。 2. 引導學生在課業、人際、生活、興趣上自己挑選一個目標，目標必須符合具體、可執行、有期限等條件。 3. 利用情境影片讓學生思考若為主角，要如何解決問題。 4. 提出解決問題「想、估、做」；想-想一想、估-評估做這個決定的後果能不能承擔、做-實際將想法化為行動。 5. 請學生找出自己目前遇到的困難，並且試著提出解決方案。	2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 實作練習	
第十五週	1							
第十六週	1							
第十七週	1		特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。 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缺點及其後果。					
第十八週	1	認識更多的自己	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	分享自己的意見、適當評論對他人意見的看法、具備結交朋友及建立長期友誼的能力	1. 能分享自己的興趣或喜好 2. 討論目前的興趣或喜好是否可以作為日後升學的依據 3. 尊重他人的興趣	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度	自編學習單
第十九週	1							
第二十週	1							
第二十一週	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。

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

◎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。

學習主題名稱 (中系統)	社會技巧	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(19)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>3. <input 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</p> <p>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</p>							
設計理念	能自我覺察，並在情境練習中反覆修正，以體現在真實環境中							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 了解自己的情緒，與同理他人的感受，選擇適當的表達方式應對。 2. 運用適當方式接收和解讀訊息，透過科技資訊提升溝通互動的品質及效能。 3. 培養問題解決、計畫擬定和行為調整的能力。							
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 checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input checked="" 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 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	觀察記錄 問答回饋 參與態度 實作練習							
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	1	開學/聯絡個案並確認本學期課程時間						
第二週	1	獨一無二	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	特社B-I-3 人際關係 的建立。	認識自己並 學習適切的 表達自己	1. 學生列出三點覺得自己最 特別的地方，並設計成一 份問卷。 2. 透過問卷訪問整理出和自	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 實作練習	自編學習單
第三週	1							
第四週	1							
第五週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			友。 特社2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。			己的相同點與不同點。 3. 分享擁有該特點的感覺或曾發生的事件。 4. 總結建立人際關係的方式和技巧，整理自己最需要至少三項，寫在行動卡上。		
第六週	1	交友安全守則	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 B-II-5 危險情境的判別。	學習辨識真實及網路世界裡的友誼關係，並能自我保護	1. 引導學生查詢網路上危險事件的新聞報導。 2. 討論辨識危險情境和人物的線索。 3. 討論可採取的防衛措施。 4. 將拒絕他人不當觸摸或語言的應對方式寫在行動卡上。	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 實作練習	自編學習單
第七週	1							
第八週	1							
第九週	1							
第十週	1	溝通高手	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 2-V-4 用適當方式表達和接受不同的意見或評論。	特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 B-IV-4 自我需求與困難的表達。	能在人際互動中以適合的方式進行溝通	1. 以影片引導學生發表自己意見，並能和老師進行討論。 2. 有不同意見時經引導學生可以理解說話者的感受。	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度	自編學習單
第十一週	1							
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十五週	1	突破關卡	特社1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	了解自己目前的問題，並學習分析及自己計畫問題解決方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 寫出自己目前最想解決的一個問題，並列出想到的各種解決方式。 2. 分析每種解決方式的優缺點和結果，思考自己在每種方式上可能遇到的問題及限制。 3. 形成一個問題解決計畫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 實作練習 	自編學習單
第十六週	1		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 A-IV-3 問題解決的技巧。				
第十七週	1							
第十八週	1							
第十九週	1							