

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	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。期待學生透過適性教育，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。							
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-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	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。							
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	觀察記錄 問答回饋 參與態度 情境練習							
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
第一週	1	情緒風車轉轉轉 10/14-10/15 第一次段考	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 特社 1-IV-2 分	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-	1. 認識情緒、想法、觀點與行為	1. 利用情境討論，幫助學生瞭解想法會影響情緒。 2. 利用說故事與影片幫助學生瞭解每個人因為想法不	1. 觀察紀錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境練習	跟情緒做個好朋友（SEL）教材及學習單
第二週	1							
第三週	1							
第四週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第五週	1		析不同處理方式引發的行為後果。 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	2. 引出轉念會影響情緒	同，所以會有不同的情緒。 3. 利用情境討論，學生將瞭解到想法、情緒與行為三者會交互影響。 4. 在討論中，學生學到改變想法會改變情緒與行為。		
第六週	1							
第七週	1							
第八週	1	處理內在的噴火恐龍 12/01-12/02 第二次段考	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 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 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。	1. 以憤怒的情緒做統整 2. 介紹憤怒的促發模式引出冷靜的技巧	1. 利用影片及情境模擬來討論生氣的情緒反應。 2. 藉由故事劇本讓學生瞭解，對於同一件事，每個人的生氣反應可以很不同。 3. 在情境模擬中，讓學生知道哪些反應是『不良的處理方法』。 4. 在情境模擬中，讓學生知道哪些反應是『有效處理生氣的技巧』。	1. 觀察紀錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境練習	跟情緒做個好朋友（SEL）教材及學習單
第九週	1							
第十週	1							
第十一週	1							
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1							
第十五週	1	小心！別掉入思考陷阱 1/18-1/19 第三次段考	特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，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-1 兩難情緒的處理。 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。	1. 認識想法、自我對話與思考陷阱之間的關連 2. 引出瞭解陷阱可以避免落入圈套	1. 利用圖片與思考陷阱的道具及情境模擬來討論常見的思考陷阱。 2. 藉由情境模擬讓學生瞭解，對於同一件事，每個人想法與情緒可以很不同。 3. 利用情緒溫度計，協助學生辨識情緒的強度。	1. 觀察紀錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境練習	跟情緒做個好朋友（SEL）教材及學習單
第十六週	1							
第十七週	1							
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。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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)	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	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。期待學生透過適性教育，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。							
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-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	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。							
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	觀察記錄 問答回饋 參與態度 情境練習							
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
第一週	1	我是人際高手 3/24-3/25 第一次段考	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	特社 B-IV-1 科技媒體的運用。 特社 B-IV-	1. 運用衝突解決的技巧來改變情緒	1. 利用影片及情境模擬來討論人際衝突的反應。 2. 藉由狀況劇讓孩子瞭解，對於同一件事，每個人的	1. 觀察紀錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境練習	跟情緒做個好朋友（SEL）教材及學習單
第二週	1							
第三週	1							
第四週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第五週	1		訊息上的意義。 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。	2 同理心的 培養。	2. 促進人際 關係，引 出妥協與 共識	反應及想法可以很不同。 3. 在情境模擬中，讓孩子知 道哪些反應是有益的問題 解決法。 4. 在情境模擬中，讓孩子知 道哪些反應是有害的問題 解決法。 5. 討論不同的衝突解決方 式。		
第六週	1							
第七週	1							
第八週	1	我是抗壓高手 5/4-5/5 第二次 段考	特社 2-IV-3 正 確解讀性別間傳 遞的訊息，是正 向合理， 或是 歧視，還是具有 高度的性暗示。 特社 2-IV-4 具 備正確使用網路 的基本法律常 識。 特社 2-IV-5 運 用科技媒體表達 和接受不同的意 見或感受。	特社 B-IV- 1 科技媒體 的運用。 特社 B-IV- 2 同理心的 培養。 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。	1. 學生瞭解 壓力分為 有益與無 益的壓力 源。 2. 學生理解 壓力會影 響人的生 理與情緒 健康狀 態。 3. 學生學習 到選擇適 當的方法 來處理兩 性交往的 問題。	1. 透過情境模擬來討論壓力 對人產生的影響。 2. 透過小組討論來幫助學生 辨識健康或不健康的壓力 因應策略。 3. 透過小組討論來幫助學生 辨識健康或不健康的兩性 交往方式。	1. 觀察紀錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境練習	跟情緒做個好朋 友（SEL）教材及 學習單
第九週	1							
第十週	1							
第十一週	1							
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1	我是陽光少年 6/24-6/25 第三 次段考	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	特社 B-IV- 1 科技媒體 的運用。 特社 B-IV- 2 同理心的 培養。 特社 B-IV-	1. 學生瞭解 到每個人 都有許多 不同的角 色。 2. 學生可以 明白一個	1. 分組討論一個人可以有多 少角色。 2. 分組討論個人與社群的關 係。 3. 引導學生整理個人日常生 活中的健康習慣。 4. 分組討論融入團體的方	1. 觀察紀錄 2. 問答回饋 3. 參與態度 4. 情境練習	跟情緒做個好朋 友（SEL）教材及 學習單
第十五週	1							
第十六週	1							
第十七週	1							
第十八週	1							
第十九週	1							
第二十週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第二十一 週	1		特性，建立不同 層次的友誼。 特社 2-IV-8 根 據喜好主動加入 團體，並替團體 爭取榮譽。	3 優勢的呈 現與表達。 特社 B-IV- 4 拒絕的技 巧。	人有許多 角色的原 因與所處 社群不同 有關。 3. 學生瞭解 在五大生 活面向都 有健康生 活習慣的 重要。	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。