

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	五	教學節數	本學期共(44)節			
彈性學習課程 四類規範	3.■特殊需求領域課程 身障類:□生活管理■社會技巧□學習策略□職業教育□溝通訓練□點字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用 資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展 其他類:□藝術才能班及體育班專門課程 4.□其他類課程 □本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學							
設計理念	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, 進而參與學校、家庭和社區的各項活動。透過實際演練來引導學生如何控制自己的情緒和提升自我管理能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力, 解決情緒問題。 特社-E-A3 具備認識自我、接納自己, 以及考量優、弱勢能力, 擬定與執行問題解決計畫, 充實多元的生活經驗。 特社-E-B2 具備運用科技資訊的基本素養, 感知科技對個人的影響。							
課程目標	1.能察覺自我壓力, 進而選擇較佳的壓力處理技巧。 2.能提升自我認同感。 2.提升問題解決的能力。							
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 ■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 ■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	□頭評量、實作評量、觀察評量							
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~ 第二週	4	暑假回顧與分享 新學期新期待	特社2-II-2 引起話題, 並 表達和傾聽。 特社3-II-1 在課堂或小組	特社B- II -1 訊息解讀的 技巧。 特社B- II -2 表達與傾聽	1.能表達或 分享自己的 經驗。 2.在分享活 動中, 能專心	1.請學生想一想在暑假覺得 有趣或好玩的一件事和他 人分享。 2.請學生專心聆聽他人說話 , 並給予回饋。	□頭評量 觀察評量	自編自選教材

			討論中適當表達與回應意見。	的時機。	聆聽他人發表。			
第三週 ~ 第十二週	20	處理壓力- 我能勇敢面對	<p>特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。</p> <p>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。</p> <p>特社2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。</p>	<p>特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。</p> <p>特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。</p>	能知道負向情緒產生的原因，並知道處理壓力的方法。	<p>◆影片觀賞與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.新學期新希望-課業人緣都起飛:新學期新希望，給自己訂下新目標，期許自己努力達成目標。 2.壓力山大?!紓壓有妙招:認識與察覺壓力產生的原因，例如是課業壓力，或是人際壓力，該如何面對與紓解壓力，並引導適時的壓力也是成長的動力。 3.跟拖延症說bye bye、改掉拖拖拉拉壞習慣:事情積欠太多，會讓自己落入不斷循環的狀況(例如欠繳作業)，找到問題點，才能有效減少壓力的來源。 4.說話太直接，不好嗎、開開玩笑，會怎樣嗎:若在班上和同學聊天，卻發現同學很生氣，不想跟你說話，到底問題出在哪裡?引導學生能思考產生衝突原因，並討論如何自我修正。 7.如何贏得好人緣:透過影片觀察人緣好的人，通常有什麼特質，有什麼地方值得學習，讓自己也能有好人緣。 <p>◆完成主題學習單</p>	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡、自編學習單

C6-1彈性學習課程計畫(第三、四類)

						◆教師給予情境題, 透過主題 進行情境演練。		
第十三週 ~ 第二十二週	20	換位思考- 我懂你的心 &期末總複習	特社 2-III 以善意正向的 觀點, 看待與 人相處的各種 互動行為。 特社2-III-3 使用適當的技 巧與人談話, 並禮貌的結束 話 題。	特社B- II -2 表達與傾聽 的時機。 特社C- II -1 學習成員之 間的關懷與 表達。 特社B- II -1 訊息解讀的 技巧。	能知道解讀 訊息的技巧, 並解讀他人 情緒及目的。	◆影片觀賞與討論 1.負向情緒-委屈 2.負向情緒-丟臉 3.負向情緒-愧疚 4.同理心是你的超能力 透過影片故事, 練習觀察當 事者的心情變化, 以站在當 事者的角色, 來理解對方心 情、說出對方感受。 ◆EQ故事屋:教師給予情境 題, 請學生練習換位思考。 ◆完成主題學習單 ◆期末總複習	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡 、自編學習單

◎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)	五	教學節數	本學期共(44)節			
彈性學習課程 四類規範	3.■特殊需求領域課程 身障類:□生活管理■社會技巧□學習策略□職業教育□溝通訓練□點字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用 資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展 其他類:□藝術才能班及體育班專門課程 4.□其他類課程 □本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學							
設計理念	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, 進而參與學校、家庭和社區的各項活動。透過實際演練來引導學生如何控制自己的情緒和提升自我管理能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力, 解決情緒問題。 特社-E-A3 具備認識自我、接納自己, 以及考量優、弱勢能力, 擬定與執行問題解決計畫, 充實多元的生活經驗。 特社-E-B2 具備運用科技資訊的基本素養, 感知科技對個人的影響。							
課程目標	1.能察覺自我壓力, 進而選擇較佳的壓力處理技巧。 2.能提升自我認同感。 2.提升問題解決的能力。							
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 ■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 ■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 checked="" 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	口頭評量、實作評量、觀察評量							
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	寒假回顧與分享 新學期新期待	特社2-II-2 引起話題, 並 表達和傾聽。 特社3-II-1 在課堂或小組	特社B- II -1 訊息解讀的 技巧。 特社B- II -2 表達與傾聽	1.能表達或 分享自己的 經驗。 2.在分享活 動中, 能專心	1.請學生想一想在寒假覺得 有趣或好玩的一件事和他 人分享。 2.請學生專心聆聽他人說話 , 並給予回饋。	口頭評量 觀察評量	自編自選教材

C6-1彈性學習課程計畫(第三、四類)

			討論中適當表達與回應意見。	的時機。	聆聽他人發表。			
第二週~ 第十一週	20	正能量-我能正向思考	特社2-III-1 以善意正向的觀點,看待與人相處的各種互動行為。 特社2-III-9 理性評估被誤解的原因,並清楚表達自己的立場以及說明事實。	特社A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	能在遇到難題時,選擇樂觀正向的方式去處理問題。	◆影片觀賞與討論 1.跳出抱怨人生 2.抱怨不抱怨,選哪個? 3.分心大魔王,破關! 4.你幸福嗎?幸福哪裡找! 5.羨慕別人!是好?是壞? 透過影片故事,與學生討論正向樂觀與負向悲觀的想法,有何不同,去比較兩種想法,並思考其產生的後果,並引導學生如何正向思考,把阻力化為動力,能為更好的自己。 ◆完成主題學習單	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡、自編學習單
第十二週 ~ 第二十二週	22	網路安全一把罩	特社2-II-7 與他人相處時,分辨安全或危險的情境與人物。	特社B-II-1 訊息解讀的技巧。	能遵守虛擬世界的規則,並進行正負向訊息的判斷。	◆影片觀賞與討論 1.青少年追網紅迷思 2.真假訊息,如何辨別 3.假訊息滿天飛!怎麼辦 透過上面影片內容,引導學生在這網路世代中,有許多人深陷假訊息的危害,而假訊息這麼多,可如何查證,也思考假訊息對我們又有什麼影響,以提升判斷正確訊息的能力。 4.翻轉無聊,啟動超能力! 當發現自己被手機綁架,常常會覺得沒有手機或電腦就會覺得好無聊,透過影片與學生討論無聊的時候到底該	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡、自編學習單

C6-1彈性學習課程計畫(第三、四類)

						怎麼辦, 引導學生為自己計畫或設計有趣的活動。 ◆完成主題學習單		
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

◎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。