

臺南市立建興國民中學 112 學年度第一學期七年級 社會技巧 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)	1A	教學節數	第一學期共 (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	期待學生能學習到，分辨自己矛盾的情緒，並根據自己的情緒選擇可被接受的的方式表達自己的情緒							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 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-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-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。							
課程目標	1. 分辨自己的情緒並能找出適合處理自己情緒的方式 2. 自我肯定，以優勢能力解決問題。							
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 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	1. 能覺察自己的情緒，以及有相對應的情緒控管策略 2. 面對壓力及負向情緒，能以正面思維跟心情來扭轉 3. 能欣賞自己的優勢，強化自己的弱勢，不妄自菲薄，培養自信並從中發展解決問題能力							
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	教材 來源
第一週 8/27~9/02	1	情緒停看聽	特社I-J-1 處理情緒的技巧	特社I-J-1	了解自己的情緒	1. 能了解情緒種類	口頭	學

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十三週 11/19~11/25	1		特社1-J-2 處理壓力的技巧(四)。	特社I-J-2 壓力控制與調整		1. 從生活中的事件中探討壓力來源 2. 可以解決的方式為何? 3. 表達適合自己解決方法	口頭發表	學習單	
第十四週 11/26~12/02	1		4. 從可行策略中自行選擇適當的方式。 5. 主動使用抒解壓力策略						
第十五週 12/03~12/9	1	做自己的主人	特社1-J-3 自我效能(四)。 1. 從自己成功的經驗做自我肯定	社I-J-3 問題解決技巧。	了解自己	1. 敞開心胸接納自己 2. 我是一個… 3. 能說出自己的優勢能力	口頭發表	學習單	
第十六週 12/10~12/16	1		特社1-J-3 自我效能(四)。 2. 根據自己優勢及弱勢能力設定努力或學習目標						解決問題的策略
第十七週 12/17~12/23	1		特社1-J-3 自我效能(四)。 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。		找出適合自己解決問題的方式	1. 以繪本討論轉移注意力策略 2. 製作卡片肯定、相信自己	口頭發表	學習單	
第十八週 12/24~12/30	1		特社1-J-3 自我效能(四)。 5. 主動擬訂計畫解決問題						1. 討論自己面對的壓力及問題 2. 分享自己解決問題方法 3. 回饋同學們解決問題方式優缺。
第十九週 12/31~01/06	1		6. 面對各項問題情境，並評估自己解決問題能力						
第二十週 01/07~01/13	1		7. 分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果						
第二十一週 01/14~01/20	1								

臺南市立建興國民中學 112 學年度第二學期七年級 社會技巧 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)	IA	教學節數	第二學期共(20)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	期待學生能學習到，在與人互動上能保持尊重與接納，以及大家都是好朋友的心來相處，傾聽他人表達的訊息，能接受他人不同意見或感受，以他人可接受的方式提出自己的意見。傾聽自己的情緒，根據自己的情緒選擇可被接受的的方式表達自己的情緒。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 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-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-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。							
課程目標	1. 分辨自己的情緒並能找出適合處理自己情緒的方式 2. 自我肯定，以優勢能力解決問題。							
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 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	1. 能覺察自己的情緒，以及有相對應的情緒控管策略 2. 面對壓力及負向情緒，能以正面思維跟心情來扭轉 3. 能欣賞自己的優勢，強化自己的弱勢，不妄自菲薄，培養自信並從中發展解決問題能力							
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	教材 來源

