**南投縣立中原國民中（小）學114學年度社會技巧領域教學計畫表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **領域** | | 社會技巧 | | | | | | |
| *融入特殊需求領域課程：○ (如無融入特殊需求領域課程請刪除此列)* | | | | | | |
| **班型** | | **情巡班** | | | | | | |
| **每週節數** | | 2節 | | | **教學者** | | 任文瓊 | |
| **組別/教學人數** | | 3B/1 *(請與分組教學一覽表一致)* | | | | | | |
| **核心素養** | | A自主行動 | | ■A1.身心素質與自我精進 | | □A2.系統思考與問題解決 | | ■A3.規劃執行與創新應變 |
| B溝通互動 | | ■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 |
| C社會參與 | | ■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 |
| **重大議題**  **及學習主題** | | 重大議題：  □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 ■家庭教育 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育  □生涯規劃教育 □多元文化教育 □原住民族教育 □性別平等教育 | | | | | | |
| 學習主題：   1. 生命教育：人學探索。 2. 安全教育：日常生活安全。 3. 家庭教育：家庭關係與互動。 | | | | | | |
| **學習重點** | | *調整後學習表現/學習內容：*  學習表現：  特社1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。  特社1-II-2 以實質的增強物自我激勵。  特社1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。  特社1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。  特社2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。  特社2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。  特社2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。  特社2-II-5 無法執行他人的期待，以適當的方式回應困境。  特社2-II-7 與他人相處時，分辨安全或危險的情境與人物。  特社3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。  特社3-II-4 遇到困難時，具體說明需要的協助。  特社3-II-5 在知悉他人生病或受傷時，主動報告師長並表達安慰之意。  特社3-II-7 在家庭、社區或部落情境時，主動向人問候或表達感謝。  學習內容：  特生I-sP-4身體隱私與界限的認識與保護。  特社A-Ⅱ-2壓力源的評估與處理。  特社B-Ⅱ-4衝突情境的因應。  特社B-Ⅱ-5危險情境的判別。  特社C-Ⅱ-1學習成員之間的關懷與表達。  特社C-Ⅱ-2家庭成員之間的關懷與表達。 | | | | | | |
| *特殊需求領域學習表現/學習內容：(如無融入特殊需求領域課程請刪除此列)* | | | | | | |
| **學習目標** | | *轉化學習表現/學習內容後之課程學習目標：*  1. 能夠了解均衡飲食的重要。  2. 能試著說出委屈。  3. 能處理自己所遭遇的壓力。  4. 能接納自己不喜歡的人。  5. 能用肯定的方式與他人溝通。  6. 面對衝動時，能利用衝動控制策略達到安全的目的。  7. 遇到衝突時，能使用語言策略取代肢體策略。  8. 能夠用適當的表達方式糾正他人。  9. 能夠與他人保持適當的身體界線。  10. 能夠欣賞別人的優點。  11. 能夠經常說出自己的優點。  12. 能適當吸引他人注意 | | | | | | |
