

臺南市立南區南寧國民中學 113 學年度第一學期彈性學習 社會技巧 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱		社交技巧	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： ☐ 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		本課程以影片觀賞帶領學生進入情境，引導學生學會對面情緒問題及對抗壓力的技巧，並能以正向思考的方式解決問題。						
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-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。						
課程目標		1. 能在欣賞完影片後說出該影片的大意與想表達的內容。 2. 能在活動進行的過程中適當地表達自己的情緒，控制自己的行為。 3. 能學會正向思考及解決的方法						
配合融入之領域 或議題		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引					☐ 性別平等教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☒ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育	
表現任務		1. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 學習單、評量表 3. 心得發表						
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 1 週	1	自我介紹	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 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此	特社 B-V-3 友誼維持的技巧。	1. 能主動打招呼 2. 能自我介紹	透過問題討論引導學生學習啟動與人簡單社交的步驟：打招呼、自我介紹、如何加入別人對話、學習輪流說與聽。	1. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 口語問答	自編教材、網路資源

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			的感受或想法。					
第 2 週 ~ 第 4 週	5	自我覺察	特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	1. 能了解自己壓力的來源和感覺 2. 能適當表達自己的情緒	1. 觀賞情境影片後，請學生說出自己過往在甚麼樣的情境下會曾出現過的情緒反應。 2. 透過討論，引導學生解讀肢體語言、解讀別人的感覺的方式進而做出適當的回應。	1. 課堂表現（參與度及積極度） 2. 口語問答	自編教材、網路資源
第 5 週 ~ 第 9 週	5	衝突因應	特社 2-I-5 依情境適當回答問題。 特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。	特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。	1. 能說出生活中的衝突情境並找出應對方法。	1. 觀賞情境影片後，請學生找出影片中衝突的情境及說出自己的因應方式。	1. 課堂表現（參與度及積極度） 2. 口語問答	自編教材、網路資源
第 10 週 ~ 第 14 週	5	人際紅綠燈	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能正向處理衝突及情緒表現。	1. 觀賞情境影片後，請學生說明正面詞彙和負面詞彙可能造成得的後果。 2. 練習以正向適切的語言取代自身常用的負向語言。	1. 課堂表現（參與度及積極度） 2. 口語問答	自編教材、網路資源
第 15 週 ~ 第 22 週	6	自我肯定	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 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-II-3 自我接納與激勵。	1. 能了解自己的優缺點 2. 學習自我肯定	1. 觀賞情境影片後，請學生將自己的優點與缺點列在字卡上。 2. 練習說明字卡上自己的優缺點對他人的影響。	1. 課堂表現（參與度及積極度） 2. 口語問答	自編教材、網路資源

◎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。

臺南市立南區南寧國民中學 113 學年度第二學期彈性學習 社會技巧 課程計畫 (☐ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☒ 特教班)

學習主題名稱	社交技巧	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(19)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	本課程以影片觀賞帶領學生進入情境，引導學生學會對面情緒問題及對抗壓力的技巧，並能以正向思考的方式解決問題。							
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-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。							
課程目標	1. 能在欣賞完影片後說出該影片的大意與想表達的內容。 2. 能正向處理衝突及情緒表現。 3. 能認識社群媒體的溝通糾紛並正向應對。 4. 能認識正確表達欣賞的方法及接受結果。							
配合融入之領域或議題	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引 ☒ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 法治教育 ☐ 科技教育 ☒ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育							
表現任務	1. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 學習單、評量表 3. 心得發表							
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 1 週 ~ 第 5 週	5	社群媒體溝通	特社 2-IV-2 區 辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留	特社 B-IV-1 科技媒體的運用。	1. 能認識社群媒體的溝通糾紛並正向應對。	1. 社群媒體的溝通糾紛：認識各種社群媒體的互動糾紛與陷阱。 2. 正向應對：與學生討論如	1. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 口語問答	自編教材、網路資源

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			正向內 容激勵自己，察覺 負向內容保護自己。			何區辨正向及負面語言及應對方式。		
第 6 週 ~ 第 10 週 3/27 全國 社會防衛 韌性實地 演練停課 3/29 補 3/27 課務	5	自我保護	特社 2-IV-15 與他人相處，分辨 危險情境或危險 人物，採取正當的 防衛措施。	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	1. 能認識生活與網路中的危險情境並學習自我保護。	1. 與學生討論生活中的危險情境與人物以及如何避免。 2. 與學生討論網路中的危險情境與人物以及如何避免。	1. 課堂表現（參與度及積極度） 2. 口語問答	自編教材、網路資源
第 11 週 ~ 第 15 週	5	接受建議	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-3 問題解決的技巧。	1. 能說出被拒絕的感受並分析他人建議優缺點。	1. 以故事影片實例引導，請學生口頭分享被拒絕或否定的經驗與感受。 2. 藉故事實例，請同學以不同身分的親友角色提供建議。再說明接受哪項建議的原因及可能後果。	1. 課堂表現（參與度及積極度） 2. 口語問答	自編教材、網路資源
第 16 週 ~ 第 19 週	4	表達欣賞	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-5 愛慕與追求的方式。	1. 能認識正確表達欣賞的方法及接受結果。	1. 與學生討論喜歡與愛的不同。 2. 與學生討論如何正向表達欣賞之意並接受結果。 3. 與學生討論錯誤的追求方式及法律規範。	1. 課堂表現（參與度及積極度） 2. 口語問答	自編教材、網路資源

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

◎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。