

臺南市公立永康區永仁高中(國中部) 113 學年度第一學期七~九年級彈性學習 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)	七~九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)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	增進學生之情緒管理能力							
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知能與態度，為自己的行後果負責。 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	提升學生的情緒健康意識，學習覺察、表達與管理情緒。							
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 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 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 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、紙筆、行為觀察							
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
第一週~ 第二週	2	認識情緒 意義	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	了解情緒的功能和意義。	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、 紙筆、 行為觀察	1. 網路資源、影片 2. 自編教材
第三週~ 第四週	2	聆聽情緒 訊息			能覺察自己的不同情緒，並以健	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、 紙筆、 行為觀察	3. 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			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。	康恰當的方式去表達和調適。		
第五週～第六週	2	評估情緒健康	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。	能覺察自己的身心狀態，並及早尋求協助。	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、紙筆、行為觀察
第七週～第八週	2	覺知身心連結	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。	1. 明白生理和心理狀況會互相交錯影響。 2. 能關注身體的感覺，從中了解及回應被忽略的情緒訊號。	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、紙筆、行為觀察
第九週～第十週	2	情緒需要出口	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 B-IV-1 科技媒體的運用。	能以健康的方式表達心聲，為情緒感受找到安全出口。	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、紙筆、行為觀察
第十一週～第十二週	2	學習正面溝通	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 B-IV-2 同理心的培養。	1. 能分辨「情緒化」與「理性」表達情緒的差別。 2. 溝通時留意語氣和態度。	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、紙筆、行為觀察
第十三週～第十四週	2	預留獨處空間	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-4 拒絕的技巧。	能定期安排獨處空間，培養和自己相處的能力	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、紙筆、行為觀察
第十五週～第十六週	2	專注當下一刻	特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。		能利用「正念」練習，幫助自己調節身心狀態。	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、紙筆、行為觀察
			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。				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			特社 2-IV-12 面對他人的抱怨，安撫對方情緒緩和衝突，並有效分析自己的困難。				
第十七週 ~第十八週	2	成為解憂專員		明白安慰別人的注意事項	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、 紙筆、 行為觀察	
第十九週 ~第二十週	2	全健生活之道	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。	明白全健生活的重要範疇及重點	1. 觀看動畫 2. 問題討論 3. 寫學習單	口頭問答、 紙筆、 行為觀察	
第二十一週	1	桌遊	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 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 3-IV-7 在親友遭逢不如意或喪事的場合時，主動安慰對方。	1. 分辨各種情境的情緒臉譜 2. 能遵守遊戲規則	桌遊	觀察	

◎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。

臺南市公立永康區永仁高中(國中部) 113 學年度第二學期七~九年級彈性學習 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)	七~九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)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	增進學生之人際互動技巧							
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知能與態度，為自己的行後果負責。 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	1. 學習與他人相處的技能 2. 具備基本的溝通與表達技巧 3. 能透過活動或遊戲學習與同儕和諧相處							
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 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 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	口頭問答、行為演練、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
第一週~ 第二週	2	朋友是什麼?	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	能說出朋友的定義	1. 觀看 PPT 2. 問題討論	口頭問答、 觀察	1. 繪本「我愛交朋友」
第三週~ 第四週	2	怎麼交朋友呢?		特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	1. 能說出交朋友的方法	1. 觀看 PPT 2. 問題討論 3. 實際演練	口頭問答、 行為演練、 觀察	2. 自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			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。	2. 能適當表現出與同學互動友好的行為		
第五週～第六週	2	可以和朋友一起做的事	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	特社 B-III-1 正向訊息的判斷。	能說出可以和朋友一起做的事	1. 觀看 PPT 2. 問題討論 3. 實際演練	口頭問答、行為演練、觀察
第七週～第八週	2	如果朋友讓你不開心，該怎麼辦呢？	激勵自己，察覺負向內容保護自己。	特社 B-III-2 話題的開啟與延續。	1. 能說出解決衝突的處理方式 2. 能說出化解誤會的方法	1. 觀看 PPT 2. 問題討論 3. 實際演練	口頭問答、行為演練、觀察
第九週～第十週	2	怎麼做才能讓我們算是個好朋友？	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 B-IV-2 同理心的培養。	能說出如何對朋友展現友好的行為。	1. 觀看 PPT 2. 問題討論 3. 實際演練	口頭問答、行為演練、觀察
第十一週～第十三週 (第十二週全中運)	3	哪些做法會讓我們變成不是那麼好的朋友？	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-3 優勢的呈現與表達。	能說出可能讓朋友反感的行為。	1. 觀看 PPT 2. 問題討論 3. 實際演練	口頭問答、行為演練、觀察
第十四週～第十五週	2	要怎麼讓朋友知道你在乎？	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-4 拒絕的技巧。	能對朋友表現出關心、傾聽、協助、支持等行為	1. 觀看 PPT 2. 問題討論 3. 實際演練	口頭問答、行為演練、觀察
第十六週～第十七週	2	你可以對朋友說的好話	特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。		能說出可以對朋友說的好話	1. 觀看 PPT 2. 問題討論 3. 實際演練	口頭問答、行為演練、觀察
第十八週～第十九週	2	我的完美好友	特社 2-IV-10 在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。		能說出心目中完美好友的特質	1. 觀看 PPT 2. 問題討論	口頭問答
			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。				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第二十週 ~ 第二十一週	2	桌遊	<p>特社 2-IV-12 面對他人的抱怨，安撫對方情緒緩和衝突，並有效分析自己的困難。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>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>1. 學會人際互動技巧</p> <p>2. 能遵守遊戲規則</p>	桌遊（練習與同學分享、互動）	觀察	
--------------------	---	----	--	--	--------------------------------------	----------------	----	--

◎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。