

臺南市立後壁國民中學 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	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	能適應新環境、建立新友誼、讀懂班級潛規則，以及適當與師長和同儕正向互動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-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。 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。							
課程目標	能適當且有禮貌的方式開啟對話。 能理解他人的非語言訊息。 能說出感謝的話語。 ☒							
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								
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 1~5 週	5	搭起友誼的橋樑	特社 2-I-6 主動 打招呼和自我 介紹。 特社 2-I-7 了解 與人相處的情 境、簡單規則，	特社 B-I-3 人際關係的 建立。 特社 B-V-3 友誼維持的 技巧。	1. 能與同學 打招呼。 2. 能與他人 保持適當 距離。	1. 老師介紹說話的「適當話 題」(課表、星座、喜歡的 電動、剛才課程的內容)與 「地雷話題」(別人的隱 私、成績、身材)。讓學生 分類字卡，建立話題資料	1. 觀察評 量： 在尋 寶遊戲中， 學生能主動 走近同學， 並維持一個	無。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			建立友善的關係。 特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。			庫。 2. 打招呼三步驟(工作分析)1. 走到旁邊(保持一隻手臂距離) → 2. 眼神對齊(看著對方眼睛或鼻子) → 3. 拋出話題。老師先示範，再請學生兩人一組看著鏡子演練。 3. 班級課堂「尋寶遊戲」發給學生一張尋寶單(如：尋找一位「今天走路來上學」或「喜歡看動漫」的同學)。學生必須運用剛剛學到的打招呼步驟，在資源班教室內向同學完成詢問並簽名。	手臂的距離。 2. 實作評量：能在模擬情境中，流暢說出至少 2 個適合與普通班新同學聊天的「適當話題」。	
第 6~10 週	5	我會讀表情	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。 特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	1. 能觀察他人的非語言訊息。 2. 能給予適當的回應。	1. 認識表情符號，展示各種誇張與微小的非語言訊息(如：雙臂交叉、身體後傾、打哈欠、看手錶、敷衍點頭)。讓學生分組競猜：這個人現在是「想繼續聽」還是「覺得無聊、想離開」？ 2. 社交紅綠燈演練，綠燈(繼續講)：對方看著你、身體前傾、有回應。 紅燈(換話題或停止)：對方眼神飄移、沒說話、身體轉向門口。 老師現場講述一段很長的故事，並故意做出紅燈動作，讓學生一看到紅燈就必須舉	1. 紙筆評量：提供學習單，學生能 70% 正確分辨出哪些是非口語的「拒絕/不耐煩」訊號。 2. 實作評量：在角色扮演中，當對方表現出無聊訊號時，學生能在 10 秒內說出合適的	無。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						起「暫停」牌子。 3. 話題急轉彎 模擬角色扮演：當你發現普通班同學出現「紅燈」訊號時，演練如何漂亮地收尾（如：「那我不打擾你了，你先忙！」或「對了，那你知道下一節是什麼課嗎？」）。	「收尾或換話題」句子。	
第 11~15 週	5	文具借還不踩雷			1. 能適當詢問他人。 2. 能說出感謝話語。	1. 這是誰的東西？情境劇導入：小明沒問就拿了小華的修正帶。引導學生討論：為什麼小華會生氣？讓學生明白「沒說一聲就拿走不適當」。 2. 借東西的「黃金句型」 演練借物公式：【客觀稱謂 → 說明需求與歸還時間 → 詢問意願】。 句型：「阿豪，我的筆沒水了，可以跟你借一支用這節課嗎？下課馬上還你。」 同時演練：當對方說「不行，我自己也要用」時，要點頭說「好，沒關係」並轉向其他人借，不能發脾氣。 3. 歸還物品小劇場，演練還東西的禮貌：親手遞還、檢查有沒有損壞、誠懇說謝謝（例如：「謝謝你借我，我用完了，還你！」）。	1. 實作評量：能流暢且完整地對同學使用「借東西黃金句型」，並包含「歸還時間」。 2. 觀察評量：觀察學生面對「被同學拒絕出借東西」的情境，能做出不抱怨、不強求的正向情緒反應。	無。
第 16~21 週	6	學習獨立處理微小衝突	特社 2-IV-11 在面對衝突情	特社 A-V-2 問題解決的	1. 能辨別什麼是需要	1. 人際事件二分法提供情境字卡，讓學生分類：	1. 紙筆評量：在學	無。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。 特社 2-V-14 在無法執行他人的要求時，尋求可能的替代方案和有效的資源。	外在資源。 特社 B-V-4 協商技巧與求助資源。	求助事。 2. 能知道正確求助時機。	大問題（必須報告老師）：有人受傷、受到人身威脅。 小問題（自己處理或忽略）：課本文具借同學、下課和同學去福利社、下課和同學去操場玩。 2. 自我保護的「說不盾牌」當遇到小問題（如同學一直點你的肩膀開玩笑）時，不需要立刻跑去辦公室告狀。演練用堅定的眼神與語氣制止對方：【手伸出做出拒絕手勢 → 叫對方名字 → 堅定說出不舒服的行為 → 轉身離開】。（例如：「大文，請你不要再戳我的背，我不喜歡，謝謝。」） 3. 認識求助的正確時機 演練當自己已經使用「說不盾牌」制止兩次，對方依然故我時，這時轉變為「向老師求助」的正確步驟。	習單中選出 5 個校園常見衝突情境，學生能正確分辨哪些需要自己先處理、哪些需要立刻請老師協助。 2. 實作評量：面對同儕的輕微干擾，學生能成功示範「手勢+堅定語氣」的自我保護三步驟。	
--	--	--	--	------------------------------	-----------------------	---	--	--

