

臺南市立後壁國民中學 115 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	培養學生自我覺察、情緒管理與人際互動能力，學習表達、合作及衝突解決，建立正向人際關係。							
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-B3 具備藝術發表的能力，增進生活的豐富性，並能自我肯定。 特社-J-C1 具備道德實踐能力，並參與學校與社區關懷生命與生態環境的活動，主動 遵守法律規約。							
課程目標	1. 能認識自我特質及情緒反應。 2. 能建立辨識自身及他人情緒的能力。 3. 能了解引發自身強烈情緒的「情緒觸發點」與警訊。 4. 能建立面對壓力與衝突時的自我冷靜策略。							
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、觀察評量							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 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	認識我自己	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 特社 2-IV-2 區	特社 A- I-3 自我優弱勢的察覺。 特社	1. 能口頭或書面描述自己的興趣或特質。	1. 只有我有的特質:自我探索引導學生發現自己與他人的不同與特別之處。 2. 情緒地圖: 填寫「當我生	實作評量 觀察評量	自選教材 網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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-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。	B -IV -3 優勢的 呈現與表達。	2. 能辨認常見情緒並說出個人常見反應。 3. 能分享自己的優點並接納他人回饋。	氣／開心／難過／害怕時，我會...」情緒反應地圖卡。 3. 我的小亮點:讓學生自選一項優點或成功經驗，向同儕簡短分享，教師或同儕給予具體讚美。 4. 自我肯定形容詞表，寫下對自己的正向形容詞（如：耐 心、好奇、勇敢）。		
第 6-11 週	6	情緒辨識力	特社 1-IV-2 分析不同 處理方式引發的行為後果。 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解 壓力方式。 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- I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 A- IV- 1 兩難情緒的處理。 特社 A - IV- 2 壓力的控制與調整。	1. 能夠區分不同情緒表現的行為與身體反應。 2. 執行簡單的情緒調節策略（深呼吸、自我安撫語句）。 3. 培養正向自我肯定的語言與態度。	1. 認識情緒:認識 6 種基本情緒(開心、生氣、難過、害怕、驚訝、厭惡)，說明臉部表情 與身體反應。 2. 情緒角色扮演:藉由表演出某情境與情緒反應，引導同理與理解。 3. 正向語句練習:以正向肯定語句，例如，我正在學習， 我會越來越好。引導學生唸出並創造可以鼓勵自己的正 向語句。	實作評量 觀察評量	自選教材 網路資源 學習單
第 12-16	5	我的情緒開關	特社 1-IV-3 在	特社 A-	1. 能辨識並	1. 認識情緒開關:講解「情緒	實作評量	自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

