

## 臺南市公立仁德國中 113 學年度第一學期彈性學習課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班情巡 A 生)

學習主題名稱		自編	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共( 22 )節		
彈性學習課程 四類規範		3. ■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		從生活情境中，養成適應社會的基本生存能力。						
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知能與態度，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 A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫並分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境改變。 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。 特社 J B2 具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。 特社 J B3 具備藝術發表的能力，增進生活的豐富性，並能自我肯定。 特社 J C1 具備道德實踐能力，並參與學校關懷生命與生態環境的活動，主動遵守法律規約。						
課程目標		1. 能從日常生活裡，逐步培養因應新事物的自信。 2. 能從實際生活裡，逐步培養因應新趨勢的技能。 3. 能在互動情境中，練習社會技巧與調適穩定。						
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 checked="" 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"/> 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 checked="" 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			
表現任務		口頭問答、教具操作、直接觀察、紙筆填寫						
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	排課	排課	排課	排課	排課	排課	排課

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

113/8/30								
第二週 113/9/2- 9/6	1	認識情緒	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾 的情緒。	特社 A-IV-1 兩難情緒 的處理。	處理情緒的 技巧	能認識情緒名詞，能辨識自 己，以及體察別人的情緒	口頭問 答、直接 觀察、紙 筆填寫	桌遊、 筆電、 圖畫紙、色紙等 紙類
第三週 113/9/9- 9/13	1	認識情緒	特社 1-IV-2 分析不同處理方 式引發的行為後 果。	特社 A-IV-1 兩難情緒 的處理。	處理情緒的 技巧	藉由互動遊戲進而情境引 導，給予不同小短片故事分 析故事原由並能共同討論出 適當的行為或情緒處理方式	口頭問 答、教具 操作、直 接觀察	撲克牌、 氣球、 球類、 蠟筆、粉彩筆等
第四週 113/9/16- 9/20	1	我是 EQ 高手	特社 1-IV-3 在面對壓力時， 適當的調整情 緒。	特社 A-IV-2 壓力的控 制與調 整。	處理壓力的 技巧	教導瞭解學習或生活中可能面 臨的困難與壓力，學習用正向 思考態度因應壓力與挫折。	口頭問 答、直接 觀察	筆類 學習單 網路資源
第五週 113/9/23- 9/27	1	我是 EQ 高手	特社 1-IV-4 聽從他人的建 議，嘗試解決被 拒絕的困境。	特社 A-IV-2 壓力的控 制與調 整。	處理壓力的 技巧	引導學生認識各種身心壓力症 狀，並認真學習演練。 透過步驟演練： 1. 面對壓力能習得調整情緒 方式。 2. 能從可行策略中，選擇適 當的抒解壓力方式。 3. 面對壓力能有效處理自己 的情緒。	口頭問 答、直接 觀察	
第六週 113/9/30- 10/4	1	我是 EQ 高手	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。	處理壓力的 技巧	教學步驟說明：停、想、做！ 透過步驟演練： 1. 停下來冷靜 2. 想方法 3. 馬上做 提供各種不同情境題實際演 練操作	口頭問 答、直接 觀察、紙 筆填寫	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第七週 113/10/7- 10/11	1	正確面對情緒	特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	自我效能	教學步驟演練： 1. 不要逃避：停下來冷靜 2. 觀察自己的情緒變化：思考並反思自己在情緒表現上的優缺點 3. 情緒有沒有好壞：強調解讀自己的情緒並表達。 4. 設定可以再努力的小目標，也設定達成每個小目標給予自己的獎勵以作為努力後的鼓勵提供各種不同情境題實際演練操作	口頭問答、直接觀察、紙筆填寫
第八週 113/10/14- 10/18	1	正確面對情緒	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 A-IV-3 問題解決的技巧。	自我效能	跟自己情緒對話： 1. 我在生氣什麼？ 2. 我為什麼生氣？ 3. 我要如何處理自己的情緒？ 強調澄清以及自我對話。	口頭問答、直接觀察、紙筆填寫
第九週 113/10/21- 10/25	1	正確面對情緒	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。	自我效能	1. 常見情緒臉譜圖命名及察覺情緒。 2. 經過冷靜、思考、決定的三過程，以能適當表達情緒及處理情緒，將負向想法轉換成正向語言。	口頭問答、直接觀察
第十週 113/10/28- 11/1	1	正確面對情緒	特社 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式優缺點及其後果。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	自我效能	1. 控制情緒及分析壓力來源。 2. 能紓解自我壓力方式。 3. 尋求資源來處理自我壓力。	口頭問答、教具操作、紙筆填寫
第十一週	1	我是解題高手	特社 2-IV-1	特社 B-IV-1	訊息的解讀	藉由情境題目及教育短片	口頭問