| *特殊需求領域課程學習目標：(如無融入特殊需求領域課程請刪除此列)* | | | | | | |
| **教學與評量說明** | | 1.教材編輯與資源  □教科書（ 版本，第 冊）  ■圖書繪本 □學術研究 ■報章雜誌  ■影片資源 ■網路 ■新聞 ■自編教材  □其他：  2.教學方法  ■直接教學法■工作分析教學法□多層次教學法 ■結構式教學法  □交互教學法□圖片交換系統 □識字教學法 ■社會故事教學法  ■講述法 ■討論法 ■觀察法 ■問思教學法  □發表法 □自學輔導法 ■探究教學法 □編序教學法  □合作學習法■價值澄清法 □角色扮演法  ■問題解決教學法□其他：  3.教學調整  ■簡化 ■減量 ■分解 ■替代 ■重整  □加深 □加廣 □加速 □濃縮 □其他：  4.教學評量  □紙筆測驗 ■口頭測驗 ■指認 ■觀察評量  ■實作評量 □檔案評量 ■同儕互評 ■自我評量  評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等方式呈現  5.其他  *描述質性教學內容*   1. 南投縣立中原國民中（小）學114學年度社會技巧領域教學計畫表以培養學生核心素養為主軸，涵蓋自主行動、溝通互動、社會參與三大面向，並融入重大議題如生命教育、安全教育及家庭教育。課程設計強調實作與體驗，透過情感教育與人際互動練習，引導學生發展社會適應能力。 2. 教學內容聚焦於情緒管理、衝突解決與同理心培養。例如，單元「做個受歡迎的人」透過非語言溝通練習（如肢體語言、眼神接觸），強化學生尊重與友善的互動技巧；「我會練習說出委屈」單元則結合角色扮演與討論，教導學生以積極語言表達情感，並理性處理人際衝突。壓力管理課程透過放鬆技巧與支持網絡建立，幫助學生辨識壓力源並學習自我調適。此外，課程亦重視多元文化與包容心，引導學生接納差異，如「尊重不喜歡的人」單元透過情境模擬，培養同理心與彈性思維。 3. 教學方法多元，包含社會故事教學法、探究教學法及合作學習，並搭配繪本、影片等資源，強化學習動機。評量採觀察記錄、同儕互評等質性方式，關注學生情感表達與行為實踐，促進其社會技巧的內化與成長。 | | | | | | |
| **第一學期** | | | | | | | | |
| **週次** | **單元名稱** | | **單元目標** | | | | | |
| **1** | 做個受歡迎的人 | | 1. 了解受歡迎的人與他人之間的關係，包括尊重、友善的溝通等相關因素。 2. 夠運用適當的非語言表達，例如笑容、肢體語言和眼神接觸，以增進與他人的連結。 3. 能夠以友善和關懷的態度對待他人，並表現出尊重和包容的情感。 | | | | | |
| **2** | 我會練習說出委屈 | | 1. 了解委屈的來源和可能的影響，包括情緒和人際關係。 2. 能夠運用適當的溝通技巧表達委屈，包括清晰的陳述和聆聽他人觀點。 3. 能夠運用積極的溝通方式表達自己的不滿和委屈。 | | | | | |
| **3** | 我會練習說出委屈 | | 1. 認識到不同情境下的委屈感，並學習區分合理和不合理的反應。 2. 學會與他人建立有效的溝通，以解決委屈引起的問題和衝突。 3. 培養彈性思維和應變能力，以因應不同的委屈情境。 | | | | | |
| **4** | 我是情緒小偵探 | | 1. 了解壓力對身心健康的影響，並認識到自我照顧和壓力管理的重要性。 2. 能夠認識並辨識壓力的來源和影響，以提升對自身壓力的意識。 3. 夠以愛心和同理心對待自己所遭遇的壓力，並表達自我關懷和接納。 | | | | | |
| **5** | 我是情緒小偵探 | | 1. 認識到不同人對壓力的反應和處理方式可能有所不同，並學習尊重個人差異。 2. 學會有效的壓力管理策略，包括放鬆技巧和情緒調節方法。 3. 學會與他人建立支持和理解的關係，以獲得情感上的支持和安慰。 | | | | | |
