

臺南市立復興國民中學 114 學年度第一學期彈性學習課程計畫(☐普通班/☐藝才班/☐體育班/☒情巡班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	三年級	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	從生活情境中，養成適應社會的基本生存能力。							
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-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-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-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 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。							
課程目標	1. 能從日常生活裡，逐步培養因應新事物的自信。 2. 能從實際生活裡，逐步培養因應新趨勢的技能。 3. 能在互動情境中，練習社會技巧與調適穩定。							
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 checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input 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 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 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 checked="" 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、教具操作、直接觀察、紙筆填寫							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第一週	1	分享暑假生活	1. 分享暑假生活 2. 暑假生活做家事執行狀況	1. 分享暑假生活 2. 暑假生活做家事執行狀況	暑假生活是否有協助家人做家事以及能多跟家人或補習班同學互動溝通	分享暑假生活	口頭問答、直接觀察	桌遊、筆電、圖畫紙、色紙等紙類 撲克牌、氣球、球類、蠟筆、粉彩筆等筆類 學習單 網路資源
第二-三週	2	認識情緒	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	處理情緒的技巧	1. 能認識情緒名詞 2. 藉由互動遊戲進而情境引導，給予不同小短片故事分析故事原由並能共同討論出適當行為或情緒處理方式	口頭問答、直接觀察、紙筆填寫	
第四-六週	3	我是 EQ 高手	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	處理壓力的技巧	一. 引導學生認識各種身心壓力症狀，並認真學習演練。 透過步驟演練： 1. 面對壓力習得調整情緒方式 2. 能從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 3. 面對壓力能有效處理自己的情緒。 二. 步驟說明：停、想、做 演練：提供各種不同情境題 實際演練操作 1. 停下來冷靜 2. 想方法 3. 馬上做	口頭問答、直接觀察	
第七-十週	4	正確面對情緒	特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	自我效能	一. 教學步驟演練： 1. 不要逃避：停下來冷靜 2. 觀察自己的情緒變化：思考並反思自己在情緒表現上的優缺點 3. 情緒有沒有好壞：強調解讀自己的情緒並表達。	口頭問答、直接觀察、紙筆填寫	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						<p>4. 設定可以再努力的小目標，也設定達成每個小目標給予自己的獎勵以作為努力後的鼓勵</p> <p>二. 提供各種不同情境題實際演練操作</p> <p>跟自己情緒對話：</p> <p>1. 我在生氣什麼？</p> <p>2. 我為什麼生氣？</p> <p>3. 我要如何處理自己的情緒？</p> <p>三.</p> <p>1. 控制情緒及分析壓力來源。</p> <p>2. 能紓解自我壓力方式。</p> <p>3. 尋求資源來處理自我壓力。</p>		
第十一-十四週	4	我是解題高手	特社 2-IV-1 運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科技媒體訊息上意義。	特社 B-IV-1 科技媒體的運用。	訊息的解讀	<p>一. 藉由情境題目及教育短片悠遊網路世界：強調網路禮儀及交友安全。</p> <p>二. 同理心的培養：強調情境辨識，適當表達意見。</p> <p>三. 從網路軟體或新聞事件中學習呈現表達自己的看法並能從網路訊息中辨別他人的想法。</p>	口頭問答、直接觀察、紙筆填寫	
第十五-十八週	4	我的交友編織網	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。	人際互動的技巧	<p>詢問學校或生活中會有與他人合作機會有哪些。</p> <p>詢問過去與他人合作經驗。</p> <p>小組或與他人合作：強調小組或與他人合作過程受歡迎與不受欢迎的行為。</p> <p>問答引導</p> <p>同理心：強調理解他人想法和感受，表現互惠的適當行為。</p> <p>同儕互動：思考同儕互動過程受歡迎與不受欢迎的行為有哪</p>	口頭問答、教具操作、紙筆填寫	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十九-二十一週	3	這學期學到了?	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	處理情緒的技巧	些。 1. 藉由互動遊戲進而帶入複習本學期習得的各種情緒控管以及人際互動的技巧方法 2. 表達自己這學期的進步有哪些，並在下學期期許自己能在那些方面有所進步	口頭問答、教具操作、紙筆填寫
----------	---	---------	-------------------------------	-----------------------	---------	--	----------------

