

臺南市公立中西區中山國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習 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)	七年級	教學節數	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: ☐ 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	強調學生在教育環境中學習所需的能力，正確表達自己的情緒及抒解壓力的技巧。							
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，並透過培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 藉由辨識情緒與處理壓力，發展問題解決的能力。 2. 自我肯定，以優勢能力解決問題。							
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	本課程強調討論參與過程及實作進行形成性教學評量及真實評量。以溝通、引導及支持學生的學習為前提呈現教學內容。評量貫穿整個學習過程，在教學的過程中持續進行，而非僅重視總結性評量結果。評量過程兼顧知識、能力和態度等實踐能力及素養的提升。質性的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。採取口頭問答、觀察、調查報告、討論發表等真實評量方式，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 1 週	1	情緒溫度計	特社 1-I-1	特社 A-I-	認識情緒。	利用圖卡認識情緒的種類。	實作評量	自編學習單
第 2 週	1		分辨與表達基本	1			觀察	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			的正向或負向情緒。	基本情緒的認識與分辨。 特社 A-II-1 基本情緒的表達。			口頭評量	
第 3 週	1		特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	表達自己的情緒。	利用桌遊討論與分享如何表達情緒	實作評量 觀察 口頭評量	無
第 4 週	1		特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	釐清自己的正負向情緒。	利用影片討論與分享如何辨識自己的負向情緒	實作評量 觀察 口頭評量	無
第 5 週	1		特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。	特社 A-V-1 強烈情緒的表達。	如何轉化自己的負向情緒。	利用繪本討論與分享如何處理自己的負向情緒	實作評量 觀察 口頭評量	自編學習單
第 6 週	1							
第 7 週	1							
第 8 週	1	壓力處理深呼吸	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺與辨識壓力與情緒的反應。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	訓練辨識壓力。	從新聞事件中探討壓力的來源。	實作評量 觀察 口頭評量	無
第 9 週	1							
第 10 週	1		特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	特社 A-II-2 壓力源的評	學習調適壓力的方法。	能說出生活中壓力的來源。	實作評量 觀察 口頭評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				估與處理。						
第 11 週	1		特社 1-IV-3	特社 A-III-2		利用影片討論與分享適合自己的壓力紓解方法。	實作評量 觀察 口頭評量	自編學習單		
第 12 週	1		在面對壓力時，適當的調整情緒。	壓力的替代與紓解方法。						
第 13 週	1		特社 1-V-4	特社 A-IV-2				輪流發表分享自己的壓力處理經驗。	實作評量 觀察 口頭評量	無
第 14 週	1		持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力。	壓力的控制與調整。						
第 15 週	1	問題解決	特社 1-IV-6	特社 A- I -3 自我優弱勢的察覺。	認識自己。	自我介紹（能說出自己的優勢能力）。	實作評量 觀察 口頭評量	無		
第 16 週	1		特社 1-IV-7			根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。	設定適合自己的學習目標。	實作評量 觀察 口頭評量	自編學習單	
第 17 週	1		特社 1-IV-8	特社 A- II -3 自我接納與激勵。	問題解決的策略。	1. 利用影片分享與討論轉移注意力的方法。 2. 自製勵志小卡。	實作評量 觀察 口頭評量	自編學習單		
第 18 週	1		遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。							
第 19 週	1		特社 1-IV-9	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	找出適合自己解決問題的方式。	利用桌遊訓練解決問題的能力。	實作評量 觀察 口頭評量	無		
第 20 週	1		主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。							
第 21 週	1									

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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。

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(20)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	強調學生在教育環境中學習所需的能力，正確表達自己的情緒及抒解壓力的技巧。							
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，並透過培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 藉由辨識情緒與處理壓力，發展問題解決的能力。 2. 自我肯定，以優勢能力解決問題。							
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	本課程強調討論參與過程及實作進行形成性教學評量及真實評量。以溝通、引導及支持學生的學習為前提呈現教學內容。評量貫穿整個學習過程，在教學的過程中持續進行，而非僅重視總結性評量結果。評量過程兼顧知識、能力和態度等實踐能力及素養的提升。質性的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。採取口頭問答、觀察、調查報告、討論發表等真實評量方式，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 1 週	1	溝通零距離	特社 2-II-1	特社 B- I -	接受他人不	利用影片來討論如何接受他	實作評量	自編學習單
第 2 週	0		解讀他人口語與	1	同的意見或	人不同的意見或感受。	觀察	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有留意或改善之處。	溝通訊息的意義。	感受。		口頭評量	
第 3 週	1		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 B-II-2 表達與傾聽的時機	訓練溝通的技巧。	1. 請學生角色扮演，演練各種溝通情境。 2. 討論各種狀況發生時的後果及因應之道。	實作評量 觀察 口頭評量	無
第 4 週	1							
第 5 週	1							
第 6 週	1							
第 7 週	1							
第 8 週	1	衝突停看聽	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	表達發生衝突的原因。	分享與討論影片中所看到的衝突事件。	實作評量 觀察 口頭評量	自編學習單
第 9 週	1							
第 10 週	1		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。	特社 B-II-4 衝突情境的因應。	培養學生在面對衝突情境時，能以適當的方式自我控制負面的情緒。	利用桌遊說明衝突情境的因應。	實作評量 觀察 口頭評量	無
第 11 週	1							
第 12 週	1		特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。	特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	在無法執行他人的要求時，能有效分析自己的困難。	輪流發表分享自己可能遭遇的困難及立場。	實作評量 觀察 口頭評量	自編學習單
第 13 週	1							
第 14 週	1		特社 2-IV-11	特社 B-IV-	在無法接受	利用角色扮演介紹拒絕的技	實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。	4 拒絕的技巧。	要求時，禮貌的說明拒絕的原因。	巧。	觀察 口頭評量	
第 15 週	1	團體活動不 NG	特社 2- I -12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。	特社 B- I -3 人際關係的建立	能遵守基本的禮儀。	利用影片討論與分享如何遵守基本禮儀。	實作評量 觀察 口頭評量	自編學習單
第 16 週	1							
第 17 週	1		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。	特社 B- II -3 團體的基本規範	能遵守團體規範。	1. 利用短文介紹團體規範。 2. 情境演練。	實作評量 觀察 口頭評量	無
第 18 週	1							
第 19 週	1		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-3 優勢的呈現與表達	能主動尋求志同道合的朋友。	1. 利用自編學習單完成自我介紹。 2. 現場尋找志趣相同的好友。	實作評量 觀察 口頭評量	自編學習單
第 20 週	1							
第 21 週	1							

◎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。