

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/■情巡班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	三年級	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. □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	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-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-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。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。							
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 checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" 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 checked="" 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	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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			參考指引或 議題實質內涵					
第一週	1	分享暑假生活	1. 分享暑假生活 2. 暑假生活做家事執行狀況	1. 分享暑假生活 2. 暑假生活做家事執行狀況	暑假生活是否有協助家人做家事以及能多跟家人或補習班同學互動溝通	分享暑假生活	口頭問答、直接觀察	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
第二週	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	
第三週	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	
第四週	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	
第五週	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	口頭問答、直接觀察	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						的情緒。	
第六週	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
第七週	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	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	1	正確面對情緒	特社 1-IV-8 遭遇不如意時， 主動轉移注意	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	口頭問 答、直接 觀察

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			力，並以內在語言自我鼓勵。			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。	
第十週	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 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。	特社B-IV-1 科技媒體的運用。	訊息的解讀	藉由情境題目及教育短片悠遊網路世界：強調網路禮儀及交友安全。	口頭問答、直接觀察、紙筆填寫
第十二週	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	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	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	1	我的交友編織網	特社 2-IV-6	特社B-IV-3	人際互動的	行為教導步驟及內容	口頭問

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友。	優勢的呈現與表達。	技巧	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	答、教具操作、紙筆填寫
第十六週	1	我的交友編織網	特社 2-IV-8 根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽。	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異。	口頭問答、直接觀察
第十七週	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	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	1	這學期學到了?	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	1	這學期學到了?	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情	特社A-IV-2 壓力的控制與調	處理壓力的技巧		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			緒。	整。				
第二十一週	1	這學期學到了?	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	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	1	這學期學到了?	特社 2-IV-1 運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科技媒體訊息上意義。	特社B-IV-1 科技媒體的運用。	訊息的解讀	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/■情巡班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共(20)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	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	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-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-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。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。							
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 checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" 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 checked="" 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	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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			參考指引或 議題實質內涵					
第一週	1	分享寒假生活	1. 分享寒假生活 2. 寒假生活做家事執行狀況	1. 分享寒假生活 2. 寒假生活做家事執行狀況	寒假生活是否有協助家人做家事以及能多跟家人或補習班同學互動溝通	分享寒假生活	口頭問答、直接觀察	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
第二週	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	
第三週	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	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)

						【接受與覺察訊息、冷靜、表達不舒服的行為表現】	
第四週	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。 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?	口頭問答、教具操作、直接觀察
第五週	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	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	1	你很特別	特社 2-IV-17 以平等、尊重態度與他人共同參	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。	口頭問答、直接觀察

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			與團體或活動。			3. 能適時對他人表達關心。	
第八週	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 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. 能瞭解肢體語言之意義、回 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。	口頭問 答、教具 操作、直 接觀察、 紙筆填寫
第十週	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	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	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	1	我真的很不錯	特社3-IV-2	特社C-I-1	學校基本適	1. 列工作清單	口頭問

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			服從指令規劃步驟完成複雜的工作。	學校規則的認識與遵守。	應	2. 寫工作流程檢核表 3. 自我檢查	答、直接觀察、紙筆填寫
第十四週	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則與安全。	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
第十五週	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	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	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	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)

						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…。	
第十八週	1	反思學期心得	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	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
第十九週	1	反思學期心得	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	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	1	反思學期心得	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

◎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。

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/■情巡班)

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. ■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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>																																				
課程目標	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>																																				
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><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																													

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第一週 第二週 第三週	3	情緒與 壓力	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒 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	特社 A-IV-2 壓 力的控制與調 整。	1. 能覺察自己的 情緒及壓力 2. 能妥善處理負 向情緒及壓力	1. 找出引發情緒的 原因，學習轉換 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	口頭提問、觀察、 實作、學習單	自編教材
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	4	適當的	特社 2-IV-16 使用技巧拒絕	特社 A-IV-3 問題解決的技	1. 能依當下情境 適當回應他人	1. 認識口語及非口 語溝通	口頭提問、觀察、 實作、學習單	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十二週 第十三週 第十四週		回應他人	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。	巧。		2. 有哪些是非口語溝通?什麼情況下會使用到非口語溝通? 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	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						的方法		
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 方式回應。	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 息回應他人	口頭提問、觀察、 實作、學習單	自編教材
第二十二週	1	問題解 決策略	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/■情巡班)

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 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. □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	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	<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	3	自我探索	特 1-IV-7 根據優弱勢能	特社 B-IV-3 優勢的呈現與	1. 能認識自我優勢及弱勢	1. 自我探索學習單-認識自我	口頭提問、觀察、實作、學習	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第三週			力，設定努力或學習的目標。	表達。	2. 能察覺自己與他人對自己之看法	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	單	
第四週 第五週	2	團體生活	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 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 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	1. 能理解團體中之成員各有特質 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	1. 認識不同特質及其所代表之涵義 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	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編教材
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	口頭提問、觀察、實作	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						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		
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	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？ 3. 符號是如何傳遞訊息？別人傳遞訊息時我會如何解讀。	口頭提問、觀察、實作、學習單	自編教材
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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十九週 第二十週	2	問題解決 策略	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
--------------	---	------------	--	---------------------------	---------------------------	-----------	---------------------	---