

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	透過社會技巧課程引導學生認識自己的情緒，掌握並選擇適當的情緒來面對他人及處理事情，以達良好的社會適應。							
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-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	1. 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。 2. 能運用正確的人際互動技巧，嘗試融入同儕團體中，增加與同儕互動的機會。 3. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理負面情緒。							
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	情境演練、口語問答、實作評量、觀察評量，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	1	認識新朋友	特社 2-I-7 了解	特社 A- I -	1. 建立新的人際關係	1. 簡易自我介紹。透過老師	實作評量	自選教材(影
第二週	1	人際關係的建立	與人相處的情 境、簡單規則，	3 自我優弱勢的察覺	2. 瞭解團體	提點，找出自己的特色，進	觀察評量	片、繪本…
第三週	1		建立友善的關係	特社 B- I -	規範的運作	一步介紹自己。	口頭評量	等)、網路資源
						2. 透過桌遊、學習單等學習	同儕互評	學習單、桌遊

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第四週	1		特社 3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話	3 人際關係的建立	模式	活動，由其他人列出觀察到的特點，組合成個人特色，學習欣賞自己及他人的獨特性。	自我評量
第五週	1		特社 3-I-5 遵守教室規則 特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見	特社 B-II-3 團體的基本規範	3. 能說出或寫出自己的特質及優缺點 4. 透過團體互動觀察他人，並能說出或寫出他人的特質及優缺點	3. 發掘他人的長處，練習如何與他人合作、互動並學習團體合作精神。	
第六週	1	學校基本適應技巧	特社 3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話	特社 B-II-3 團體的基本規範	1. 能遵守上課規範。	1. 分享目前在學校適應上遇到的困境，討論、分享適當的是應技巧。	
第七週	1		特社 3-I-5 遵守教室規則	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守	2. 能進行小組合作與討論。	2. 透過影片、繪本或桌遊等進行課程，觀察學生反應，並於適當時機給予機會教育	
第八週	1		特社 3-III-1 遵守不同課堂的規則	特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	3. 能尋求資源解決問題。		
第九週	1		特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。			
第十週	1		特社 3-III-1 遵守不同課堂的規則。 特社 3-II-2 在小組中分工合作完	特社 A-V-2 表達與傾聽的時機。			

			成自己的工作 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。					
第十一週	1	情緒萬花筒	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 A-I-1 基本情緒的認識與分辨 特社 B-I-1 溝通訊息的意義 特社 B-I-3 人際關係的建立	1. 認識情緒的生理與心理反應 2. 學習情緒管理	1. 利用圖卡認識情緒的種類。 2. 利用桌遊討論與分享如何表達情緒 3. 透過影片、繪本、分享等學習處理負面情緒的方法		
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1							
第十五週	1							
第十六週	1							
第十七週	1	處理負面情緒	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 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法	學習緩和情緒的各種方法	1. 透過影片、桌遊互動來片學習「停下來」的原則 2. 學習緩和強烈情緒的方式（暫時離開、轉移注意力、找人傾訴）		
第十八週	1							
第十九週	1							
第廿週	1							
第廿一週	1							

			成自己的工作 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。					
第十一週	1	情緒萬花筒	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 A-I-1 基本情緒的認識與分辨 特社 B-I-1 溝通訊息的意義 特社 B-I-3 人際關係的建立	1. 認識情緒的生理與心理反應 2. 學習情緒管理	1. 利用圖卡認識情緒的種類。 2. 利用桌遊討論與分享如何表達情緒 3. 透過影片、繪本、分享等學習處理負面情緒的方法		
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1							
第十五週	1							
第十六週	1							
第十七週	1	處理負面情緒	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 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法	學習緩和情緒的各種方法	1. 透過影片、桌遊互動來片學習「停下來」的原則 2. 學習緩和強烈情緒的方式（暫時離開、轉移注意力、找人傾訴）		
第十八週	1							
第十九週	1							
第廿週	1							
第廿一週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法					
--	--	--	------------------------	--	--	--	--	--

