

臺南市公立永康區大橋國民中學 113 學年度第 1 學期七~九年級彈性學習 特殊需求 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)	七~九年級 C 組	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	透過本課程，希望學生能建立對情緒和壓力的認知與表達，並學習社交技能與人互動，增加學校適應與培養家庭社會的參與力。							
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-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	1.能增進情緒和壓力的覺察與認知，建立適當的情緒表達與壓力管理方式。 2.能建立合宜的人際互動技能。							
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 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" 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 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 checked="" 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	口語評量 實作評量 觀察							
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 1~7 週	7	情緒寶藏	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 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 1-I-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 A-III-1	1.能建立情緒詞彙庫 2.能命名與辨識情緒 3.能辨識自己既有的情緒模式 4.能發展情	1.課室規則與自我介紹：建立本學期課室與團體規範，並進行自我介紹。 2.直接教學與討論：認識並說出情緒詞彙、辨識與歸類情緒光譜環、討論範例經驗、回溯個人經驗並評估、討論與發展情緒管理	口語評量 實作評量 觀察	學習單

			<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-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。</p> <p>特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。</p> <p>特社 2-I-6 主動打招呼和自我介紹。</p>	<p>複雜情緒的處理。</p> <p>特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。</p> <p>特社 A-V-1 強烈情緒的表達。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 A-V-2 問題解決的外在資源。</p> <p>特社 A-V-3 正向思考的技巧</p>	<p>緒管理力</p>	<p>策略</p> <p>3.實際演練：情境題目，個人或小組實地演練。</p> <p>4.回饋與摘要：:師與同儕就演練內容回饋，師摘要重點，就情境或情緒強烈程度，選擇可被接受的方式表達自己的情緒。分析不同處理方式引發的行為後果。</p> <p>5.總結與回饋：複習本單元，擬定自我期望與未來可行的做法。</p>		
第 8~15 週	8	青春交際場	<p>特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。</p> <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溝通。</p> <p>特社 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。</p> <p>特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。</p> <p>特社 2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。</p> <p>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。</p> <p>特社 2-II-1 解讀他</p>	<p>特社 B- I -1 溝通訊息的意義。</p> <p>特社 B- I -2 溝通的媒介。</p> <p>特社 B- I -3 人際關係的建立。</p> <p>特社 B- II -1 訊息解讀的技巧。</p> <p>特社 B- II -2 表達與傾聽的時機。</p> <p>特社 B- II -3 團體的基本規範。</p> <p>特社 B- III -2 話題的開啟與延續。</p> <p>特社 B- III -3 自我經驗的分</p>	<p>1.能發展適當的肢體語言與他人互動</p> <p>2.能覺察並正確解讀他人的語言與非語言訊息</p> <p>3.能學習等待並且在適當時機發言</p> <p>4.傾聽後能簡短摘要對方談話內容</p> <p>5.能認識團</p>	<p>1.引起動機：輪流分享個人交友的正負例經驗。</p> <p>2.直接教學與討論：辨識與解讀肢體語言、認識人際團體規則與潛規則、回溯個人交友經驗並且評估、討論範例經驗、討論與發展交友技能</p> <p>3.實際演練：情境題目，個人或小組實地演練。</p> <p>4.回饋與分享：教師與同儕就演練內容回饋。</p> <p>5.總結與自我回饋：複習本單元，擬定自己的交友期望以及可達成目標的執行方式。</p>	<p>口語評量</p> <p>實作評量</p> <p>觀察</p>	學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>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見。</p> <p>特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。</p>	<p>享。</p> <p>特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。</p> <p>特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。</p>	<p>體人際規範並執行</p> <p>6.能以適當方式開啟一段人際關係</p>			
<p>第 16 ~ 22 週</p>	7	<p>壓力 Fight and Flight</p>	<p>特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。</p> <p>特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法</p> <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-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。</p> <p>特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。</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-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。</p> <p>特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。</p> <p>特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。</p>	<p>特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。</p> <p>特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。</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> <p>特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 A-V-2 問題解決的外在資源。</p> <p>特社 A-V-3 正向思考的技巧</p>	<p>1.能釐清個人日常的壓力事件</p> <p>2.能辨識自己既有的壓力因應模式</p> <p>3.能發展多元的壓力因應策略</p>	<p>1.引起動機：輪流分享個人學校與家庭情境的壓力經驗</p> <p>2.直接教學與討論：辨識與歸類生活壓力源、回溯並評估個人地壓力事件與引起的生心理反應，以及重要他人的回應、討論範例經驗、討論與發展壓力因應策略。</p> <p>3.實際演練：情境題目，個人或小組實地演練。</p> <p>4.回饋與分享：教師與同儕就演練內容回饋。</p> <p>5.總結與自我回饋：複習本單元，擬定自我期望與未來可行的做法。</p>	<p>口語評量 實作評量 觀察</p>	<p>學習單</p>

