

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第一學期七年級彈性學習 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	國中新手攻略	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	透過校園情境與實作活動，培養學生情緒調適、人際互動及問題解決能力，協助適應國中新生活。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。 特社-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。 特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。 特社-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	認識校園規範，提升情緒管理、人際互動、自我管理及問題解決能力，增進校園適應。							
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	情境演練、學習單及永久成果作品							
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 至 第四週	4	國中新手村 ~攻略登入 計畫 I	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 3-IV-4 在遇	特社 A-II-3 自我接 納與激勵。 特社 C-III-1 不同學	1. 能認識自己的特質，並 經由適當的自我介紹來 結交志同道合的朋友。 2. 能熟悉校園裡不同的環 境與設施，在遭遇困難 時，能尋求適當的協助	1. 認識校園環境：製作國 中生活地圖。 2. 自我認識：我的自畫像 與手掌圖(興趣、好惡與特 色)	檔案評量 口頭 觀察	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	習情境變化的適應與調整。				
第五週至第八週	4	國中新手村 ~攻略登入計畫 II	特社 3-IV-3 配合老師的指令，遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。 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 B-II-3 團體的基本規範。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 經由理解不同環境與師長對團體學習的規範，能配合並遵守相對應的指令與規則。 2. 能理解不同情境所能提供的支持內容，在遭遇問題時能尋求特定對象的協助並適當地表達自己需要的協助。	1. 國中國小大不同：上課生存術(制度差異、熟悉常規與學習準備技巧) 2. 求助：遇到問題怎麼辦(對象與表達技巧)	檔案評量 口頭觀察	自編教材
第九週至第十六週	8	情緒修鍊場	特社 1-IV-1：辨識自身情緒 特社 1-IV-2：察覺壓力來源 特社 1-IV-3：察覺身體訊號 特社 1-IV-4：使用情緒調整策略 特社 2-IV-1：使用適當方式處理衝突	特社 A-IV-1 情緒辨識 特社 A-IV-2 壓力事件與情緒反應 特社 A-IV-3 身體反應與情緒 特社 A-IV-4 放鬆與冷靜技巧 特社 B-IV-2 衝突情境處理	1. 經由學習各種不同的情緒，能辨識自己在不同情境時出現的情緒並加以命名。 2. 藉由分析事例與常常見的壓力反應，來找出自己的壓力源 3. 能經由對自己生理的覺察與感受，來覺察自己當下的情緒 4. 能經由學習各種適當的情緒因應技巧，找出適合自己的情緒因應策略 5. 藉由模擬情境來演練衝突因應技巧，增進自己以適當方式處理衝突的能力。	1. 情緒紅綠燈：辨識各種不同的感受與情緒命名 2. 情緒偵探：找出自己的壓力來源 3. 聽身體說話：從身體的反應與生理感受來覺察情緒 4. 冷靜工具箱：適當地表達情緒並建立適當的因應方式 5. 生氣了怎麼辦：透過模擬情境建立情緒降溫的步驟與策略	檔案評量 口頭觀察	自編教材
第十七週	1	社交雷達特訓班 I	特社 2-I-12 與他人相處時，遵守	特社 B-I-3 人際關	藉由學習基本的人際互動技巧，在與他人相處時能	在模擬情境中，練習： 1. 讚美別人：稱讚別人的	口頭觀察	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		~禮貌達人	基本的禮儀。	係的建立	表現基本的禮儀並保持良好的人際關係。	優點，表達對對方的欣賞 2. 表達歉意：為自己所犯的錯誤表達歉意	自我檢核	
第十八週 至 第十九週	2	社交雷達 特訓班 I ~被拒絕了 怎麼辦	特社 1-IV-4 聽從 他人的建議，嘗 試解決被拒絕的 困境。	特社 A-IV- 2 壓力的 控制與調 整。	藉由學習如何適當地調控 自己被拒絕時的壓力，能 採取適當的因應策略來解 決被拒絕的困境。	在情境中練習： 1. 判斷自己是否被拒絕？ 2. 覺察自己的情緒 3. 聽從別人的建議並找到 其他的因應方式	口頭 觀察 自我檢核	自編教材
第廿週 至 第廿一週	2	我的初級 成長攻略	同上述各項學習表 現	同上述各項 學習內容	藉由互動式遊戲，回顧本 學期各個學習目標，並能 實際展現具體的行為。	在「國中新手村」地圖遊 戲中，以隨機抽取情境卡 的方式，檢核並複習上述 各項習得的技巧與能力。	自我檢核 口頭 觀察	自編教材