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

113/11/4-11/8			運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科技媒體訊息上意義。	科技媒體的運用。		悠遊網路世界：強調網路禮儀及交友安全。	答、直接觀察、紙筆填寫
第十二週 113/11/11-11/15	1	我是解題高手	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-1 科技媒體的運用。	訊息的解讀	同理心的培養：強調情境辨識，適當表達意見。	口頭問答、教具操作、直接觀察
第十三週 113/11/18-11/22	1	我是解題高手	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。	訊息的解讀	藉由互動遊戲結合新聞事件、教育短片瞭解基本法律常識	口頭問答、直接觀察、紙筆填寫
第十四週 113/11/25-11/29	1	我是解題高手	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-IV-1 科技媒體的運用。	訊息的解讀	從網路軟體或新聞事件中學習呈現表達自己的看法並能從網路訊息中辨別他人的想法。	口頭問答、直接觀察
第十五週 113/12/2-12/6	1	我的交友編織網	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。	人際互動的技巧	行為教導步驟及內容 1. 你可以信任我：強調如何才能被他人信任。 2. 尋找自我特質與優勢 3. 我可以做得到：強調克服學習新事物的恐懼	口頭問答、教具操作、紙筆填寫
第十六週 113/12/9-12/13	1	我的交友編織網	特社 2-IV-8 根據喜好主動加入團體，並替團	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	人際互動的技巧	1. 讓我們做朋友：強調團體中朋友合作的方式 2. 妥協：調整與他人觀點的差	口頭問答、直接觀察

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			體爭取榮譽。			異。	
第十七週 113/12/16- 12/20	1	我的交友編織網	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 B-IV-3 優勢的呈現 與表達。	人際互動的 技巧	詢問學校或生活中會有與他人 合作機會有哪些。 詢問過去與他人合作經驗。 小組或與他人合作：強調小組 或與他人合作過程受歡迎與不 受歡迎的行為。	口頭問 答、直接 觀察
第十八週 113/12/23- 12/27	1	我的交友編織網	特社 2-IV-10 在同儕友誼關係 出現狀況時有修 補的策略。	特社 B-IV-3 優勢的呈 現與表 達。	人際互動的 技巧	問答引導 同理心：強調理解他人想法和 感受，表現互惠的適當行為。 同儕互動：思考同儕互動過程 受歡迎與不受歡迎的行為有哪 些。	口頭問 答、教具 操作、紙 筆填寫
第十九週 113/12/30- 114/1/3	1	這學期學到了?	總複習	總複習	討論這學期 上過的晤談 內容重點	藉由互動遊戲進而帶入複習 本學期習得的各種情緒控管 以及人際互動的技巧方法	口頭問 答、教具 操作、紙 筆填寫
第二十週 114/1/6- 1/10	1	這學期學到了?	總複習	總複習	表達自己對 這學期的表 現		
第二十一週 113/1/13- 1/17	1	這學期學到了?	總複習	總複習	表達自己對 下學期對自 己期許進步	表達自己這學期的進步有哪 些，並在下學期期許自己能 在那些方面有所進步	口頭問 答、教具 操作
第二十二週 113/1/20	1	這學期學到了?	總複習	總複習	表達自己對 下學期對自 己期許進步	表達自己這學期的進步有哪 些，並在下學期期許自己能 在那些方面有所進步	口頭問 答、教具 操作

◎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。

## 臺南市公立仁德國中 113 學年度第二學期彈性學習課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班情巡 A 生)

學習主題名稱	自編	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共( 20 )節			
彈性學習課程 四類規範	<b>3. ■特殊需求領域課程</b> 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 <b>4. □其他類課程</b> <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	從生活情境中，養成適應社會的基本生存能力。							
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知能與態度，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 A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫並分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境改變。 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。 特社 J B2 具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。 特社 J B3 具備藝術發表的能力，增進生活的豐富性，並能自我肯定。 特社 J C1 具備道德實踐能力，並參與學校關懷生命與生態環境的活動，主動遵守法律規約。							
課程目標	1. 能從日常生活裡，逐步培養因應新事物的自信。 2. 能從實際生活裡，逐步培養因應新趨勢的技能。 3. 能在互動情境中，練習社會技巧與調適穩定。							
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 checked="" 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 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 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 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	口頭問答、教具操作、直接觀察、紙筆填寫							
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	排課	排課	排課	排課	排課	排課	排課

