

## 臺南市公立永康區永仁高中（國中部）114 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<br>(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<br>四類規範           | 3. ■特殊需求領域課程<br>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<br>資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展<br>其他類:□藝術才能班及體育班專門課程<br>4.□其他類課程<br>□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                     | 增進學生之情緒管理能力                                                                                                                                                                                |                |                                                     |                                                                                                                                                              |                  |                            |                      |                    |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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<br>或議題           | □國語文   □英語文   □英語文融入參考指引   □本土語<br>□數學   □社會   □自然科學   □藝術   ■綜合活動<br>□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<br>■生命教育   □法治教育   □科技教育   □資訊教育   □能源教育<br>□安全教育   □防災教育   □閱讀素養   □多元文化教育<br>□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                     |                                                                                                                                                                                            |                |                                                     |                                                                                                                                                              |                  |                            |                      |                    |
| 課程架構脈絡                   |                                                                                                                                                                                            |                |                                                     |                                                                                                                                                              |                  |                            |                      |                    |
| 教學期程                     | 節數                                                                                                                                                                                         | 單元與活動名稱        | 學習表現<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>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<br>或學習單     |
| 第一週～<br>第二週              | 2                                                                                                                                                                                          | 認識情緒<br>意義     | 特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。<br>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。                                                                                                                                            | 了解情緒的功能和意義。      | 1.觀看動畫<br>2.問題討論<br>3.寫學習單 | 口頭問答、<br>紙筆、<br>行為觀察 | 1.網路資源、影片<br>2.學習單 |
| 第三週～<br>第四週              | 2                                                                                                                                                                                          | 聆聽情緒<br>訊息     |                                                     | 特社 A-Ⅲ-3 行為與後果之間                                                                                                                                             | 能覺察自己的不同情緒，並以健   | 1.觀看動畫<br>2.問題討論<br>3.寫學習單 | 口頭問答、<br>紙筆、<br>行為觀察 |                    |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|           |   |        |                                                   |                     |                             |                            |              |
|-----------|---|--------|---------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------|
|           |   |        | 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。                         | 的關係與評估。             | 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-1 兩難情緒的處理。  | 能覺察自己的身心狀態，並及早尋求協助。         | 1.觀看動畫<br>2.問題討論<br>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-2 壓力的控制與調整。 | 1.明白生理和心理狀況會互相交錯影響。         | 1.觀看動畫<br>2.問題討論<br>3.寫學習單 | 口頭問答、紙筆、行為觀察 |
|           |   |        | 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 A-IV-3 問題解決的技巧。  | 2.能關注身體的感覺，從中了解及回應被忽略的情緒訊號。 |                            |              |
| 第九週～第十週   | 2 | 情緒需要出口 | 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-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<br>2.問題討論<br>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 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-2 同理心的培養。   | 1. 能分辨「情緒化」與「理性」表達情緒的差別。    | 1.觀看動畫<br>2.問題討論<br>3.寫學習單 | 口頭問答、紙筆、行為觀察 |
|           |   |        | 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 B-IV-4 拒絕的技巧。    | 2. 溝通時留意語氣和態度。              |                            |              |
| 第十三週～第十四週 | 2 | 預留獨處空間 | 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。           |                     | 能定期安排獨處空間，培養和自己相處的能力        | 1.觀看動畫<br>2.問題討論<br>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   |                                                   |                     | 能利用「正念」練習，幫助自己調節身心狀態。       | 1.觀看動畫<br>2.問題討論<br>3.寫學習單 | 口頭問答、紙筆、行為觀察 |

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|                |   |        |                                                                                                                                                        |  |                |                            |                      |
|----------------|---|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|----------------------------|----------------------|
|                |   |        | 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<br>~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<br>2.問題討論<br>3.寫學習單 | 口頭問答、<br>紙筆、<br>行為觀察 |
| 第十九週<br>~第二十一週 | 3 | 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。<br>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。<br>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。<br>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。 |  | 明白全健生活的重要範疇及重點 | 1.觀看動畫<br>2.問題討論<br>3.寫學習單 | 口頭問答、<br>紙筆、<br>行為觀察 |

