

臺南市公立玉井區玉井國民中學 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. ☐ 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	情緒解碼練習	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。	能使用至少兩種冷靜方法	練習深呼吸、數數、離開現場及冷靜角活動	實作評量、口頭測驗	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

	3	情緒溫度計	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。	能區辨情緒強弱並以 1-5 分表示	使用情緒溫度計記錄一天情緒變化，討論情緒升高原因	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-1 運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科技媒體訊息上的意義	特社 B-IV-1 科技媒體的運用。	能以口語表達需求與不舒服感受	練習「我覺得……因為……」句型角色扮演	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。

臺南市公立玉井區玉井國民中學 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	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	3	我的情緒臉譜	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。	能辨識自己常見情緒並說出感受	透過情緒卡、表情圖片及影片辨認喜怒哀樂，分享生活經驗	實作評量、口頭測驗	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

	4	被誤會的時候	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。	能平穩表達委屈與不開心	角色扮演及情境討論	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	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
第 15 週至 第 21 週 *6/30 結業式	3	我會保護自己	特社 3-IV-3 配合他人共同完成工作並維持和諧關係	特社 C-IV-3 尊重他人與維護自身權益。	能辨識不舒服情境並拒絕	練習拒絕技巧與安全情境討論	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。