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

114/2/5-2/8								
第二週 114/2/10-2/14	1	與人適當溝通	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-IV-4 拒絕的技巧。	處理衝突的技巧	1. 生氣時可能出現哪些行為?例:罵人、不說話… 【不同的行為表現則可能帶來不同的反應】 2. 如何在對方生你的氣的情境下，你希望對方如何表達? 例:跟我討論、不理我 【適當表達生氣的情緒很重要，學習平心靜氣的方法】 3. 在生氣爆炸前，讓自己冷靜，適當表達自己想法。 4. 介紹不同的冷靜方式 深呼吸、數 1-10、離開情境、轉念 【避免持續在生氣情境中】	口頭問答、教具操作、直接觀察、紙筆填寫	桌遊、筆電、圖畫紙、色紙等紙類 撲克牌、氣球、球類、蠟筆、粉彩筆等筆類 學習單 網路資源
第三週 114/2/17-2/21	1	與人適當溝通	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-IV-4 拒絕的技巧。	處理衝突的技巧	1. 解讀委屈、嫉妒與自卑情緒 【查看表情、表達情緒】 2. 解讀生氣與焦慮情緒 【冷靜、思考、表達】 3. 處理憤怒情緒 【接受與覺察訊息、冷靜、表達不舒服的行為表現】	口頭問答、教具操作、直接觀察	
第四週 114/2/24-2/27	1	與人適當溝通	特社 2-IV-13 在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	處理衝突的技巧	1. 轉變想法技巧: (1)換位思考:如果我是他…。 (2)往好的方向想:雖然…但是…。 (3)想開心的事。	口頭問答、教具操作、直接觀察	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						2. 分享討論什麼時候 WHEN 發生 開心的事?想什麼事 WHAT 會讓自己開心?	
第五週 114/3/3- 3/7	1	與人適當溝通	特社 2-IV-13 在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	處理衝突的技巧	緩解壞心情方式 1. 師生共同討論能緩解心情可以做的方法 2. 瞭解生氣是種情緒，學習平心靜氣方法就能避免壞結果	口頭問答、教具操作、直接觀察
第六週 114/3/10- 3/14	1	與人適當溝通	特社 2-IV-14 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	處理衝突的技巧	學校與家裡情境題目共同討論適當做法 1. 同學說我的答案不對，我很生氣，我可以…… 2. 打籃球時，同學說我犯規，我很生氣，我可以…… 3. 我想看電視，媽媽卻叫我去洗澡，我很生氣，我可以… 4. 功課寫錯一直改、一直改，我很生氣，我可以……	口頭問答、教具操作、直接觀察、紙筆填寫
第七週 114/3/17- 3/21	1	你很特別	特社 2-IV-17 以平等、尊重態度與他人共同參與團體或活動。	特社 B-IV-5 愛慕與追求的方式。	多元性別互動的技巧	1. 確認工作確認分工動手做。強調能與人合作。 2. 能表達對他人情緒的理解。 3. 能適時對他人表達關心。	口頭問答、直接觀察
第八週 114/3/24- 3/28	1	你很特別	特社 2-IV-19 懂得保護自己，正確判斷及因應禮物或金錢的誘惑。	特社 B-IV-5 愛慕與追求的方式。	多元性別互動的技巧	因應情境懂得保護自己 1. 辨別情境 2. 適時禮貌地拒絕他人 3. 離開現場 4. 尋找他人協助	口頭問答、直接觀察
第九週	1	你很特別	特社 2-IV-23	特社 B-IV-5	多元性別互	1. 能瞭解肢體語言之意義、回	口頭問



