

臺南市公立永康區永康國民中學 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/■特教班)

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	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	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	☐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	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。

臺南市公立永康區永康國民中學 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/■特教班)

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	本學期共(18)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	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	☐ 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	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 6 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
	3	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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 7 週至 第 12 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
	3	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 13 週至 第 18 週	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
	3	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。