

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1. ☐ 統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. ☐ 社團活動與技藝課程：_____ ☐
 3. ☒ 特殊需求領域課程： 社會技巧 4. ☐ 其他類課程：_____

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	特社-J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，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-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫並分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。 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-C1 具備道德實踐能力，並參與學校關懷生命與生態環境的活動，主動遵守法律規約。 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。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 至 第四週	特社1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 特社1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。	特社A-IV-2 壓力的控制與調整。	單元一 調適焦慮 活動一：覺察焦慮情境 1. 我是調焦高手 2. 焦慮情境等級 活動二：放鬆演練技巧 1. 深呼吸，放鬆練習。 2. 請求協助。	4	人際課程教材	1. 學習單 2. 實作評量	品德 生命 家庭教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第五週 至 第八週 9/20 - 10/17	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B-IV-3 優勢的呈現與表達。	單元二 社交技巧 活動一：有效的溝通 1. 溝通好好玩 2. 對話練習 活動二：回應邀約 1. 有意願想參加 2. 有意願無法參加 3. 不想參加 活動三：我的特質魅力 1. 我的特質樹 2. 我想擁有的特質	4	人際課程教材 學習單	1. 學習單 2. 參與態度 3. 實作評量	生命 家庭教育 品德	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第九週 至 第十一週 10/18 - 11/14	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2-IV-12 面對他人的抱怨，安撫對方情緒緩和衝突，並有效分析自己的困難。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	單元三 調適憤怒 活動一：我的憤怒日記 1. 憤怒的經驗 2. 事實、感受、發現 活動二：情緒象限 1. 情緒的面向 2. 情緒強度 3. 活動三：憤怒情境 1. 宣洩方式 2. 適當表達	3	人際課程教材 學習單	1. 學習單 2. 參與態度	生命 家庭教育 品德	☐實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十二週 至 第十五週 11/22 - 12/26	特社1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	特社A-IV-1 兩難情緒的處理。	單元四 果決表態 活動一 如何做決定 1. 釐清、考慮、選擇 2. 我的決定風格 活動二 人際界限 1. 人際界限自我評量 2. 理直氣和	4	人際課程教材 檢核表	1. 學習單 2. 參與態度 3. 工作檢核表	品德 生涯規劃	☐實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

