

臺南市公立安南區海佃國民中學 114 學年度第一學期跨年級彈性學習 社會技巧計畫(□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)	跨年級 (7.8.9 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		基於總綱之自發、互動與共好的理念，由自主行動、溝通互動與社會參與三大面向，引導學生經由體驗、探索、實踐、省思的學習活動，協助學生學習與發展。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		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		培養處理情緒、壓力與提升自我能力的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。						
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		口頭問答						
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～ 第五週	5	認識自我—外觀 (「處己」向度)	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-4	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-I-3	能辨識情緒與壓力，並處理情緒，培養問題解決的能力	1. 「情緒」的種類 2. 引發不同情緒的原因 3. 「正向」或「負向」情緒 4. 認知「壓力」對身體的影響	口頭問答	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 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 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。	自我優弱勢的察覺。 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。		5. 說出生活中的壓力來源 6. 面對壓力的抒壓方式 7. 對圖卡或圖像的認知及表達 8. 繪本或影片分享討論		
第六週	1	反思與回饋	略	略	略	課程回顧	口頭問答	無
第七週～第十三週	7	溝通—訊息解讀（「處人」向度）	特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我注意或是有事情要溝通。 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 B-I-1 溝通訊息的意義。 特社 B-IV-1 科技媒體的運用。 特社 B-I-2 溝通的媒介。	能解讀訊息，學習尊重、欣賞他人	1. 分辨科技媒體口語與非口語方式 2. 解讀科技媒體訊息的意義 3. 適當使用科技媒體口語與非口語方式與人溝通 4. 活動：打招呼〈一個口語加上一個非口語方式〉 5. 「傾聽」的技巧 6. 練習「表達」的方式 7. 活動：我說你畫、雞同鴨	口頭問答	自編自選教材

			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的意義。 特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。 特社 2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。 特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。 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 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。		講（比手畫腳） 8. 繪本或影片分享討論		
第十四週	1	反思與回饋	略	略	略	課程回顧	口頭問答	無

第十五週 ～ 第二十週	6	人際互動 (「處人」向度)	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 2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。 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-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-15 與他人相處，分辨危險情境或危險人物，採取正當的防衛措施。 特社 2-IV-16 使用技巧拒絕他人不當的觸摸或語言。	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 B-IV-5 愛慕與追求的方式。	學習尊重、欣賞他人，積極參與團體活動	1. 創意的自我介紹方式 2. 練習「自我介紹」 3. 活動：團隊合作相關活動 4. 對圖卡或圖像的認知及表達 5. 繪本或影片分享討論	口頭問答	自編自選教材
第二十一週	1	反思與回饋	對應本學期學習表現	對應本學期學習內容	對應本學期學習目標	課程回顧	口頭問答	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第二十一 週	1	反思與回饋	對應本學期學習 表現	對應本學期 學習內容	對應本學期 學習目標	課程回顧	口頭問答	無
-----------	---	-------	---------------	---------------	---------------	------	------	---

◎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。

臺南市公立安南區海佃國民中學 114 學年度第二學期跨年級彈性學習 社會技巧計畫課程計畫(□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)	跨年級 (7.8.9 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	基於總綱之自發、互動與共好的理念，由自主行動、溝通互動與社會參與三大面向，引導學生經由體驗、探索、實踐、省思的學習活動，協助學生學習與發展。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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	培養處理情緒、壓力與提升自我能力的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。				
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	口頭問答				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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～ 第六週 (第二週春節假期)	5	自我效能 (「處己」向度)	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 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 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力。	特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 A-V-2 問題解決的外在資源。 特社 A-V-3 正向思考的技巧。	提升自我價值，增進衝突處理及問題解決的能力	1. 生活中壓力的來源 2. 引起壓力的各種原因 3. 認識紓解壓力的方法 4. 製做「我的小書」 5. 察覺自己的優勢及弱勢能力（自我觀點） 6. 察覺他人對自己的看法或態度（他人觀點） 7. 對圖卡或圖像的認知及表達 8. 繪本或影片分享討論	口頭問答	自編自選教材
第七週	1	反思與回饋	略	略	略	課程回顧	口頭問答	無
第八週～ 第十二週	5	人際互動 (「處人」向度)	特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。 特社 2-I-14 尊重他人的身體界限與自主權。	特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀。 特社 B-IV-5 愛慕與追求的方式。	透過傾聽、表達需求，增進處理各種情境的能力	1. 分辨人際的「你我他」 2. 活動；團體動力活動 3. 圖卡或圖像的認知及表達 4. 繪本或影片分享討論	口頭問答	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。 特社 2-IV-22 尊重他人的性別傾向或認同。 特社 2-V-7 與不同特質的朋友互動，選擇適當的回饋，調整自己的行為以維持友誼。	特社 B-V-3 友誼維持的技巧。				
第十三週	1	反思與回饋	略	略	略	課程回顧	口頭問答	無
第十四週～第十六週	3	處理衝突 （「處人」向度）	特社 2-V-10 在面對衝突情境，有效處理自己的情緒。 特社 2-V-12 反省衝突原因，以便事前避免正面衝突。	特社 B-V-4 協商技巧與求助資源。	透過情緒管理，以增進處理衝突的能力	1. 分辨衝突所造成的後果 2. 如何做「選擇」 3. 認識解決衝突的方法 4. 圖卡或圖像的認知及表達 5. 繪本或影片分享討論	口頭問答	自編自選教材
第十七週～第二十週 （第十八週，九年級畢業）	2	家庭社區適應 （「處環境」向度）	特社 3-IV-6 在節慶或傳統祭儀的情境時，適切地回應應景的話。	特社 C-IV-4 尊重與接納家庭的多元文化。	透過討論的方式，培養適應家庭及社區情境的能力	1. 認識多元家庭 2. 尊重與接納家庭的多元文化 3. 介紹我的社區 4. 增廣多元文化的視角	口頭問答	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 3-IV-8 在節慶、傳統祭儀或喪事時，察覺不同文化背景，有不同的儀式或因應方式。 特社 3-V-9 與家人參與社區或部落的聚會或活動時，主動表達及協助處理事務。	特社 C-V-3 社區的參與及合作。		5. 如何讓社區更美麗 6. 繪本或影片分享討論		
第二十一週	1	反思與回饋	對應本學期學習表現	對應本學期學習內容	對應本學期學習目標	課程回顧	口頭問答	無

◎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。