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第一週 2/11~2/17	1	你訊息， 我訊息	特社 2-J-1 訊息解讀(四)。 2. 解讀科技媒體訊息上的意義(符號、表情、代碼)	特社 II-J-1 科技媒體的運用	了解別人想要表達的訊息。	1. 討論科技媒體中各種符號代表的情緒與意圖。	口頭發表	學習單		
第二週 2/18~2/24	1		特社 2-J-1 訊息解讀(四)。 3. 區辨各種溝通訊息的正向與負面的情緒和意圖 4. 將各種溝通訊息轉化，保留正向目的，警惕激勵自己		區分各種情緒的訊息	1. 藉由科技媒體的訊息，區分各種情緒與意圖。 2. 討論訊息的意義及因應的方式。	口頭發表	學習單		
第三週 2/25~3/2	1		特社 2-J-1 訊息解讀(四)。 5. 將各種溝通訊息轉化，察覺負向目的，警惕保護自己		找出因應負向情緒保護自己的方式	1. 討論科技媒體的負向情緒圖案，並找出因應方法	口頭發表	學習單		
第四週 3/03~3/9	1	表達與 溝通	特社 2-J-2 基本溝通技巧(四)。 1. 接受他人不同意見或感受 2. 以他人可接受的方式提出自己的意見。	特社 II-J-2 同理心的培養	理解別人的想法	1. 以繪本來討論，請學生分享意見 2. 討論以何種表達不同意見的方式，最能讓同學接受。	口頭發表	學習單		
第五週 3/10~3/16	1		特社 2-J-2 基本溝通技巧(四)。 3. 禮貌的中斷別人的談話。 6. 鼓勵他人嘗試使用策略解決壓力		溝通的技巧	1. 請學生創作劇本，想像打斷別人說話時產生的各種狀況 2. 討論這些狀況發生時的後果 3. 討論因應之道。	口頭發表	學習單		
第六週 3/17~3/23	1				特社 2-J-4 衝突處理技巧(四)。 1. 在面對衝突情境時，自我控制負面的情緒。 2. 在面對衝突情境時，選擇可被接受的方式回應 3. 在面對他人的抱怨時，安撫對方	特社 II-J-4 拒絕的技巧。	尊重別人的不同意見 接納自己與理解別人	1. 討論日常生活中所看到的衝突事件 2. 討論面對衝突時，適當的回應方式 3. 討論如何緩和衝突。	口頭發表	學習單
第七週 3/24~03/30	1									
第八週 3/31~4/6	1				1. 藉由影片討論衝突產生					
第九週 4/07~4/13	1	尊重與 接納	特社 2-J-4 衝突處理技巧(四)。 1. 在面對衝突情境時，自我控制負面的情緒。 2. 在面對衝突情境時，選擇可被接受的方式回應 3. 在面對他人的抱怨時，安撫對方	特社 II-J-4 拒絕的技巧。	尊重別人的不同意見 接納自己與理解別人	1. 討論日常生活中所看到的衝突事件 2. 討論面對衝突時，適當的回應方式 3. 討論如何緩和衝突。	口頭發表	學習單		
第十週 4/14~4/20	1									
第十一週 4/21~4/27	1									

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十二週 4/28~5/4	1		情緒以緩和衝突狀況 特社 2-J-4 衝突處理技巧(四)。 4. 在不願遵從的要求時，禮貌地說明原因。 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。 8. 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。				2. 討論如何緩解衝突。 3. 討論如何表達自己的困難及立場。 4. 分享自己緩解衝突經驗		
第十三週 5/05~5/11	1								
第十四週 5/12~5/18	1	我們都是好朋友	特社 2-J-3 人際互動技巧(四)。 1. 適當介紹自己獨特地方。 3. 主動尋求志同道合的朋友 4. 根據自己喜好主動爭取加入團體。 6. 與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法。 特社 2-J-3 人際互動技巧(四)。 5. 積極主動參與小組或團體活動以爭取團隊榮譽 6. 與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法。	特社 II-J-3 優勢的呈現與表達。	有你真好 朋友之間		1. 向同儕介紹自己的優勢及獨特之處 2. 找出志同道合的朋友 3. 分組活動競賽或桌遊。 4. 分享團體活動後感受 1. 分組活動玩桌遊 2. 分享團體活動後感受 3. 分享好朋友的故事。	口頭發表	學習單
第十五週 5/19~5/25	1								
第十六週 5/26~6/1	1								
第十七週 6/2~6/8	1								
第十八週 6/9~6/15	1								
第十九週 06/16~6/22	1								
第二十週 6/23~6/29	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。