◎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。

臺南市立復興國民中學 114 學年度第二學期彈性學習課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■情巡班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共(17)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	從生活情境中，養成適應社會的基本生存能力。				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

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-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-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 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。							
課程目標	1. 能從日常生活裡，逐步培養因應新事物的自信。 2. 能從實際生活裡，逐步培養因應新趨勢的技能。 3. 能在互動情境中，練習社會技巧與調適穩定。							
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 checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input 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 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 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 checked="" 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、教具操作、直接觀察、紙筆填寫							
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	分享寒假生活	1. 分享寒假生活 2. 寒假生活做家事執行狀況	1. 分享寒假生活 2. 寒假生活做家事執行狀況	寒假生活是否有協助家人做家事以及能多跟家人或補習班同學互動溝通	分享寒假生活	口頭問答、直接觀察	桌遊、筆電、圖畫紙、色紙等紙類 撲克牌、氣球、球類、
第二-六週	4	與人適當溝通	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	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	處理衝突的技巧	一. 生氣可能出現哪些行為？ 【不同的行為表現則可能帶來不同的反應】 2. 如何在對方生你的氣的情	口頭問答、教具操作、直接觀察、	蠟筆、粉彩筆等筆類 學習單 網路資源

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			受的方式回應。			境下，你希望對方如何表達？例：跟我討論、不理我 【適當表達生氣的情緒很重要，學習平心靜氣的方法】 3. 在生氣爆炸前，讓自己冷靜，適當表達自己想法。 4. 介紹不同的冷靜方式 深呼吸、數 1-10、離開情境、轉念 二.【避免持續在生氣情境中】 1. 轉變想法技巧： (1)換位思考：如果我是他…。 (2)往好的方向想：雖然…但是…。 (3)想開心的事。 2. 分享討論什麼時候 WHEN 發生開心的事？想什麼事 WHAT 會讓自己開心？	紙筆填寫	
第七-十週	4	你很特別	特社 2-IV-17 以平等、尊重態度與他人共同參與團體或活動。	特社 B-IV-5 愛慕與追求的方式。	多元性別互動的技巧	一. 依情境懂得保護自己 1. 辨別情境 2. 適時禮貌地拒絕他人 3. 離開現場 4. 尋找他人協助 二. 能瞭解肢體語言之意義、回應技巧、表達及回饋。 三. 能透過通訊軟體字、表情符號、貼圖等瞭解語言線索。 四. 師生共同討論能適當化解與他人發生衝突的方法。	口頭問答、直接觀察	
第十一-十七週	7	我真的很不錯	特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵	學校基本適應	一. 瞭解各種情境中肢體溝通的意義，增加溝通校效果。 二. 接受和給予建設性批評，	口頭問答、教具操作、直	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			同的意見。	守。		並在批評中不加入情緒性言語。 三. 能依情境勇敢拒絕他人 四. 同理心及換位思考。 1. 列工作清單 2. 寫工作流程檢核表 3. 自我檢查 五. 1. 認識處室及功能，在哪方面有所需求時可以找哪個處室。 2. 討論班約及其功能。 3. 討論校規及其功能。 4. 為何要遵守班規及校規 5. 透過新聞事件認識與青少年相關的基礎法律。	接觀察	
第十八週	1	反思學期心得	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 B-IV-4 拒絕的技巧。	處理衝突的技巧	1. 藉由互動遊戲進而帶入複習本學期習得的各種情緒控管以及人際互動的技巧方法 2. 藉由互動活動進而帶入複習本學期習得的各種情緒控管以及人際互動的技巧方法	口頭問答、教具操作、紙筆填寫	

◎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。