C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

114/3/31-4/2			在面對爭吵情境，冷靜面對結果，並尋求適當協助保護自己。	愛慕與追求的方式。	動的技巧	應技巧、表達及回饋。 2.能透過通訊軟體字、表情符號、貼圖等瞭解語言線索。	答、教具操作、直接觀察、紙筆填寫
第十週 114/4/7-4/11	1	你很特別	特社 2-IV-23 在面對爭吵情境，冷靜面對結果，並尋求適當協助保護自己。	特社 B-IV-5 愛慕與追求的方式。	多元性別互動的技巧	1.能依照不同的認識程度開啟、延續、結束話題。 2.能依情境對認識的朋友適當邀約或接受並理解他人拒絕。 3.師生共同討論能適當化解與他人發生衝突的方法。	口頭問答、直接觀察
第十一週 114/4/14-4/18	1	我真的很不錯	特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	學校基本適應	1.瞭解各種情境中肢體溝通的意義，增加溝通校效果。 2.接受和給予建設性批評，並在批評中不加入情緒性言語。 3.能依情境勇敢拒絕他人	口頭問答、教具操作、直接觀察
第十二週 114/4/21-4/25	1	我真的很不錯	特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	學校基本適應	1.察覺並查看自己不同的狀態以增進自我覺察及自我控管。 2.處理問題歷程情緒放鬆策略 3.理解他人想法和感受，具備同理心及換位思考。	口頭問答、教具操作、直接觀察
第十三週 114/4/28-5/2	1	我真的很不錯	特社 3-IV-2 服從指令規劃步驟完成複雜的工作。	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	學校基本適應	1.列工作清單 2.寫工作流程檢核表 3.自我檢查	口頭問答、直接觀察、紙筆填寫
第十四週 114/5/5-5/9	1	我真的很不錯	特社 3-IV-3 配合老師指令，遵守不同學習情境和器材使用規	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	學校基本適應	服從指令： ① 仔細聽並複誦 ② 適當回應 ③ 確實執行指令	口頭問答、直接觀察

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			則與安全。				
第十五週 114/5/12- 5/16	1	我真的很不錯	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。	特社 C-I-1 學校規則 的認識與 遵守。	學校基本適 應	1. 認識處室及功能，在哪方面 有所需求時可以找哪個處室。 2. 討論班約及其功能。 3. 討論校規及其功能。 4. 為何要遵守班規及校規	口頭問 答、直接 觀察、紙 筆填寫
第十六週 114/5/19- 5/23	1	我真的很不錯	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。	特社 C-I-1 學校規則 的認識與 遵守。	學校基本適 應	1. 複習上週學習內容 2. 透過新聞事件認識與青少年 相關的基礎法律。	口頭問 答、直接 觀察、紙 筆填寫
第十七週 114/5/26- 5/29	1	我真的很不錯	特社 3-IV-5 願意參與學校、 家庭、社區活動 與聚會。	特社 C-I-1 學校規則 的認識與 遵守。	學校基本適 應	1. 確認情境 2. 先冷靜深呼吸 3. 想一想適合的解決方法 4. 選出自己想要做的方法 5. 正確執行自己選擇的解決 之道 6. 模擬情境 (一)學校:在學校想跟同學 一起打籃球...。 (二)家裡:在家裡想加入哥 哥一起玩線上遊戲...。 (三)社區: 在社區想加入跟 朋友一起玩線上遊戲...。	口頭問 答、直接 觀察、紙 筆填寫
第十八週 114/6/2- 6/6	1	學以致用	總複習	總複習	討論這學期 上過的晤談 內容重點	藉由互動遊戲進而帶入複習 本學期習得的各種情緒控管 以及人際互動的技巧方法	口頭問 答、教具 操作、紙 筆填寫

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十九週 114/6/9- 6/13	1	學以致用	總複習	總複習	討論這學期 上過的晤談 內容重點	藉由互動遊戲進而帶入複習 本學期習得的各種情緒控管 以及人際互動的技巧方法	口頭問 答、教具 操作、紙 筆填寫
第二十週 114/6/16- 6/20	1	學以致用	總複習	總複習	表達自己對 這學期的表 現	表達自己這學期的進步有哪 些，並在下學期期許自己能 在那些方面有所進步	口頭問 答、教具 操作、紙 筆填寫

◎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。

臺南市立仁德區仁德國中 113 學年度第一學期 九年級彈性學習 社會技巧 課程計畫 ( 普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班情巡 B 生 )