◎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。

臺南市立後壁國民中學 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	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	能基礎覺察情緒以及建立校園內的情緒求助習慣。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題。 特社-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。							
課程目標	能覺察情緒並適當表達。 能適當詢問他人並能找到分配組別。 能分辨分組中可以完成的任務。							
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								
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 1~5 週	5	辨識生氣訊號	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	1. 能覺察生氣的情緒。 2. 能適當表達自己的情緒。	1. 情緒連連看，老師提供一個情緒圖，並列出各種生氣反應字卡（如：神經繃緊、肚子痛、心跳好快、手心出汗）。讓學生將字卡貼到對	1 紙筆評量：能正確完成自己的「情緒圖」，並指	無。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。			應的位置，並討論這些通常是哪些情緒（生氣、緊張、想哭）出現的警訊。 2. 繪製我的情緒氣象圖 發給學生彩色筆，讓他們在人形圖上用顏色畫出自己生氣、緊張時的圖（例如：生氣時拳頭和腦袋會變紅色、緊張時肚子變藍色）。 3. 警報響起該怎麼辦？ 教導「提早察覺公式」： 【當我發現我（身體反應）→ 代表我可能正在（某情緒）】。（例如：當我發現我呼吸變快、拳頭握緊，代表我可能正在生氣了。）	認出至少 2 個自己專屬的情緒警訊。 2. 口語評量：能運用課堂公式，具體說出自己一種情緒反應。	
第 6~10 週	5	我會讀表情	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。 特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	1. 能知道生氣時適當的反應行為。 3. 能說出生氣時可以怎麼處理，例如數數字，畫畫等。	1. 生氣行為分類線 在黑板上畫出三個區域：綠燈（安全且不影響人）：畫畫、揉紙團、去洗臉、深呼吸。黃燈（需要注意）：大聲嘆氣、臭臉、趴在桌上不說話。紅燈（不安全且會扣分）：飆髒話、摔課本、推倒椅子、打人。讓學生將各種常見的生氣反應牌貼到對應區域。 2. 黃金冷卻 10 秒鐘。演練衝突現場的「物理隔離法」：當在普通班被同學激怒時，大腦數 1 到 10，並立刻做出「轉身、起立、走到走廊或廁所洗臉」的連續	1 紙筆評量：在學習單寫下綠燈行為至少 3 個。 2. 觀察評量：觀察在不同的情境，學生能成功示範「閉上嘴巴、深呼吸、轉身離開現場」的冷卻流程。	無。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						動作，阻斷爆炸連鎖反應。 3. 生氣時怎麼辦？ 學生在學習單上列出 2 個自己在普通班課堂上、2 個在下課時可以做的「綠燈生氣行為」。		
第 11~1 週	5	我會加入與分組	特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。 特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。	特社 A-V-2 問題解決的外在資源。 特社 B-V-4 協商技巧與求助資源。	1. 能適當詢問他人是否可以加入組別。 2. 能理解分組可以用運句型。	1. 認識分組時的「NG 行為」透過情境劇演練，展示錯誤的分組態度（A：趴在桌上等老師分；B：大喊「不管啦我要跟阿豪一組」；C：一言不發直接拉椅子坐進別人的組別）。讓學生討論這些行為為什麼會讓人打退堂鼓。 2. 我會加入小組，教導結構化對話公式：【禮貌詢問 → 提出自己的功能/配合度 → 尊重對方的決定】。句型：「請問你們這組還可以加一個人嗎？我可以幫忙畫畫/搬器材，也會聽組長的話。」 3. 現場分組模擬，在資源班內布置一個模擬課堂分組場景，學生必須運用剛剛學到的對話公式，隨機向其他同學爭取配對成組。	1. 實作評量：學生能在分組情境中，流暢向同學說出包含「主動配合/功能承諾」的分組詢問句。 2. 觀察評量：被同儕婉拒時（例如「我們這組已經滿了」），能展現點頭、不抱怨，並轉向下一組詢問的正向反應。	無。
第 16~21 週	6	高效組員的功能指南	特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。 特社 2-I-12 與	特社 A-V-2 問題解決的外在資源。 特社 B-V-4 協商技巧與求助資源。	1. 能辨別分組可以完成的任務。 2. 能記錄小組任務的訊息。	1. 什麼是分組好行為？老師列出普通班分組報告時的「組員好名單」（如：總是找得到人、能完成任務、肯定他人）。讓學生自我檢視自己是否有這些行為。	1. 實作評量：在分組中，學生能主動用句型向組長認領一項自己	無。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			他人相處時，遵守基本的禮儀。			2. 主動認領「我可以做的小事」引導學生了解，即使不會寫複雜的報告，也可以主動認領功能。教導固定句型：【組長，我不大擅長做簡報，但我可以負責（印資料/排課桌椅/計時/買材料），請問可以分配這個任務給我嗎？】。 3. 模擬分組工作分配會議學生在資源班內模擬小組討論，練習在組長分配工作時，積極記錄在課本上，並複誦確認（例如：「所以我負責在星期五帶彩色筆來對嗎？好，我記下來了。」）。	能力所及的具體庶務工作。 2. 觀察評量：學生能說出在分組合作過程中，當自己遇到不會做的工作時，正確的求助方法。	
--	--	--	----------------	--	--	--	--	--

◎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。