

學習主題名稱	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	能覺察並面對壓力，且能找到適合自己的抒壓方式，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-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。							
課程目標	1. 能覺察自己的情緒、壓力，學習以適當的方式處理壓力及表達情緒。 2. 能分析對方與自己的不同觀點，以溫和的語氣說明想法，並討論出能妥善處理衝突情境的能力。							
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 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 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 checked="" 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 情境演練 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 8/27-9/2	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，依問題性質尋求特定	特社A-IV-2壓力的控制與調整。 特社C-I-1學校規則	壓力的自我察覺，且能適時求助	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 9/3-/9/9	1							
第三週 9/10-9-16	1							
第四週 9/17-9/23	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			對象或資源的協助。	的認識與遵守。				
第五週 9/24-9/30	1	壓力知多少	特社1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 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-II-2 壓力源的評估與處理。 特社A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社A-IV-2 壓力的控制與調整。	瞭解壓力類型，察覺壓力來源，習得適合的抒壓策略	1. 學生發表自己在學校和生活中面臨壓力的情境，寫在小白板，貼在黑板上。教師也事先準備幾個造成壓力的情境。 2. 師生每人一副情緒卡，逐一閱讀黑板上的情境，呈現自己在該壓力情境中可能會出現的情緒反應。 3. 討論哪些是負面情緒，及其帶來的影響。 4. 條列出造成壓力的原因、解決方法和抒壓策略。 5. 將自己會感到壓力的情境和能夠執行的抒壓策略寫在行動卡上。觀察並紀錄自己的實踐情形，下堂課分享。	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
第六週 10/1-10/7	1							
第七週 10/8-10/14	1							
第八週 10/15-10/21	1							
第九週 10/22-10/28	1	自我效能的增進	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A-IV-3 問題解決的技巧。	分享自己的意見、適當評論對他人意見的看法、妥善處理各種衝突情境的能力	1. 主動擬訂計畫解決問題。 2. 能在面對各項問題情境，並評估自己解決問題的能力。	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 10/29-11/4	1							
第十一週 11/5-11/11	1							
第十二週 11/12-11/18	1							
第十三週 11/19-11/25	1	認識更多的自己	特社 2-IV-6 適	特社 B-IV-	分享自己的	1. 能分享自己的興趣或喜好	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 11/26-12/2	1		當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友	3 優勢的呈現與表達	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	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	2. 問答回饋 3. 參與態度	
第十五週 12/3-12/9	1							
第十六週 12/10-12/16	1							
第十七週 12/17-12/23	1							
第十八週 12/24-12/30	1	與成功有約	特社1-IV-6 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 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。	能以正向積極的想法及做法，擬定目標	1. 利用寫下自己的成功經驗、失敗經驗，分析並了解自己的優勢能力和弱勢能力。 2. 引導學生在課業、人際、生活、興趣上分別設定一個目標，目標必須符合具體、可測量、能執行、符合現實、有期限等條件。 3. 擬定實踐目標的步驟和時程，師生共同討論過程中如何樂觀 面對不如意，寫下自我鼓勵的內在語言。	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
第十九週 12/31-1/6	1							
第二十週 1/7-1/13	1							
第二十一週 1/14-1/20	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。

◎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	社會技巧	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(18)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-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。							
課程目標	1. 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。 2. 分析人我不同觀點，協調出雙方能接受的行動和結果，妥善處理衝突。							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" 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 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 checked="" 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 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 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 情境演練 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 2/11-2/17	1	開學/聯絡個案並確認本學期課程時間						
第二週 2/18-2/24	1	訊息過濾器 1	特社2-IV-1 運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科技媒體	特社B-Ⅱ-1 訊息解讀的技巧。	學習分辨各種資媒體不同訊息的意義	1. 教師呈現幾則科技媒體的訊息，學生閱讀後說出內容大意。 2. 學生進行猜謎，猜出訊息	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 2/25-3/2	1							
第四週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

3/3-3/9			訊息上的意義。	特社B-III-1 正負向訊息的判斷。		上符號、表情、代碼等的意義。 3. 將正向與負向情緒意圖分類，並討論。 4. 利用課後收集報紙、雜誌、網路上的資訊和溝通訊息，下次帶到課堂上。		
第五週 3/10-3/16	1							
第六週 3/17-3/23	1	訊息過濾器 2	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2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。	特社 B-IV-1 科技媒體的運用。	能區辨訊息並保留對自己正向且能激勵自己的部分	1. 利用學生在課前收集報紙、雜誌、網路上的資訊和溝通訊息，閱讀後辨識當中的正向與負向目的。 2. 討論使用網路的基本法律常識。 3. 引導學生將自己生活中常接觸的溝通訊息之正向目的寫在行動卡上，警惕激勵自己。	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 3/24-3/30	1			特社 B-V-1 訊息真偽與詐騙的防範。				
第八週 3/31-4/6	1			特社 B-V-5 危險預防與責任的處理。				
第九週 4/7-4/13	1							
第十週 4/14-4/20	1	大事化小	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 B-II-4 衝突情境的因應。	學習利用問題解決方法處理衝突事件	1. 教師事先觀察紀錄學生生活中與他人發生衝突的事件，製做成事件卡。 2. 引導學生抽衝突事件卡，情境演練發生衝突時的應對方式。	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
第十一週 4/21-4/27	1							
第十二週 4/28-5/4	1							
第十三週 5/5-5/11	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十四週 5/12-5/18	1		特社 2-V-12 反省衝突原因，以便事前避免正面衝突。			3. 每演練完一個事件，便就演練過程進行討論，並讓個案自我檢視。 4. 課後觀察紀錄自己在生活中面臨的衝突事件，寫下自己的反應、行為、事件結果和檢討省思，下堂課分享。		
第十五週 5/19-5/25	1	問題解決大分析	特社 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。 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。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	學習問題解決策略並從中找到適合自己的方式	1. 優點大轟炸 2. 播放情境影片讓學生換位思考，若為主角要如何解決問題。 3. 提出解決問題「靜、想、試」 4. 找出自己目前遇到的困難，並且試著提出解決方案。	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 5/26-6/1	1							
第十七週 6/2-6/8	1							
第十八週 6/9-6/15	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。

◎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。