◎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。

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第二學期七年級彈性學習 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	成為社交達人之路	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	透過情境演練與實際應用，提升學生人際互動、情緒調節及問題解決能力，促進校園參與。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。 特社-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。 特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。 特社-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	增進人際互動、衝突處理、壓力調適及自我管理能力，提升校園適應與學習表現。							
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	完成合作任務、情境演練、情緒調節計畫及個人成長檔案。							
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 至 第六週	6	友誼升級特 訓班	特社 2-IV-7 欣賞不同朋 友的獨特 性，建立不 同層次的友	特社 B-IV-2 同理心的 培養。 特社 B-IV-3 優勢的呈	1. 透過不同優勢的 理解與表達，找 到志同道合的朋 友，並能接納有 不同類型的朋友	1. 我的朋友圈：盤點自己 的人際關係，並區分深 淺關係和適當的互動技 巧 2. 我的朋友怎麼想：練習	檔案評量 口頭 觀察	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			誼。 特社 2-IV-10 在同儕友誼 關係出現狀 況時有修補 的策略。	現與表 達。	2. 藉由運用同理 心，表達對朋友 的關心或道歉， 以嘗試修復關係	從別人的角度來看待事 情，並理解別人的想法 3. 友誼維修站：找出衝突 的可能原因，並練習運 用策略嘗試修補關係		
第七周 至 第八周	2	情緒高手訓 練營 ~情緒溫度 計 2.0	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。	1. 能認識複雜情 緒，並指出其中 可能出現的不同 情緒。 2. 經由衡量不同情 緒的個人價值 後，能以適當的 方式因應誘發複 雜情緒的事件。	1. 我的心情在拔河：在同 一件事裡，找出自己 的不同心情 2. 心理天平：找出自己最 在意的想法或最重視的 事情 3. 找方法：想出不同的因 應略，並加以評估以決 定自己想做的事	檔案評量 口頭 觀察	自編教材
第九周 至 第十二周	4	情緒高手訓 練營 ~挫折忍者 村	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-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 A-IV-2 壓力的控制 與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的 技巧。	1. 藉由適當的紓壓 策略來調控挫折 造成的壓力，以 分析失敗可能的 原因。 2. 學習以過去成功 的經驗以及成長 思維，來面對挫 折，並自我鼓 勵。	1. 失敗偵探社：練習分析 失敗的原因 2. 我的成功寶藏：回顧過 去的經驗，察覺成功的 資源與支持系統 3. 挫折急救箱：練習放鬆 策略與成長思維。	檔案評量 口頭 觀察	自編教材
第十三周 至 第十四周	2	問題解決實 驗室 ~我有問題	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。	能藉由學習分析問 題的來源、優缺點 及可能後果，來擬 定適當的問題解決 方法	1. 分辨情緒與問題：練習 發現真正的「問題」 2. 找方法：腦力激盪出至 少三種以上的方法 3. 分析優缺點：思考每一 種方法的好處與壞處 4. 預測結果：思考後續可	檔案評量 口頭 觀察	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						能引發的後果並做出決定		
第十五周 至 第十六周	2	問題解決實驗室 ~我有不一樣的看法	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 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	經由學習同一件事可以有不同的看法，而能尊重別人可以和自己有不同的觀點，無關對錯。	1. 表現傾聽的禮儀：練習傾聽的適當行為 2. 區辨異同：他人與自己的觀點相同或不同 3. 判斷差異：他人與自己在觀點上的差異 4. 表達自己的觀點：練習以口語句型說出自己的看法	檔案評量 口頭觀察	自編教材
第十七周 至 第十八周	2	升級補給包 ~面對考試	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	藉由學習適當的紓壓策略，來面對考試造成的壓力	1. 壓力溫度計：透過色卡將壓力具象化 2. 我的舒壓工具箱：收集並建立可幫助自己紓解壓力的策略 3. 考前急救卡：書寫我的加油小語並自我鼓勵	檔案評量 口頭觀察	自編教材
第十九周 至 第廿周	2	升級補給包 ~成長思維	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 A-IV-2 壓力的控制與調整。	學習成長思維，來面對挫折，並自我鼓勵。	1. 分辨固定思維與成長思維：透過敘述自我檢核 2. 成長語言練習：改寫固定思維的內在語言 3. 我的鼓勵金句：製作內在語言金句卡	檔案評量 口頭觀察	自編教材
第廿一週	1	我升級了	同上述各項學習表現	同上述各項學習內容	藉由互動式遊戲，回顧本學期各個學習目標，並能實際展現具體的行為。	在「社交達人之路」地圖遊戲中，以隨機抽取情境卡的方式，檢核並複習上述各項習得的技巧與能力。	自我檢核 口頭觀察	自編教材

◎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。