◎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。

臺南市公立永康區大橋國民中學 113 學年度第 2 學期七~九年級彈性學習 特殊需求 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)	七~九年級 C 組	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	透過本課程，希望學生能建立身體自主權與網路交友技能、學習社交技能與人互動，增加學校適應與培養家庭社會的參與力。							
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-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	1.能建立身體界線，尊重自己與他人的身體自主權。 2.能建立合宜的網路社交技能。 3.能客觀評估自己以及他人的回饋，並且適度修正自己言行。							
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 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" 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 checked="" 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 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 checked="" 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	口語評量 實作評量 觀察							
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 1~7 週	7	我的身體我做主	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。 特社 2-I-14 尊重他人的身體界限與自主權。	特社B- I -5 性別互動的基本禮儀。 特社B- II -5 危險情境的判別。 特社B-III-5	1.能知道身體界線並且尊重自己與他人的身體自主權。	1.課室規則介紹與分享自我目標：建立本學期課室與團體規範、輪流表達本學期社會技巧課程的自我期許。 2.直接教學與討論：認識並	口語評量 實作評量 觀察	學習單

			<p>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。</p> <p>特社2-II-6 了解性器官的隱私性及轉移觸摸的注意力。</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-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2-IV-24 遵守法律對於性關係的規範。</p> <p>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。</p>	<p>多元性別互動與自主。</p> <p>特社C- I -3 社區成員互動的技巧。</p>	<p>2.能分辨校園與社區生活情境中危險人事/物/的特徵以及線索，以便自我保護。</p> <p>3.遇到危險或感到不舒服的情境時，能及時辨識並且做出適當反應或求助。</p> <p>4.能知道性別保護相關的基本法律常識。</p>	<p>且能說出--身體界線與隱私部位、能辨識校園與生活情境中危險人/事/物的特徵與線索、校園與社區可以取得的求救資源，小組討論範例經驗、回溯個人經驗並評估、小組討論與發展校園與社區情境的自我保護方式。</p> <p>3.實際演練：情境題目，個人或小組實地演練</p> <p>4.回饋與摘要：師與同儕就演練內容回饋，師再摘要可行與不可行的做法以及先前討論的重點。</p> <p>5.總結與回饋：複習本單元學習重點，讓學生輪流發言，老師再結論。</p>		
第 8~14 週	7	元宇宙世代	<p>特社 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。</p> <p>特社2-I-7 了解與人相處的情境、簡</p>	<p>特社B- I -2 溝通的媒介。</p> <p>特社B- II -1 訊息解讀的技巧。</p>	<p>1.能解讀科技媒體符號、表情、代碼訊息的意義及真</p>	<p>1.直接教學與討論：認識並且說出科技媒體符號、表情、代碼訊息、網路常用語、辨識網路訊息真偽、網路使用基本法律常識，討論範例經驗、回溯個人</p>	口語評量 實作評量 觀察	學習單

			<p>單規則，建立友善的關係。</p> <p>特社2-III-12 評估與遵守虛擬世界的規則，並清楚表達自己的需求和感受。</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B-IV-4 拒絕的技巧。</p> <p>特社B-IV-5 愛慕與追求的方式。</p>	<p>偽。</p> <p>2.能學習並建立正確網路使用的基本法律常識。</p> <p>3.能了解網路使用適當/不當的新聞，從中學習正確網路使用行為。</p> <p>4.能運用科技媒體進行安全且適當的交友與日常活動。</p>	<p>網路經驗並且評估、討論與發展適當的網路使用行為。</p> <p>2.實際演練：情境題目，個人或小組實地演練。</p> <p>3.回饋與摘要：師與同儕就演練內容回饋，師摘要可行與不可行的作法。</p> <p>4.總結與回饋：複習本單元學習重點，讓學生輪流發言。最後請學生寫下網路交友與網路生活的期許與計畫做法。</p>		
第 15 ~ 22 週	8	當我們同在一起	<p>特社1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。</p> <p>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。</p> <p>特社2-II-2主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。</p> <p>特社2-III-3 使用適當的技巧與人談</p>	<p>特社B- I -3 人際關係的建立。</p> <p>特社B- I -4 衝突的原因及情境分析。</p> <p>特社B- II -4 衝突情境的因應。</p> <p>特社B-III-2 話題的開啟與延續。</p> <p>特社B-IV-4 拒絕的技</p>	<p>1 能客觀評估他人言語或肢體回饋，並修正自己言行</p> <p>2.說話與行動前，能評估對方接收訊息之後的可能感受與行動、自己必須要</p>	<p>1.直接教學與討論：認識並分享常見社交情境用語、理性評估他人言語行為、討論範例經驗、回溯個人經驗並且評估、討論與發展適當的社交言語與行為。</p> <p>2.實際演練：情境題目，個人或小組實地演練</p> <p>3.回饋與摘要：師與同儕就演練內容回饋，師摘要可行與不可行的作法，並且再次摘要強烈建議的方式。</p>	口語評量 實作評量 觀察	學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

		<p>話，並禮貌的結束話題。 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-V-7 與不同特質的朋友互動，選擇適當的回饋，調整自己的行為以維持友誼。 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。</p>	<p>巧。特社B-IV-5愛慕與追求的方式。 特社B-V-3 友誼維持的技巧。 特社C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。</p>	<p>承擔的後果，再決定該不該言行。 3.能練習大部分的人能接受的方式，並判別適當時機提出自己的意見。</p>	<p>4.總結與回饋：複習本單元學習重點，讓學生輪流發言。最後讓學生寫下自己對社交生活的期許以及可以落實的做法。</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

◎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。