

臺南市立沙崙國際高中國中部 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 | 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-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.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 | <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 ■社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 ■綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 ■生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引 | | | ■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 ■品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 ■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 ■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 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 | 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 | 7 | 你是我的眼 | <p>特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。</p> <p>特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。</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> | <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 B-IV-2 同理心的培養。</p> <p>特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。</p> | <p>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</p> <p>2. 友誼你我他</p> <p>3. 尊重他人</p> | <p>1. 確認情境</p> <p>2. 觀察環境</p> <p>3. 想一想尋求協助的方法</p> <p>4. 選擇方法</p> <p>5. 實際執行</p> | 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 | <p>特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。</p> <p>特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。</p> <p>特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。</p> <p>特社 B-IV-4 拒絕的技巧。</p> <p>特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。</p> | 學習辨識自己的情緒及適當紓發與迴避衝突。 | <p>1. 情緒管理三部曲 (一) 面對自己情緒</p> <p>2. 情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒</p> <p>3. 情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒</p> <p>4. 負面情緒的處理</p> <p>5. 合適的紓壓管道</p> <p>6. 主題情境模擬演練</p> | 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)

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------|--|---|-------------------------|--|-----------|--------|
| 第 17 週至 第 21 週 *6/30(一) 休業式 | 5 | 危機處理總 動員 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>特社 2-IV-16 使用技巧拒絕他人不當的觸摸或語言。</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 A-IV-1 兩難情緒的處理。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。</p> <p>特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。</p> | 控制衝動行為並選擇當下可接受之方式回應與面對。 | <p>1.衝突停看聽：想想感覺、想想原因、想想後果</p> <p>2.面對衝突時的言語</p> <p>3.如何委婉表達拒絕</p> <p>4.避免衝突的方法</p> <p>5.主題情境模擬演練</p> | 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。

臺南市立沙崙國際高中國中部 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18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 | 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-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.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 | <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 ■社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 ■綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 ■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 ■品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 ■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 | 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 | 6 (第二週 春節放假) | 勇於求助 | <p>特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。</p> <p>特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。</p> <p>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。</p> <p>特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。</p> <p>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。</p> | <p>特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。</p> <p>特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> | 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 | <p>1. 感受自己的情緒狀態</p> <p>2. 說明與示範新技巧。</p> <p>3. 演練與回饋。以合適方式抒發負向情緒</p> <p>4. 和師長說明自我想法</p> | 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 | <p>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。</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> | <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 B-IV-4 拒絕的技巧。</p> <p>特社 B-V-3 友誼維持的技巧。</p> <p>特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。</p> | 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 | <p>1. 分辨何為不合理的要求</p> <p>2. 學習禮貌而堅定的拒絕方式</p> <p>3. 透過情境演練，明確表達拒絕。</p> | 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 | <p>特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。</p> <p>特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒</p> | <p>特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> | 覺察遇到挫折時的心情與感受，學習正向、自我勉勵的語 | <p>1. 透過挑戰類型的桌遊活動，感受面對挫折的經驗</p> <p>2. 討論平時在生活或考試中可能遇</p> | 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)

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------|--|--|--|
| | | | 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。 | | 言，並選擇屬於自己自我勉勵的方式 | 到的挫折 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。