

臺南市公立永康區大灣高中 115 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/■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。			
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	培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，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。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。 E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。 E-A3 具備認識自我、接納自己，以及利用優弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫充實多元的生活經驗。 E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。 E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。 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-B2 具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。 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	一、 透過辨識與處理壓力和情緒，培養擬定或調整問題解決計畫的能力。 二、 透過接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 三、 透過傾聽、表達需求或參與討論的方式，培養適應教室、家庭和社區等，各種特定情境的能力。							
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	多元評量							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單

C6-1 彈性學習課程計畫書(其他類)

第 1 週至 第 7 週	7	你是我的眼	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 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 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 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-3 問題解決的技巧。 特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	覺察並表達自己的興趣、優點與需要改進的地方。	1. 確認情境 2. 想一想自己有哪些特質 3. 互動與討論，發現不同的觀點並加深對自我的理解。 4. 討論與分享 5. 目標設定與省思	多元評量	自編自選教材
第 8 週至 第 14 週	7	EQ 三部曲	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 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 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	學習適當的溝通技巧，與適當紓發與迴避衝突。	1. 情緒管理三部曲 (一)面對自己情緒 (二)轉換情緒 (三)有效表達情緒 2. 負面情緒的處理 3. 合適的紓壓管道 4. 主題情境模擬演練	多元評量	自編自選教材
第 15 週至 第 21 週	7	危機處理總動員	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	覺察自己在情緒或衝動行為出現時的身心反應。 控制衝動行為並選擇當下可接受之方式回應與面對。	1. 衝突停看聽：想想感覺、想想原因、想想後果。 2. 提出多種可能的解決方式 3. 選擇最安全且合宜的方式作為行動目標 4. 避免衝突的方法	多元評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫書(其他類)

◎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。

臺南市公立永康區大灣高中 115 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/■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。			
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	培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，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。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。 E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。 E-A3 具備認識自我、接納自己，以及利用優弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫充實多元的生活經驗。 E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。 E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。 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-B2 具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。 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. 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	☐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	多元評量							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單

C6-1 彈性學習課程計畫書(其他類)

第 1 週至 第 7 週	6	勇於求助	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-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。 特社 2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。 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-1 科技媒體的運用。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	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。	1. 感受自己的情緒狀態 2. 說明與示範新技巧。 3. 演練與回饋，以合適方式抒發負向情緒 4. 和師長說明自我想法	多元評量	自編自選教材
第 8 週至 第 14 週	7	適時的拒絕	特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	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。	1. 分辨何為不合理的要求 2. 學習禮貌而堅定的拒絕方式 3. 透過情境演練，明確表達拒絕。	多元評量	自編自選教材
第 15 週至 第 21 週	7	面對挫折自我鼓勵	特社 2-IV-11 在面對衝突情境	特社 A-IV-2 壓力的控制	覺察遇到挫折時的心情與感	1. 情境引導 2. 透過挑戰類型的桌遊活動，感受	多元評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫書(其他類)

			時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 特社 3-IV-2 服從令規劃步驟完成複雜的工作。	與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	受，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	面對挫折的經驗 3. 緩和自我情緒 4. 討論平時在生活或考試中可能遇到的挫折 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。