

臺南市公立永康區永康國民中學 114 學年度第一學期九年級彈性學習 社會技巧 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班■情障巡迴班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節 *9/1(一)至 1/20(二)共 21 週
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	引導學生建立於學校及社區適應所需的能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。 E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。 E-A3 具備認識自我、接納自己，以及利用優弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫充實多元的生活經驗。 E-B1 具備運用簡單的「聽、說、讀、寫、作」的語言技巧，和非語言的線索與人進行溝通。 E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。 E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。 J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。 J-B2 具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。 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. 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. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 3. 透過傾聽他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭和社區等各種情境的能力。				
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	實作評量、口頭測驗				

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 週至 第 7 週	7	你是我的眼	特社1-IV-2分析不同處理方式引發的行為後果。 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3-IV-1能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 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A-IV-3問題解決的技巧。 特社B-IV-2同理心的培養。 特社C-IV-1尊重與接納學校的多元意見。	1. 別人眼中的自己:了解自己和同儕的優點、專長、興趣、獨特的地方 2. 友誼你我他 3. 尊重他人	1. 確認情境 2. 觀察環境 3. 想一想尋求協助的方法 4. 選擇方法 5. 實際執行	實作評量、口頭測驗	自編自選教材
第 8 週至 第 16 週	8	EQ 三部曲	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1-IV-5 從可行策略中,選擇適當的抒解壓力方式。 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2-IV-2區辨各種溝通訊息的情緒和意	特社A-IV-1兩難情緒的處理。 特社A-IV-3問題解決的技巧。 特社B-IV-3優勢的呈現與表達。 特社B-IV-4拒絕的技巧。特社C-IV-1尊重與接納學校的多元意見。	學習辨識自己的情緒及適當抒發與迴避衝突。	1. 情緒管理三部曲(一)面對自己情緒 2. 情緒管理三部曲(二)轉換情緒 3. 情緒管理三部曲(三)有效表達情緒 4. 負面情緒的處理 5. 合適的紓壓管道 6. 主題情境模擬演練	實作評量、口頭測驗	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。					
第 17 週至 第 21 週 *6/30(一) 休業式	6	危機處理總 動員	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2-IV-16使用技巧拒絕他人不當的觸摸或語言。 特社3-IV-1能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。	特社A-IV-1兩難情緒的處理。 特社A-IV-3問題解決的技巧。 特社B-IV-3優勢的呈現與表達。 特社C-IV-1尊重與接納學校的多元意見。	控制衝動行為並選擇當下可接受之方式回應與面對。	1. 衝突停看聽：想想感覺、想想原因、想想後果 2. 面對衝突時的言語 3. 如何委婉表達拒絕 4. 避免衝突的方法 5. 主題情境模擬演練	實作評量、口頭測驗	自編自選教材

◎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康國民中學 114 學年度第二學期九年級彈性學習 社會技巧 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班■情障巡迴班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(17)節 *2/11(三)至 6 月中，共 17 週			
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	引導學生建立於學校及社區適應所需的能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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. 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. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 3. 透過傾聽他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭和社區等各種情境的能力。 4. 和他人建立良好的互動，培養友誼並能適時修補關係。 5. 面對困難或衝突，能以適當方式應對或求助。							
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	實作評量、口頭測驗							
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 1 週至 第 7 週 (第二週不上課)	6	勇於求助	特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 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 2-I-10 在面對抱怨或拒絕 情境時，維持心情的平穩。 特社 2-I-11 在被他人誤解或誣 賴時，主動尋求大人或同儕的協助。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社A-IV-3問題解決的技巧。	能面對自己無法承受和解決之際，適時向師長求助，並面對解決自己之困境	1. 感受自己的情緒狀態 2. 說明與示範新技巧。 3. 演練與回饋。以合適方式抒發負向情緒 4. 和師長說明自我想法	觀察評量、實作評量、學生自評	自編自選教材
第 8 週至 第 14 週	7	適時的拒絕	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。 特社3-IV-1能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 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A-IV-3問題解決的技巧。 特社B-IV-4拒絕的技巧。 特社B-V-3友誼維持的技巧。 特社C-IV-1尊重與接納學校的多元意見。	能學習分辨事件的合理性或詢問他人，並適時的拒絕與自我保護	1. 分辨何為不合理的要求 2. 學習禮貌而堅定的拒絕方式 3. 透過情境演練，明確表達拒絕。	實作評量、口頭測驗	自編自選教材
第 15 週至 第 18 週 *6 月中畢業典禮	4	面對挫折自我鼓勵	特社1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 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。 特社A-IV-3問題解決的技巧。	覺察遇到挫折時的心情與感受，學習正向、自我勉勵的語言，並選擇屬於自	1. 透過挑戰類型的桌遊活動，感受面對挫折的經驗 2. 討論平時在生活或考試中可能遇到的挫折	實作評量、口頭測驗、觀察評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			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。		己自我勉勵的方式	3. 覺察遇到挫折時的心情與感受 4. 從力克·胡哲的生命故事中學習面對打擊不放棄的精神 5. 學習正向、自我勉勵的語言，並選擇屬於自己自我勉勵的方式		
--	--	--	------------------------------------	--	----------	---	--	--

◎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。