週			面對壓力時，適當的調整情緒。特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。特社 2-IV-13 在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。	IV- 1 兩難情緒的處理。特社 A -IV- 2 壓力的控制與調整。特社 B -IV -3 優勢的呈現與表達。	說出個人的情緒觸發點。 2. 覺察情緒觸發情境時，能簡單表達「什麼讓我生氣/難過/緊張」。3. 能運用簡單策略（深呼吸、自我對話）調整情緒反應。	開關」概念，舉例：有人被罵就會爆氣；有人一聽音樂就很放鬆。 2. 我的開關製作：引導學生選擇或畫出自己正向與負向的「情緒開關」。 3. 轉換開關練習：引導學生用正向語句做自我對話。	觀察評量	網路資源學習單
第 17-21 週	5	冷靜小撇步	特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。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-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。	特社 A- I- 3 自我優弱勢的察覺。特社 A -IV-2 壓力的控制與調整。	1. 能說出 1- 2 種冷靜方法的名稱與用法。 2. 能嘗試 1- 2 種冷靜策略（如深呼吸、倒數、冷靜句、轉移注意力）。 3. 過正向語言與自己對話，肯定自己在嘗試冷靜。	1. 情緒覺察：以影片或圖片演示情境，「這時我會怎樣？」學生選擇反應圖卡（如：吼叫、跑開等） 2. 冷靜策略體驗：介紹 3 種冷靜撇步---（1）54321 感官放鬆法（2）數數+手指按壓法（3）語句自我對話 3. 個人化練習：製作「我的冷靜小書」或情緒檢核表，寫下最有效的 2 招。	實作評量 觀察評量	自選教材 網路資源 學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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 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	培養學生自我覺察、情緒管理與人際互動能力，學習表達、合作及衝突解決，建立正向人際關係。							
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-B3 具備藝術發表的能力，增進生活的豐富性，並能自我肯定。 特社-J-C1 具備道德實踐能力，並參與學校與社區關懷生命與生態環境的活動，主動遵守法律規約。							
課程目標	1. 能學習適當表達意見、請求協助與拒絕的技巧。 2. 能了解友誼的本質，培養適當交友技巧。 3. 能瞭解面對人際衝突時的因應與解決能力。 4. 能認識不當社交行為並培養反省與調整行為的能力。							
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、觀察評量							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 1-5 週	5	好好說話真重要	特社 1-IV-4 聽從他人 的建議，嘗試解決被拒絕的困境。特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。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 A-IV-1 兩難情緒的處理。特社 B-IV-4 拒絕的技巧。特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	1. 能辨識出正向與負向的說話方式。 2. 能將一段情緒語句轉換成好好說話的句子。 3. 培養尊重他人、也表達自己感受的態度。	1. 情境對照:引導學生觀察兩種說話方式，例：「你走開啦！」vs「我想要一個人靜一靜」。哪個比較容易接受 2. 好好說話句型練習：➤我覺得…… ➤我希望你可以…… ➤我現在有點不開心的，我想…… 3. 正向語輪盤遊戲：練習「拒絕但不傷人」、「表達需求但不生氣」的正向語句。	實作評量 觀察評量	自選教材 網路資源 學習單
第 6-10 週	5	交朋友有方法	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-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 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	1. 能區辨出交友過程中的友善與不適當行為。 2. 能學會 3 種主動建立友誼的方法（如打招呼、找話題、邀請一起參與）。 3. 能觀察並欣賞自己與他人在人際互動上的優點。	1. 好方法與壞習慣：以情境圖卡或影片引導學生區辨友善與不適當的行為。 2. 技巧學習與操作:交友小撇步分享-- (1)好開場白（嗨，你也喜歡 XX 嗎？）(2)找共同興趣 (3)主動邀約小任務（一起打球/畫圖） 3. 好朋友行動計畫:引導學生討論分享選擇 1 到 2 項交朋友招式，並落實於生活中。	實作評量 觀察評量	自選教材 網路資源 學習單
第 11-14 週	4	衝突我會處理	特社 1-IV-4 聽從他人 的建議，嘗試解決被拒絕的困境。特社 2-IV-9 與	特社 A-IV-3 自我優弱勢的察覺。特社 A-IV-2	1. 能辨識自己在衝突情境下的情緒反應與行為模式。	1. 自我覺察練習：「我在生氣時身體有什麼感覺？」 2. 衝突處理技巧教學：「停－看－聽三步驟」與「我訊息」--- 停：先暫	實作評量 觀察評量	自選教材 網路資源 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。	壓力的控制與調整。特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	2. 能表達自己的感受與需求，並傾聽他人觀點。 3. 能運用「情緒停看聽 三步驟」、「我訊息」表達法處理衝突。	停，不做衝動行為 看：觀察當下的情境和情緒 聽：傾聽自己和對方的需求 3. 情境角色演練：模擬衝突情境並嘗試用學到的方式處理。		
第 15-18 週	4	社交地雷大掃除	特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 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-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。	特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	1. 能辨識在日常生活中容易造成他人不舒服或誤會的行為（社交地雷）。 2. 能接受他人師的正向回饋，並嘗試修正行為。 3. 能運用「觀察－感受－需求－請求」四步驟表達方式改善社交互動行為。	1. 認識社交地雷：以影片《學校裡的地雷行為》或老師列舉社交地雷（例如打斷別人說話、不尊重他人空間、言語衝突），讓學生票選「NG 行為排行榜」。 2. 自我覺察活動：以我的地雷觀察單引導學生找出情緒與行為的關聯。 3. 替代行為教學：「非暴力溝通」的四步驟：① 我觀察到… ② 我感覺… ③ 我需要… ④ 我希望…	實作評量 觀察評量	自選教材 網路資源 學習單

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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。