

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>3. <input type="checkbox"/>特殊需求領域課程</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>其他類: <input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</p> <p><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</p>							
設計理念	能自我覺察，並在情境練習中反覆修正，以體現在真實環境中							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>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。</p>							
課程目標	<p>1. 學習自我情緒的了解及控制，並將所學策略應用於日常生活中。</p> <p>2. 學習同理他人的感受，選擇適當的表達方式應對。</p> <p>3. 瞭解壓力類型，察覺壓力來源，培養問題解決、計畫擬定和行為調整的能力。</p>							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引			<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" 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 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" 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 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" 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	觀察記錄 問答回饋 參與態度 情境練習 實作練習							
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(其他類)

第一週	1	情緒調節器	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。 特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。	特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	覺察自我情緒的強度與程度，了解自己可能產生的複雜情緒並有因應的方法。	1. 為自己的情緒命名，並觀察不同情緒帶來的身心反應 2. 能根據語言及非語言線索，判斷他人情緒。 3. 接納自己有正向與負向的情緒，尋找適合自己的抒發管道 4. 討論在有限制的情境下，分析行為後果，如何表達自我情緒並且調整自己的情緒強度。		自編學習單
第二週	1							
第三週	1							
第四週	1							
第五週	1							
第六週	1	情緒停看聽	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。 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。	習得各種抒解壓力的方式，並找到適合自己的	1. 面對壓力如何自我控制與處理負面的情緒。 2. 選擇適當的抒壓方式 3. 情緒管理「停、看、聽」 (1)停—「停」下來，先平靜情緒。 (2)看—想想「看」對方的立場。 (3)聽—聽「聽」他/她的說法。 4. 介紹「我訊息」技巧 (1) 事件—我發現(知道)發生的事情。 (2) 感受—我覺得(表達自己的感受)。		自編學習單
第七週	1							
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)

					(3) 期望—我希望(表達自己希望他人怎麼做)。		
第十二週	1	人際地圖	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-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。	特社 B-III-3 自我經驗的分享。 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	能了解各動不同的朋友的，並學習各種不同的人際互動模式。	1. 分辨不同熟識程度的朋友，說話、行為之間的不同，並以情境劇的方式練習。 2. 整理自己的人際關係，依據同心圓繪製朋友地圖。 3. 討論朋友所擁有令人和不喜歡的行為特質，如何做能讓自己受歡迎。 4. 討論與他人建立關係的方法，遇到衝突時該如何解決與修復關係。	自編學習單
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	認識更多的自己	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 B-IV-3 優勢的呈現與表達	分享自己的意見、適當評論對他人意見的看法、具備結交朋友及建立長期友誼的能力	1. 能分享自己的興趣或喜好 2. 討論目前的興趣或喜好是否可以作為日後升學的依據 3. 尊重他人的興趣	自編學習單
第十八週	1						
第十九週	1						
第二十週	1						
第二十一週	1						

◎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。

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>3. <input type="checkbox"/>特殊需求領域課程</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>其他類: <input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</p> <p><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</p>							
設計理念	在融合的普通教育中環境，學習在人際互動中可能會遇到各種問題情境所需的方法與技巧							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>							
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p>							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <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 checked="" 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 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" 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 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" 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	觀察記錄 問答回饋 參與態度 情境練習 實作練習							
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(其他類)

第一週	1	情緒擬人畫	特社1-IV-1分辨與表達矛盾的情緒。	特社A-IV-1兩難情緒的處理。	認識自我與接納自己的優弱勢能力，並進而學習擬定或調整問題解決計畫的能力。	1. 認識矛盾的情緒 2. 就自己的經驗進行分享討論 3. 畫情緒與分享回饋	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度	自編學習單	
第二週	0								
第三週	1								
第四週	1								
第五週	1								
第六週	1								
第七週	1	與壓力當好朋友	特社1-IV-3在面對壓力時，適當的調整情緒。 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-2壓力的控制與調整。	壓力的自我察覺與習得各種抒解壓力的方式；認識自我與接納自己的優弱勢能力	1. 分辨適當或不適當的壓力 2. 面對同儕的壓力，能適當的處理 3. 面對不適當的壓力，要拒絕或報告師長父母	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度	自編學習單	
第八週	1								
第九週	1								
第十週	1			特社C-I-1學校規則的認識與遵守。	壓力的自我察覺與習得各種抒解壓力的方式；學習擬定或調整問題解決計畫的能力	1. 觀看影片並討論若以不同方式解決是否結局會不同 2. 以學習單寫下自我日常生活或是學校生活中目前遭遇到甚麼困難或狀況 3. 討論及分享合適解決策略	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境演練		
第十一週	1								
第十二週	1	解決問題	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-IV-9主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。						
第十三週	1		特社A-IV-3問題解決的技巧。	壓力的自我察覺與習得各種抒解壓力的方式；學習擬定或調整問題解決計畫的能力	1. 觀看影片並討論若以不同方式解決是否結局會不同 2. 以學習單寫下自我日常生活或是學校生活中目前遭遇到甚麼困難或狀況 3. 討論及分享合適解決策略	1. 觀察記錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境演練	自編學習單		
第十四週	1								
第十五週	1								
第十六週	1								
第十七週	1	自我效能的增進	特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主		分享自己的意見、適當	1. 主動擬訂計畫解決問題。 2. 能在面對各項問題情境，	1. 觀察記錄 2. 問答回饋	自編學習單	
第十八週	1								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十九週	1		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。	評論對他人意見的看法、具備結交朋友及建立長期友誼的能力；分辨衝突的情境、原因及後果，與妥善處理各種衝突情境的能力	並評估自己解決問題的能力。	3. 參與態度	
第二十週	1							
第二十一週	1							

◎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。