| **6** | 我會尊重不喜歡的人 | | 1. 了解每個人獨特性，包括自己和他人。 2. 表達對他人的尊重和關心。 3. 運用基本的溝通技巧處理與他人的互動。 | | | | | |
| **7** | 我會尊重不喜歡的人 | | 1. 學習接納不同的觀點和喜好。 2. 培養同理心和體諒他人的能力。 3. 學習基本的解決衝突方法，以促進和諧相處。 | | | | | |
| **9** | 我會練習用好的方式表達 | | 1. 了解好的表達方式的重要性，包括尊重他人、理解他人觀點和適應不同情境。 2. 能夠運用積極的溝通技巧，以好的方式表達自己的想法和情感，不用否定性的話來溝通。 3. 能夠表達自己的情感和想法，並展現對他人的尊重和關懷。 | | | | | |
| **10** | 我會練習用好的方式表達 | | 1. 認識到負面表達的影響，並學習採取積極的替代方式來表達自己。 2. 使用適當的語言和語調，以確保清晰和有效的溝通。 3. 聆聽他人的觀點和感受，並培養同理心的能力。 | | | | | |
| **11** | 我會用智慧和朋友和好 | | 1. 了解智慧和理性在友誼和和解中的重要性，包括理解對方觀點和願意妥協的意義。 2. 學習與朋友溝通和協商，以建立良好的人際關係。 3. 學習欣賞和接納朋友的獨特性，並以友愛的心態建立良好的人際關係。 | | | | | |
| **12** | 我會用智慧和朋友和好 | | 1. 培養自我反省和自我成長的能力，以提升友好和和解的能力。 2. 培養包容和彈性的態度，以促進與朋友和好的能力。 3. 學習欣賞和接納朋友的獨特性，並以友愛的心態建立良好的人際關係。 | | | | | |
| **13** | 衝動控制 | | 1. 了解衝動行為的後果和影響，並認識到衝動控制的重要性。 2. 能夠認識衝動的特徵和影響，並學習利用衝動控制策略以確保安全。 3. 能夠以自我關懷和同理心對待自己的衝動，並以安全的方式表達情感和需求。 | | | | | |
| **14** | 衝動控制 | | 1. 認識到自我監控和自我控制的重要性，並學習尊重他人的安全和需求。 2. 學會運用冷靜思考和情緒調節技巧，以在衝動時保持理性和採取適當的行動。 3. 培養情緒表達和情緒調節的能力，以促進情感的釋放和交流。 | | | | | |
| **15** | 安全的溝通 | | 1. 了解肢體衝突反應對關係和環境的負面影響，並認識到語言策略的重要性。 2. 能夠認識衝突時常見的肢體反應，並學習使用語言策略取代肢體策略。 3. 能夠以尊重和理解的態度對待他人，在衝突時選擇使用語言策略進行溝通。 | | | | | |
| **16** | 安全的溝通 | | 1. 認識到有效語言溝通在衝突解決中的作用，並學習尊重他人的觀點和感受。 2. 學會掌握有效的語言溝通技巧，以表達自己的意見和需求，並解決衝突。 3. 學習聆聽他人的意見和需求，並以同理心回應，以建立和諧的關係。 | | | | | |
| **17** | 當我不喜歡的人批評我時 | | 1. 了解他人批評的原因和動機，並學習以客觀的角度看待批評的內容。 2. 能夠學會冷靜應對，以面對不喜歡的人對自己的批評。 3. 能夠以寬容和理解的態度面對不喜歡的人對自己的批評，並保持情感上的平衡。 | | | | | |
| **18** | 當我不喜歡的人批評我時 | | 1. 識到自我價值和自信的重要性，並學習不受批評而動搖。 2. 學會保持情緒穩定，以避免情緒影響自己的反應和行為。 3. 培養自我價值和自我肯定的能力，以應對他人批評時的情緒和心理壓力。 | | | | | |
| **19** | 用肯定的方式與他人溝通 | | 1. 了解肯定的溝通方式對於建立積極人際關係的重要性，並認識到肯定語言的力量。 2. 能夠學習使用肯定的語言方式與他人進行溝通，表達欣賞和鼓勵。 3. 學會欣賞他人的優點和努力，並以鼓勵和支持的方式與他們互動。 | | | | | |
