

臺南市公立安南區和順國民中學 113 學年度第一學期七八九年級彈性學習 社會技巧 課程計畫 (普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	七八九年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input 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 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	著重協助學生建立合宜的自我觀念、進行性向試探、精進社會生活所需知能，同時鼓勵自主學習、同儕互學與團隊合作							
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-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。 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	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。							
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 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 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 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 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	1. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 學習單評閱分數							
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	國中生活面面觀	特社 1-I-4 察覺 自己與他人對自 己的看法或態	特社 B-I- 3 人際關係 的建立。	1. 能接受他 人不同的意	1. 老師說明與他人和諧共處 的技巧 2. 學生能夠完成學習單相關	1. 課堂表 現(參與度 及積極度)	學習單
第二週	1	國中生活面面觀						
第三週	1	國中生活面面觀						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第四週	1	國中生活面面觀	度。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	見或感受	情境的演練或操作	2. 學習單	
第五週	1	國中生活面面觀	特社 1-I-5 在遭逢不如意事件	特社 B-IV-2 同理心的培養。	2. 能以他人可接受的方式提出自己的意見		3. 觀察與實作	
第六週	1	國中生活面面觀	時，接受他人安慰並適當發洩情緒	特社 B-IV-2 同理心的培養。	3. 能禮貌的中斷別人的談話（如：說「對不起」等禮貌的話）			
第七週	1	國中生活面面觀	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 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 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。 特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。 特社 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			見。 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 2-III-4 依據情境，用適當的方式與他人分享自己喜歡的物品或生活經驗。 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。					
第八週	1	非暴力溝通	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。 特社 2-I-11 在被他人誤解或誣賴時，主動尋求	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。 衝突情境的	1. 能在面對衝突情境時，自我控制負面的情緒 2. 能在面對同儕間各種衝突情境時，選擇可被接受的方式回應 3. 能在不願遵從要求時，	1. 老師說明(衝突情境發生時)負面情緒的辨識、(衝突情境發生時,)可接受的回應方式有哪些以及如何預防衝突情境的發生。 2. 學生能夠完成學習單相關情境的演練或操作	1. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 學習單 3. 觀察與實作	
第九週	1	非暴力溝通						
第十週	1	非暴力溝通						
第十一週	1	非暴力溝通						
第十二週	1	非暴力溝通						
第十三週	1	非暴力溝通						
第十四週	1	非暴力溝通						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>大人或同儕的協助。</p> <p>特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果</p>	<p>因應。</p>	<p>禮貌地說明原因</p> <p>4. 能在無法執行他人的要求或期待時，能有效分析自己的困難</p> <p>5. 能在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境</p> <p>6. 能在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因</p> <p>7. 能在被他人誤解/誣賴時，原諒他人的錯誤</p>			
第十五週	1	同理他人	<p>特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我注意或是有事情要</p>	<p>特社 B- I - 3 人際關係的建立。</p> <p>特社 B-IV-</p>	<p>能夠表達為何需要體諒他人，並且能夠能夠說</p>	<p>1. 老師說明同理心的重要以及如何設身處地地為別人著想</p> <p>2. 學生能夠完成學習單相關</p>	<p>1. 課堂表現(參與度及積極度)</p> <p>2. 學習單</p>	<p>學習單</p>
第十六週	1	同理他人						
第十七週	1	同理他人						
第十八週	1	同理他人						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十九週	1	同理他人	溝通。	2 同理心的培養。	出做法並在	情境的演練或操作	3. 觀察與實	
第二十週	1	同理他人	特社 2-I-2 了解	培養。	日常生活中		作	
第二十一週	1	同理他人	人與人之間喜 歡、親密與不喜 歡、排斥 的表 現及差異。 特社 2-III-5 明 瞭每個人都有獨 特的地方，交友 時不以單 一標 準或條件選擇。 特社 2-IV-7 欣 賞不同朋友的獨 特性，建立不同 層次的友 誼。	特社 B-IV- 2 同理心的 培養。	試著去執行			
第二十二週	0	休業式						

