

臺南市立永康區大灣高中(國中部) 115 學年度第一學期八年級彈性學習 社會技巧 課程計畫( 普通班/藝才班/體育班/特教班/情障巡迴班)

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	3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 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 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"/> 獨立研究 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <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							
設計理念	引導學生建立於學校及社區適應所需的能力。							
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-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。 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	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input 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	實作評量、口頭測驗							
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週至 第7週	4	我的身體在說話	特社 1-IV-1 分析難以處理的情緒壓力對身心健康的影響	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	能察覺自我刺激行為出現前的情緒變化	透過影片、自身行為紀錄與情緒圖卡，辨識自己焦慮、生氣或不安時的身體反應	實作評量、口頭測驗	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

	3	生氣的時候怎麼辦	特社 1-IV-4 運用策略在面對壓力時進行自我調整	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	能在情緒升高時接受引導使用冷靜策略	能使用至少兩種冷靜方法	實作評量、口頭測驗	自編
第 8 週至第 14 週	3	適當表達	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 A-IV-3 問題解決的技巧。	能在需要時主動向師長或同儕求助	練習向同學借東西、請老師協助等情境	實作評量、口頭測驗	自編
	4	拒絕與接受	特社 2-IV-3 在面對衝突情境時，冷靜面對並選擇可被接受的方式回應	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	能接受同儕拒絕並維持適當態度	透過情境卡討論被拒絕感受與適當回應	實作評量、口頭測驗	自編
第 15 週至第 21 週 *1/20 休業式	3	人際互動	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 B-IV-1 科技媒體的運用。	能輪流說話並回應他人內容	桌遊聊天活動與訪問同學任務	實作評量、口頭測驗	自編
	4	衝突處理	特社 3-IV-1 能在不同情境中，適當待人接物	特社 C-IV-2 團隊合作的技巧。	能說出至少兩種解決衝突的方法	觀看情境影片並討論處理方式	實作評量、口頭測驗	自編

◎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。

臺南市立永康區大灣高中(國中部) 115 學年度第二學期八年級彈性學習 社會技巧 課程計畫( 普通班/藝才班/體育班/特教班/情障巡迴班)

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	<b>3. <input type="checkbox"/>特殊需求領域課程</b> 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 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"/> 獨立研究 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 <b>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</b> <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							
設計理念	引導學生建立於學校及社區適應所需的能力。							
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-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。 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	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input 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	實作評量、口頭測驗							
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週至 第7週	3	情緒覺察練習	特社 1-IV-4 運用策略在面對壓力時進行自我調整	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	能在情緒升高時接受引導使用冷靜策略	練習深呼吸、按壓小物、短暫離開刺激情境與冷靜區使用方式	實作評量、口頭測驗	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

	4	我的情緒警報器	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	能在提醒下察覺情緒升高徵兆	記錄出現自我刺激行為前的事件與感受，建立個人情緒警報表	實作評量、口頭測驗	自編
第 8 週至 第 14 週	3	生氣時不傷人	特社 1-IV-4 運用策略在面對壓力時進行自我調整	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	能避免衝動言語或動作	練習冷靜步驟與替代行為演練	實作評量、口頭測驗	自編
	4	表達練習	特社 1-IV-3 在面對壓力與情緒困擾時，維持穩定情緒	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理	能減少以自我刺激行為表達挫折	透過漫畫情境與角色扮演，練習用口語或圖卡表達不舒服感受	實作評量、口頭測驗	自編
第 15 週至 第 21 週 *6/30 結業式	3	校園適應	特社 3-IV-2 於他人遭遇困難時，適當提供協助	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	能主動尋求協助與解決問題	校園情境討論與角色扮演	實作評量、口頭測驗	自編
	4	與他人建立友好關係	特社 2-IV-5 運用適當的方式與人分享生活經驗	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	能維持穩定友誼互動	回顧學習成果並進行班級互動任務	實作評量、口頭測驗	自編

◎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。