| **20** | 我會使用肢體語言 | | 1. 掌握使用簡潔且清晰的語言來描述非口語訊息的特點和優勢。 2. 能在溝通中使用非口語訊息的形式。 3. 培養相應的眼神接觸和傾聽技巧，以確保特需求得到適切的理解和回應。 | | | | | |
| **第二學期** | | | | | | | | |
| **週次** | **單元名稱** | | **單元目標** | | | | | |
| **1** | 適當的糾正他人 | | 1. 了解適當糾正他人的重要性，以確保溝通的準確性和效果。 2. 能夠運用非指責性的語言和積極的口語表達方式，以適當地糾正他人的錯誤或誤解。 3. 能夠以尊重和關懷的態度對待他人，並避免傷害或尷尬對方的感受。 | | | | | |
| **2** | 適當的糾正他人 | | 1. 熟悉適當的糾正技巧和方法，包括適時和禮貌地提出建議和修正。 2. 培養解釋和說明的能力，以幫助他人理解並接受糾正。 3. 培養對他人感受的敏感性，並確保糾正的方式不損害彼此之間的關係。 | | | | | |
| **3** | 我會與他人保持適當的身體界線 | | 1. 了解個人空間對於身心健康和人際互動的重要性。 2. 能夠認識和理解個人空間的概念，並能適當地保持身體界線。 3. 能夠以尊重和關懷的態度與他人保持適當的身體界線。 | | | | | |
| **4** | 我會與他人保持適當的身體界線 | | 1. 認識到身體界線的差異和個人喜好，並學習尊重和適應不同的界線需求。 2. 學習辨識和尊重他人的個人空間需求，並避免侵犯他人的身體界線。 3. 能理解和尊重他人的個人空間需求，並表達對他人界線的尊重。 | | | | | |
| **5** | 我的行為不超過 | | 1. 認識到個人空間的價值和尊重他人界線的必要性，並學習適應不同界線需求。 2. 能夠控制自己的行為，確保不超越他人的身體界線。 3. 學習理解和尊重他人的個人空間需求，並以友善和體貼的方式表達尊重。 | | | | | |
| **6** | 我的行為不超過 | | 1. 培養自我反省和自我監控的能力，以提升對自身行為的覺察和紀律性。 2. 學會適應和尊重他人的個人空間，並避免侵犯他人的舒適度。 3. 建立互相理解和支持的關係，以促進友誼的發展和維繫。 | | | | | |
| **7** | 欣賞別人的優點 | | 1. 了解欣賞別人的優點對個人和人際關係的重要性。 2. 能夠運用積極的語言和非語言表達方式，以向他人表達欣賞和讚賞。 3. 能夠以誠摯和真誠的態度向他人表達欣賞，並增進與他人的正面情感連結。 | | | | | |
| **8** | 欣賞別人的優點 | | 1. 熟悉尋找和識別他人優點的方法和策略。 2. 學習聆聽和觀察的技巧，以發現他人的優點和特點。 3. 培養對他人的尊重和讚賞的情感，以建立和諧的人際關係。 | | | | | |
| **9** | 經常說出自己的優點 | | 1. 了解肯定自己的優點對個人成長和自信心的重要性。 2. 能夠運用正向和肯定的語言，以向自己表達欣賞和讚賞。 3. 能夠以友善和慈愛的態度對待自己，並接受和欣賞自己的優點。 | | | | | |
| **10** | 經常說出自己的優點 | | 1. 熟悉尋找和識別自己的優點的方法和策略。 2. 培養清晰和具體地表達自己優點的能力，以提升自信和自我形象。 3. 學會自我觀察和反思的技巧，以發現和應用自己的優點。 | | | | | |
| **11** | 適地吸引他人的注意 | | 1. 認識到不同人群對注意的偏好和敏感度，以提高自己的吸引力。 2. 能夠運用肢體語言和姿態，以增強自己的表達力和引起他人的注意。 3. 能夠以真誠和友善的態度對待他人，以增加自己的吸引力。 | | | | | |
| **12** | 適當地吸引他人的注意 | | 1. 能熟悉引起他人注意的方法和策略，包括肢體語言、語言表達和視覺效果等。 2. 能培養注意到他人需求並以積極的方式回應，以建立良好的關係和吸引力。 3. 能培養與他人建立連結的能力，並表現出關心和共享興趣的態度。 | | | | | |
