

臺南市立建興國中 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)

學習主題名稱 (中系統)	社交技巧	實施年級 (班級組 別)	國三	教學節數	本學期共(22)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	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	<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 第二週	3	情緒與	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

C6-1 彈性學習課程計畫

第三週		壓力	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	4	適當的 回應他	特社 2-IV-16 使用技巧拒絕 他人不當的觸 摸或語言。	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	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

第十三週 第十四週		人	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。			<p>下會使用到非口語溝通？</p> <p>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</p> <p>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</p>		
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。	<p>1. 能覺察當下情境</p> <p>2. 能覺察當下自我情緒</p>	<p>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</p> <p>2. 分析衝突當下雙方可能出現的情緒，並該如何調適</p>	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。	<p>1. 能以適當的態度及方法面對當下情境</p> <p>2. 能以適當的態度表達當下之感受</p>	<p>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</p> <p>2. 分析並思考面對衝突時可以解決的方法</p>	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	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。

臺南市立建興國中 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)

學習主題名稱 (中系統)	社交技巧	實施年級 (班級組別)	國三	教學節數	本學期共(19)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	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 根據優弱勢能力，設定努力	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	1. 自我探索學習單-認識自我 2. 周哈里窗-思考並	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

第三週			或學習的目標。		與他人對自己之看法	發覺 4 個我 3. 這些不同的我對自己生活中會有哪些影響		
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、語言等)，不同情境可	口頭提問、觀察、實作	自編教材

						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
第十九週	1	總複習	特社 2-IV-18 使用適當方式	特社 A-IV-3 問題解決的技	1. 能說出本學期課堂所學	統整本學期課程內容	實作(情境模擬演練)、口頭提問	無

C6-1 彈性學習課程計畫

			表達對人的欣 賞，以及接受 各 種結果。	巧。	到之內容			
--	--	--	----------------------------	----	------	--	--	--