

臺南市立中西區中山國民中學 115 學年度第 1 學期 1 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 (班級組別)	七年級	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 ☐ 獨立研究 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	強調學生在教育環境中學習所需的能力，正確表達自己的情緒、能夠培養自我覺察能力以及抒解壓力的技巧練習。							
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與態度，為自己的行為後果負責。 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。 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. 藉由辨識情緒與處理壓力，發展問題解決的能力。 2. 自我肯定，以優勢能力解決問題。							
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	課堂觀察 口頭發表 參與態度 實作表現							
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	1	一、問題解決	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 1-IV-7 根據優弱勢能力，	特社 A- I -3 自我優弱勢的察覺。 特社 A- II -3 自我接納與激勵。	1. 認識自己。 2. 問題解決的策略。 3. 找出適合自己解決問	1. 自我介紹（能說出自己的優勢能力）。 2. 設定適合自己的學習目標。 3. 觀察同學的優點並試著學習。	口語表達 課堂討論 實作評量	自編教材
第 2 週	1							
第 3 週	1							
第 4 週	1							
第 5 週	1							
第 6 週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第7週	1		設定努力或學習的目標。 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。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	題的方式。	4. 利用影片分享與討論 轉移注意力的方法。 5. 利用桌遊訓練解決問題的能力。		
第8週	1	二、情緒溫度計	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 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-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-V-1 強烈情緒的表達。	1. 認識情緒。 2. 表達自己的情緒。 3. 釐清自己的正負向情緒。 4. 如何轉化自己的負向情緒。	1. 利用圖卡認識情緒的種類，並理解負面情緒並非全然不好。 2. 情緒卡的認識。 3. 透過學習單的情緒繪圖，說說當週情緒。 4. 透過情緒卡，可以說明自己當週的情緒跟導致的原因。 5. 利用繪本及相關影片討論與分享如何處理自己的負向情緒。 6. 透過情緒卡的討論，來轉化或是設計可以如何轉換或維持自己的情绪。	口語表達 課堂討論 實作評量	自編教材
第9週	1							
第10週	1							
第11週	1							
第12週	1							
第13週	1							
第14週	1							
第15週	1	三、面對壓力的處理模式	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺與辨識壓力與情緒的反應。 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處	1. 訓練辨識壓力。 2. 認識壓力的來源 3. 學習調適壓力的方	1. 日常生活中可能產的壓力源。 2. 從新聞事件中探討壓力的來源。 3. 能說出生活中壓力的來源。	口語表達 課堂討論 實作評量	自編教材
第16週	1							
第17週	1							
第18週	1							
第19週	1							
第20週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 21 週	1		力的方法。 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力。	理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	法。	4.從影片中討論，什麼事件可能導致壓力的產生。 5.利用影片討論與分享適合自己的壓力紓解方法。 6.分享對自己而言最有效的紓壓方式。		
--------	---	--	--	---	----	--	--	--

◎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。

臺南市立中西區中山國民中學 115 學年度第 2 學期 1 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)[illegible]

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 6 週	1		意或改善之處。 特社 2-Ⅲ-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。 特社 2-V-4 用適當方式表達和接受不同的意見或評論。	聽的時機 特社 B-Ⅳ-2 同理心的培養	2. 接受他人不同的意見或感受。 3. 正向溝通的技巧。	他人不同的意見或感受。 4. 請學生角色扮演，演練各種場合的溝通情境並使用善良且正向的語言。 5. 討論各種狀況發生時的後果及因應之道。		
第 7 週	1							
第 8 週	1	二、衝突停看聽	特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 特社 2-Ⅱ-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。 特社 2-Ⅲ-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。 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 B-I-4 衝突的原因及情境分析 特社 B-Ⅱ-4 衝突情境的因應。 特社 B-Ⅲ-4 自我需求與困難的表達。 特社 B-Ⅳ-4 拒絕的技巧。	1. 表達發生衝突的原因。 2. 培養學生在面對衝突情境時，能以適當的方式自我控制負面的情緒。 4. 在無法接受要求時，禮貌的說明拒絕的原因。	1. 分享與討論影片中所看到的衝突事件。 2. 說說看解決之道。 3. 利用桌遊說明衝突情境的因應。 4. 透過桌遊勝負來討論負面情緒的調適。 5. 輪流發表分享自在班級中可能遭遇的困難。 6. 同學們互相討論，可以怎麼解決困難。 7. 利用角色扮演來練習如何正確拒絕的技巧。	口語表達 課堂討論 實作評量	自編教材
第 9 週	1							
第 10 週	1							
第 11 週	1							
第 12 週	1							
第 13 週	1							
第 14 週	1							
第 15 週	1	三、團體活動 不 NG	特社 2-Ⅱ-3 遵守團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。	特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。	1. 能遵守基本的禮儀規範。 2. 能遵守團體規範。	1. 利用影片討論與分享如何遵守生活中的基本禮儀。 2. 日常生活中的用餐禮儀及團體禮儀。 3. 利用短文介紹團體規範。	口語表達 課堂討論 實作評量	自編教材
第 16 週	1							
第 17 週	1							
第 18 週	1							
第 19 週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 20 週	1		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- I - 3 人際關係的建立。 特社 B- II - 3 團體的基本規範。 特社 B- IV - 3 優勢的呈現與表達	3. 能主動尋求志同道合的朋友。	4. 生活情境演練。 5. 利用自編學習單完成自我介紹。 6. 介紹班級中與你志同道合的好朋友(或至少欣賞的同學)。		
第 21 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。