學習主題名稱 (中系統)	社交技巧	實施年級 (班級組別)	國九	教學節數	本學期共 22 節																																					
彈性學習課程 四類規範	<p>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</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	透過遊戲、學習單等不同的上課方式，培養面對問題時的解決之道，能妥善處理問題，促進人際互動。																																									
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 -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。 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	(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。 (三) 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與社會參與。																																									
配合融入之領域 或議題	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/>國語文</td> <td><input type="checkbox"/>英語文</td> <td><input type="checkbox"/>英語文融入參考指引</td> <td><input type="checkbox"/>本土語</td> <td><input type="checkbox"/>性別平等教育</td> <td><input type="checkbox"/>人權教育</td> <td><input type="checkbox"/>環境教育</td> <td><input type="checkbox"/>海洋教育</td> <td><input type="checkbox"/>品德教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>數學</td> <td><input type="checkbox"/>社會</td> <td><input type="checkbox"/>自然科學</td> <td><input type="checkbox"/>藝術</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>綜合活動</td> <td><input type="checkbox"/>生命教育</td> <td><input type="checkbox"/>法治教育</td> <td><input type="checkbox"/>科技教育</td> <td><input type="checkbox"/>資訊教育</td> <td><input type="checkbox"/>能源教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>健康與體育</td> <td><input type="checkbox"/>生活課程</td> <td><input type="checkbox"/>科技</td> <td><input type="checkbox"/>科技融入參考指引</td> <td><input type="checkbox"/>安全教育</td> <td><input type="checkbox"/>防災教育</td> <td><input type="checkbox"/>閱讀素養</td> <td><input type="checkbox"/>多元文化教育</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>生涯規劃教育</td> <td><input type="checkbox"/>家庭教育</td> <td><input type="checkbox"/>原住民族教育</td> <td><input type="checkbox"/>戶外教育</td> <td><input type="checkbox"/>國際教育</td> </tr> </table>					<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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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
<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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 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	學習過程兼顧知識、能力和態度等實踐能力及素養的提升，評量方式掌握多元評量的精神，包含非正式(口頭提問、教師觀察等)及正式(實作、訪談、回饋單等)的評量，並重視情意、態度層面的評量，透過自然情境的觀察、互動溝通等多元方式，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	3	情緒與 壓力	特社 1-IV-1 分辨與表達矛	特社 A-IV-2 壓 力的控制與調	1. 能覺察自己的 情緒及壓力	1. 找出引發情緒的 原因，學習轉換	口頭提問、觀察、 實作、學習單	自編教材																																		

第二週 第三週			盾的情緒 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	整。	2. 能妥善處理負 向情緒及壓力	心情 2. 何謂壓力?壓力 會對自己有何影 響? 3. 引導學生思考解 決壓力的方法		
第四週 第五週 第六週	3	傾聽與 對話技 巧	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 A-IV-3 問題解決的技 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	自編教材
第七週 第八週 第九週 第十週	4	人際互 動與溝 通技巧	特社 2-IV-16 使用技巧拒絕 他人不當的觸 摸或語言。 特社 2-IV-18 使用適當方式 表達對人的欣 賞，以及接受 各種結果。	特社 B-IV-2 同理心的培 養。	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	自編教材
第十一週 第十二週 第十三週	4	適當的 回應他 人	特社 2-IV-16 使用技巧拒絕 他人不當的觸 摸或語言。 特社 2-IV-18 使用適當方式	特社 A-IV-3 問題解決的技 巧。	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?	口頭提問、觀察、 實作、學習單	自編教材

第十四週			表達對人的欣賞，以及接受各種結果。			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		
第十五週 第十六週	2	察覺衝突情境	特社 1-IV-3 在面對壓力時適當的調整情緒	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	1. 能覺察當下情境 2. 能覺察當下自我情緒	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	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編教材
第十七週 第十八週	2	表達衝突情境	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-3 問題解決的技巧。	1. 能以適當的態度及方法面對當下情境 2. 能以適當的態度表達當下之感受	1. 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 2. 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	自編教材
第十九週 第二十週 第二十一週	3	問題解決策略	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	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能妥善處理衝突情境	1. 何謂[我訊息]? 演練如何運用我訊息 2. 演練在不同情境下如何運用我訊	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編教材

			方式回應。			息回應他人		
第二十二週	1	總複習	特社 2-IV-18 使用適當方式 表達對人的欣 賞，以及接受 各 種結果。	特社 A-IV-3 問題解決的技 巧。	1. 能說出本學期 課堂所學到之 內容	統整本學期課程內 容	實作(情境模擬演 練)、口頭提問	無

◎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(私)立仁德區仁德國中 113 學年度第二學期 九年級彈性學習 社會技巧 課程計畫 (普通班/藝才班/體育班/特教班情巡 B 生)