| **13** | 嫉妒的後果 | | 1. 了解妒忌的定義和特點，以及可能引發的負面後果。 2. 學會識別自己或他人的妒忌情緒，並意識到可能的後果。 3. 能培養對他人成功的欣賞和祝福的態度，並克服妒忌情緒。 | | | | | |
| **14** | 嫉妒的後果 | | 1. 瞭解妒忌對個人和人際關係的影響，包括破壞友誼、降低自尊心等。 2. 能培養控制和管理妒忌情緒的技巧，以促進自身的心理健康。 3. 能發展尊重自己和他人的自信和自我價值感，以抵抗妒忌的影響。 | | | | | |
| **15** | 知心的朋友 | | 1. 了解知心朋友的定義和重要性，以及它對個人和心理健康的積極影響。 2. 學會建立真誠和持久的知心友誼的技巧，如建立信任、共享感受和提供支持。 3. 能培養對知心友誼的珍惜和感恩的心態，並積極維護和投入其中。 | | | | | |
| **16** | 知心的朋友 | | 1. 能認識到擁有知心朋友對情感支持、壓力減輕和增進幸福感的益處。 2. 掌握解決衝突和處理困難的技巧，以維護知心友誼的穩定和成長。 3. 能發展尊重、關懷和支持他人的情感態度，以維護和豐富知心友誼。 | | | | | |
| **17** | 適當的拒絕他人 | | 1. 了解適當拒絕他人的重要性，以及不同情境下適用的拒絕方式。 2. 學會適當表達意見和意願的技巧，以尊重他人的感受並保持自身立場。 3. 培養尊重他人意見和選擇的情感態度，並保持對他人的理解和尊重。 | | | | | |
| **18** | 適當的拒絕他人 | | 1. 能瞭解尊重他人和保護自己的平衡，並理解拒絕他人不意味著冷漠或無禮。 2. 能培養與他人建立明確和開放的溝通，以避免誤解和不必要的衝突。 3. 發展自信和自我價值感，以克服因拒絕他人而引起的內在矛盾和焦慮。 | | | | | |
| **19** | 適當的拒絕他人 | | 1. 能認識到適當拒絕他人對個人尊嚴和健康關係的正面影響。 2. 能掌握拒絕他人的方法，如委婉語言、解釋理由和提供替代方案。 3. 能發展自信和堅定的態度，以面對他人的要求和期望。 | | | | | |
| **20** | 遠離危險 | | 1. 了解危險情境的特點和可能的風險因素。 2. 能夠識別和評估潛在的危險情境，並判斷何時需要主動或依指示遠離。 3. 能夠以負責任和自我保護的態度對待危險情境。 | | | | | |

1. **領域名稱**：語文、數學、社會、自然科學、生活科技、綜合活動、藝術、健康與體育、生活、特殊需求（生活管理、職業教育、社會技巧、定向行動、點字課程、溝通訓練、功能性動作訓練、輔助科技應用、學習策略、領導才能、情意發展、創造力、獨立研究）
2. **班型名稱**：集中式特教班、分散式資源班、巡迴輔導班、在家教育班、普通班接受特殊教育服務、資優資源班。
3. **重大議題**：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育或原住民族教育等議題。請參照十二年國教課程綱要之議題融入說明手冊實施。
4. **議題學習主題**：僅須摘錄該重大議題之學習主題即可，不必列出實質內涵。
5. **學習重點**、**學習目標**：撰寫以簡潔扼要為原則，精簡摘錄即可。
6. 特殊需求領域若未獨立開課，而是採融入方式到其他領域教學，請將引用之特殊需求領域學習重點及學習目標列出。
7. **學習內容調整：**簡化、減量、分解、替代、重整、加深、加廣、加速、濃縮。
8. **教學與評量說明：**紙筆測驗、口頭測驗、指認、觀察評量、實作評量、檔案評量、同儕互評、自我評量、其他。
9. **週次：**請依學校行事曆規劃週次，並自行增刪欄位。每個單元安排週次以2至4週為原則。
10. **單元名稱、單元目標**：請依據課綱規範及學生需求，整體規劃各教學單元名稱與目標。資賦優異類之領域教學計畫**單元名稱**與**單元目標**，需敘明延伸學習之內容。
11. 特殊需求領域若未獨立開課，而是採融入方式到其他領域教學，請將特殊需求領域單元目標列出。