

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	
第五週 至 第八週	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	
第九週 至	特社1-IV-8 遭遇不如意	特社 A-IV-3 問題解決的技	單元三 調適憤怒	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	

第十一週	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。	巧。	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				品德	
第十二週 至 第十五週	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	

第十六週 至 第十九週	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3-IV-4 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	特社 B-IV-4 拒絕的技巧 特社C-I-1 學校規則的認識與遵守。	單元五 對抗同儕壓力 活動一 拒絕技巧 1. 我的拒絕台詞 2. 情境演練 活動二 為自己發聲 1. 說明不合理要求 2. 提出合理要求	4	人際課程教材 學習單	1. 參與態度 2. 團體合作能力 3. 工作檢核表	生命 品德 法治 生涯規劃	
第二十週 至第廿一週	特社3-IV-4 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	單元六 學期回顧 活動一 學期心得分享 活動二 資料整理	2	學期資料整理	1. 檔案整理 2. 心得分享	品德 生涯規劃	

六、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之			

		教學資料，請說明：			
--	--	-----------	--	--	--

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致