- ◎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。

臺南市立北區成功國民中學 114 學年度第二學期七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		透過社會技巧課程引導學生認識自己的情緒，掌握並選擇適當的情緒來面對他人及處理事情，以達良好的社會適應。						
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-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		1. 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。 2. 能運用正確的人際互動技巧，嘗試融入同儕團體中，增加與同儕互動的機會。 3. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理負面情緒。 4. 能瞭解並尊重不同之性別特質、性別認同與性傾向者，進而營造無偏見歧視之性別友善教育環境。						
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		情境演練、口語問答、實作評量、觀察評量，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	1	融入班級活動	特社 2-IV-8 根據喜好主動加入團體，並替團	特社 C-IV-1 尊重與接	1. 提升學生能夠從可行策略	1. 能主動尋求志同道合的朋友。 2. 遵守團體活動的規	實作評量 觀察評量	自選教材(影片、繪本…

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第三週	1		體爭取榮譽。 特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 特社 2-IV-10 在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。 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。	納學校的多元意見。	中自行選擇適當方式的能力。 2. 教導學生以他人可接受的方式提出自己的意見，及能判斷適當時間禮貌的中斷別人談話。 3. 教導學生能夠適當使用某些物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡的能力。 4. 能分辨情緒並表現合理的反應。	範與指令。 3. 能積極主動參與小組或團體活動以爭取團隊榮譽。	口頭評量 同儕互評 自我評量	等)、網路資源 學習單、桌遊
第四週	1							
第五週	1							
第六週	1							
第七週	1	情緒表達	特社 1-II-1嘗試因應與處理基本的情緒及壓力 特社 1-III-1聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧 特社2-I-3適當使用口語、非口語或輔具與人溝通	特社 A-II-1 基本情緒的表達 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機 特社 B-IV-2 同理心的培養	1. 了解影響情緒的因素 2. 學習新的經驗，導出正向情緒 3. 了解情緒表達的模式，學習更好的情緒掌控方式	1. 從繪本閱讀中了解情緒會受過去經驗影響 2. 從影片或生活範例中學習新的經驗 3. 情緒反應模式的情境演練 透過影片與討論思考、分享更佳的情緒管理方式		
第八週	1							
第九週	1							
第十週	1							
第十一週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十二週	1	尊重性別的不同	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 2-II-6 了解性器官的隱私性及轉移觸摸的注意力 特社 2-II-7 與他人相處時，分辨安全或危險的情境與人物 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 特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼	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-IV-4 拒絕的技巧 特社B-IV-5 愛慕與追求的方式	1. 學會並說出與不同性別的適當相處 2. 如何分辨危險情境下可以採取哪些正當的防衛措施 3. 學會拒絕他人不當的觸摸或語言 4. 用適當的方式表達對他人的欣賞	1. 透過分享與老師的講解、影片介紹和討論，學習與不同性別相處 2. 分辨危險情境或危險人物的線索 3. 透過影片討論，學到在危險情境下或與危險人物相處時，可以採取哪些正當的防衛措施。 4. 學到可以使用哪些適當的技巧拒絕他人不當的觸摸或語言。 5. 能學到可以使用哪些適當的物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡。 6. 學會知道自己身體的隱私處在哪裡，並說出自己不願意被別人碰觸的地方，進一步學習尊重每個人的意願，不侵犯對方身體		
第十三週	1							
第十四週	1							
第十五週	1							
第十六週	1	面對壓力的處理	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及	特社 A- I -2 壓力的察	1. 能覺察壓力。	1. 學生分享自己的經驗，說出生活中壓力的來源。		
第十七週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十八週	1		辨識壓力與情緒的反應。	覺與面對。	2. 能找出壓力源。	2. 學生能專心聆聽他人的發表，並能回饋自己的想法。	
第十九週	1		特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	3. 能理解壓力與情緒的關連性。	3. 利用影片討論與分享適合自己的壓力紓解方法。	
第廿週	1		特社 1-III-2 嘗試使用紓解壓力的方法。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	4. 能面對與處理壓力。	4. 師生共同討論與分享。	
第廿一週	1		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。	5. 能找出紓解壓力的方式。		
			特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的紓解壓力方式。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	6. 能學習運用已知的方式紓解壓力。		

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。