◎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。

臺南市公立安南區和順國民中學 113 學年度第二學期七八九年級彈性學習 社會技巧 課程計畫 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	七八九年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input 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 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	著重協助學生建立合宜的自我觀念、進行性向試探、精進社會生活所需知能，同時鼓勵自主學習、同儕互學與團隊合作							
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-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。 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	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。							
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 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 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 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 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	1. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 學習單評閱分數							
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	學習策略	特社 1-II-2 以實質的增強物自我激勵。	特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。	1. 能根據自己的優勢及弱勢 能力設	1. 老師說明培養問題解決能力的重要性以及如何增進自我效能	1. 課堂表現(參與度及積極度)	學習單
第二週	1	學習策略						
第三週	1	學習策略						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第四週	1	學習策略	<p>特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。</p> <p>特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。</p> <p>特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。</p> <p>特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。</p> <p>特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。</p> <p>特社 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。</p> <p>特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。</p> <p>特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主</p>	<p>特社 A-II-3 自我接納與激勵。</p> <p>特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。</p>	<p>定努力或學習目標</p> <p>2. 遭遇不如意事件時能主動轉移注意力</p> <p>3. 能主動擬訂計畫解決問題</p> <p>4. 能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果</p>	<p>2. 學生能夠完成學習單的演練或操作</p>	<p>2. 學習單</p> <p>3. 觀察與實作</p>
第五週	1	學習策略					
第六週	1	學習策略					
第七週	1	學習策略					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			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。					
第八週	1	壓力的覺察與面對	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	1. 能在面對壓力時自我控制負面的情緒	1. 老師說明處理壓力的步驟及技巧。	1. 課堂表現(參與度及積極度)	自編自選教材
第九週	1	壓力的覺察與面對	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	2. 能分析失敗的原因	2. 學生分享個人的體會或者是個人獨有的壓力處理方式。	2. 學習單	
第十週	1	壓力的覺察與面對	特社 1-III-2 嘗試使用紓解壓力的方法。		3. 能聽從他人的建議嘗試解決被拒絕的困境	2. 學生能夠完成相關情境的演練或操作	3. 觀察與實作	
第十一週	1	壓力的覺察與面對	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。		4. 能從可行策略中自行選擇適當的方式			
第十二週	1	壓力的覺察與面對			5. 能主動使用紓解壓力的策略			
第十三週	1	壓力的覺察與面對						
第十四週	1	壓力的覺察與面對						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十五週	1	身體界線	<p>特社 2-I-13 分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助。</p> <p>特社 2-I-14 尊重他人的身體界限與自主權。</p> <p>特社 2-II-7 與他人相處時，分辨安全或危險的情境與人物。</p> <p>特社 2-III-5 明瞭每個人都有獨特的地方，交友時不以單一標準或條件選擇。</p> <p>特社 2-III-13 覺察與因應身體碰觸或情感互動時不對等的權力關係。</p> <p>特社 2-III-14 勇敢表達對他人不當觸摸或語言的反感。</p> <p>特社 2-III-15 保持與他人相處時的身體界限。</p>	<p>特社 B-I-3 人際關係的建立。</p> <p>特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀。</p> <p>特社 B-III-5 多元性別互動與自主。</p> <p>特社 B-III-5 多元性別互動與自主。</p> <p>特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。</p>	<p>1. 能使用技巧拒絕他人不當的觸摸或語言</p> <p>2. 能尊重他人的意願，不侵犯對方身體</p> <p>3. 能懂得保護自己，拒絕被禮物或金錢收買</p> <p>4. 能尊重他人的性別傾向或認同</p>	<p>1. 老師說明”尊重”的重要性及內涵，以及在日常生活中如何將其代入，尤其是多元性別的互動</p> <p>2. 學生能夠完成學習單的演練或操作</p>	<p>1. 課堂表現(參與度及積極度)</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 觀察與實作</p>	學習單
第十六週	1	身體界線						
第十七週	1	身體界線						
第十八週	1	身體界線						
第十九週	1	身體界線						
第二十週	1	身體界線						
第二十一週	1	身體界線						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>特社 2-III-16 以平等、尊重的態度與方式欣賞與對待各種性別的人。</p> <p>特社 2-III-17 在虛擬世界進行人際互動時，能維持平等、尊重的態度。</p> <p>特社 2-IV-3 正確解讀性別間傳遞的訊息，是正向合理，或是歧視，還是具有高度的性暗示</p>					
第二十二週	0	休業式						

◎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。