學習主題名稱 (中系統)	社交技巧	實施年級 (班級組別)	國九	教學節數	本學期共 20 節
彈性學習課程	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				

四類規範	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/ <input type="checkbox"/> 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	透過遊戲、學習單等不同的上課方式，培養面對問題時的解決之道，能妥善處理問題，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-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。 特社-J-C2-具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。									
課程目標	(一) 透過辨識與處理壓力和情緒，培養擬定或調整問題解決計畫的能力。 (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。 (三) 透過傾聽、表達需求或參與討論的方式，培養適應教室、家庭和社區等各種特定情境的能力。									
配合融入之領域 或議題	<table border="0" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:50%; vertical-align: top;"> <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         </td> <td style="width:50%; vertical-align: top;"> <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         </td> </tr> </table>								<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 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
<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 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	學習過程兼顧知識、能力和態度等實踐能力及素養的提升，評量方式掌握多元評量的精神，包含非正式(口頭提問、教師觀察等)及正式(實作、訪談、回饋單等)的評量，並重視情意、態度層面的評量，透過自然情境的觀察、互動溝通等多元方式，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 第二週 第三週	3	自我探索	特 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	1. 能認識自我優勢及弱勢 2. 能察覺自己與他人對自己之看法	1. 自我探索學習單-認識自我 2. 周哈里窗-思考並發覺 4 個我 3. 這些不同的我對自己生活中會有哪些影響	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編教材		
第四週	2	團體生活	特社 2-IV-14	特社 C-IV-1	1. 能理解團體	1. 認識不同特質及其	口頭提問、觀	自編教材		



第五週			在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。 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。	尊重與接納學校的多元意見。	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	所代表之涵義 2. 何謂規範?為何要有規範?生活中有那些規範? 3. 團體規範之目的以及形成之可能原因 4. 當遇到自己不想遵守之規範時可以怎麼處理	察、實作、學習單	
第六週 第七週 第八週	3	人際溝通與表達	特社 2-IV-13 在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。	特社 B-IV-2 同理心的培養。	1. 能接受不同意見 2. 能同理他人	1. 溝通的技巧以及怎麼使用不同的溝通技巧 2. 同理心之意義 3. 當雙方意見不一時可以怎麼表達及處理	口頭提問、觀察、實作	自編教材
第九週 第十週 第十一週 第十二週	4	人際互動與溝通	特社 2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞，以及接受各種結果。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧 特社 B-IV-2 同理心的培養	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. 與人相處不可能想法完全一致，當遇到衝突時，可能是因何原因而導致之 2. 衝突有不同類型之情境(肢體、語言等)，不同情境可如何處理 3. 可以如何與他人建立友善良好之關係	口頭提問、觀察、實作	自編教材
第十三週 第十四週	2	訊息解讀與表現	特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保	特社 A-IV-3 問題解決的技巧	1. 能理解對方所表達之意思	2. 理解何謂符號、符號於生活中對我們有哪些影響? 符號與溝通有何關聯?	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編教材

			留 正向內容 激勵自己，察 覺負向內容保 護自己。			3. 符號是如何傳遞訊 息?別人傳遞訊息 時我會如何解讀。		
第十五週 第十六週	2	處理衝突 情境	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-IV-3 問題解決的技 巧。 特社 A-IV-2 壓力的控制與 調整。	1. 能有效處理 面對衝突時 之情緒 2. 能了解一些 處理情緒之 方法	1. 前面講過衝突，對 學生而言，衝突是 甚麼? 2. 面對衝突時自己可 以利用各種方法來 調適自己之情緒	口頭提問、觀 察、實作、學習 單	自編教材
第十七週 第十八週	2	問題解決 策略	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	1. 能適當回應 他人之期待 2. 能理解不同 問題有不同 方式可解決	1. 思考當在不同情境 下，別人對我的要 求我都可以做到 嗎?對方提任何要 求都可以嗎? 2. 當自己做不到或想 拒絕時，可以用哪 些方法處理。	口頭提問、觀 察、實作、學習 單	自編教材
第十九週 第二十週	2	總複習	特社 2-IV-18 使用適當方式 表達對人的欣 賞，以及接受 各 種結果。	特社 A-IV-3 問題解決的技 巧。	1. 能說出本學 期課堂所學 到之內容	統整本學期課程內容	實作(情境模擬演 練)、口頭提問	無