◎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）114 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<br>(班級組別) | 七～九年級                               | 教學節數                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 每週(1)節，本學期共(20)節           |                                        |                                      |                          |
| 彈性學習課程<br>四類規範           | 3. ■特殊需求領域課程<br>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<br>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<br>其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程<br><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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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<br>2. 具備基本的溝通與表達技巧<br>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<br>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<br><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<br><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<br><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<br><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<br><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                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |                                        |                                      |                          |
| 課程架構脈絡                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |                                        |                                      |                          |
| 教學期程                     | 節數                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 單元與活動名稱        | 學習表現<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>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<br>或學習單           |
| 第一週～<br>第二週              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 使用友善的對話        | 特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。          | 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。<br>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1.能熟練成功的步驟<br>2.能使用友善談話的技能 | 1.朗讀並複習成功的步驟<br>2.問題討論<br>3.練習活動（角色扮演） | <input type="checkbox"/> 頭問答、行為演練、觀察 | 1.Super skills<br>2.自編教材 |
| 第三週～<br>第四週              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 對別人表現關注        | 特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.能熟練成功的步驟                 | 1.朗讀並複習成功的步驟<br>2.問題討論                 | <input type="checkbox"/> 頭問答、行為演練、   |                          |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|            |   |        |                                         |                         |                                             |                                        |              |  |
|------------|---|--------|-----------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|--|
|            |   |        | 試解決被拒絕的困境。                              | 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。    | 2.能視情境調整溝通內容                                | 3.練習活動（角色扮演）                           | 觀察           |  |
| 第五週～第六週    | 2 | 保持彈性   | 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 B-IV-2 同理心的培養。       | 1.能熟練成功的步驟<br>2.能學會保持彈性順應變化                 | 1.朗讀並複習成功的步驟<br>2.問題討論<br>3.練習活動（角色扮演） | 口頭問答、行為演練、觀察 |  |
| 第七週～第八週    | 2 | 桌遊     | 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-3 優勢的呈現與表達。     | 1.學會人際互動技巧<br>2.能遵守遊戲規則                     | 桌遊（練習與同學分享、互動）                         | 觀察           |  |
| 第九週～第十週    | 2 | 妥協     | 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。        | 1.能熟練成功的步驟<br>2.能學會考慮及接受別人的建議及觀點            | 1.朗讀並複習成功的步驟<br>2.問題討論<br>3.練習活動（角色扮演） | 口頭問答、行為演練、觀察 |  |
| 第十一週～第十二週  | 2 | 有運動家精神 | 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 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 | 1.能熟練成功的步驟<br>2.能學會用正確的態度面對成功或失敗            | 1.朗讀並複習成功的步驟<br>2.問題討論<br>3.練習活動（角色扮演） | 口頭問答、行為演練、觀察 |  |
| 第十三週～第十四週  | 2 | 合作     | 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。 |                         | 1.能熟練成功的步驟<br>2.能在分組活動中與同學分工合作              | 1.朗讀並複習成功的步驟<br>2.問題討論<br>3.練習活動（角色扮演） | 口頭問答、行為演練、觀察 |  |
| 第十五週～第十六週  | 2 | 處理問題   | 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。   |                         | 1.能熟練成功的步驟<br>2.能學會在遭遇問題時尋求解決的途徑。           | 1.朗讀並複習成功的步驟<br>2.問題討論<br>3.練習活動（角色扮演） | 口頭問答、行為演練、觀察 |  |
| 第十七週～第十八週  | 2 | 處理戲弄   |                                         |                         | 1.能熟練成功的步驟<br>2.能分辨何謂「戲弄」<br>3.能學會如何適當地回應戲弄 | 1.朗讀並複習成功的步驟<br>2.問題討論<br>3.練習活動（角色扮演） | 口頭問答、行為演練、觀察 |  |
| 第十九週～第二十一週 | 3 | 桌遊     |                                         |                         | 1.學會人際互動技巧<br>2.能遵守遊戲規則                     | 桌遊（練習與同學分享、互動）                         | 觀察           |  |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|  |  |  |                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <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>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。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

◎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。