

## 臺南市公(私)立中西區建興國民中學 108 學年度第一學期三年級彈性學習社會技巧 3B 課程計畫

教材來源	自編教材	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 21 ) 節		
課程目標	1. 處理情緒技巧 2. 基本溝通技巧				
相關領域	綜合				
能力指標 (總綱核心素養)	1-3-1-1能分辨自己的矛盾情緒 1-3-1-2能表達自己的矛盾情緒 1-3-1-3能分析不同的處理方式引發的行為後果 1-3-1-4能根據情境或情緒強烈程度，選擇可接受的方式表達自己的各種情緒 2-3-1-1能接受他人不同的意見或感受 2-3-1-2能以他人可接受的方式提出自己的意見 2-3-1-5 能表達對他人情緒的理解				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	【家政教育】、【人權教育】、【性別平等教育】				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週 8/30-9/02	1-3-1-1能分辨自己的矛盾情緒 1-3-1-2能表達自己的矛盾情緒	課程調整	1	觀察評量 口頭測驗 自我評量 表演評量	【家政教育】 3-4-1 運用生活 相關知能，肯定 自我與表現自 我。
第二週 9/02-9/08	1-3-1-3能分析不同的處理方式引發 的行為後果	認識矛盾情緒(又生氣又羞 愧)1	1		
第三週 9/09-9/15	1-3-1-4能根據情境或情緒強烈程度，	認識矛盾情緒(又生氣又羞 愧)2	1		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第四週 9/16-9/22	選擇可接受的方式表達自己的各種情緒 2-3-1-1能接受他人不同的意見或感受 2-3-1-2能以他人可接受的方式提出自己的意見 2-3-1-5 能表達對他人情緒的理解	表達自己的矛盾情緒 1	1	3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【人權教育】 1-4-3 瞭解法律、制度對人權保障的意義。 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【性別平等教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。
第五週 9/23-9/29		表達自己的矛盾情緒 2	1	
第六週 9/30-10/6		表達自己的矛盾情緒 3	1	
第七週 10/07-10/13		第一次定期考	1	
第八週 10/14-10/20		分析不同情緒引發的行為後果 1	1	
第九週 10/21-10/27		分析不同情緒引發的行為後果 2	1	
第十週 10/28-11/03		分析不同情緒引發的行為後果 3	1	
第十一週 11/04-11/10		分析不同情緒引發的行為後果 4	1	
第十二週 11/11-11/17		適切表達情緒方法 1	1	
第十三週 11/18-11/24		適切表達情緒方法 2	1	
第十四週 11/25-12/01		第二次定期考	1	
第十五週 12/02-12/08		適切表達情緒方法 3	1	
第十六週 12/09-12/15		適切表達情緒方法 4	1	
第十七週 12/16-12/22		接納他人的意見	1	
第十八週		同理他人的感受	1	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

12/23-12/29				
第十九週 12/30-01/05		以他人可接受的方式提出 己見	1	
第二十週 01/06-01/12		同理心大會合	1	
第二十一週 01/13-01/18		第三次定期考	1	
第二十二週 01/19~01/25 01/20(二)休業式		休業式	1	

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市公(私)立中西區建興國民中學 108 學年度第二學期三年級彈性學習社會技巧 3B 課程計畫

教材來源	自編教材	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 21 ) 節		
課程目標	1. 處理情緒技巧 2. 基本溝通技巧				
相關領域	綜合				
能力指標 (總綱核心素養)	2-3-1-4 能覺察別人談話中所隱含的話意(如：雙關語或嘲諷等) 2-3-1-5 能表達對他人情緒的理解(如：表現出同理心—以對方的角度說出他的心情與感受，以口語表達為主) 2-3-1-6 能鼓勵他人嘗試使用策略解決壓力 2-3-2-5 能積極主動參與小組或團體活動以爭取團隊榮譽 2-3-2-6 能與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法(如：一起看完電影後，分享觀賞後的心得) 2-3-2-7 能在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	【家政教育】、【人權教育】、【性別平等教育】				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週 2/11-2/15	2-3-1-4 能覺察別人談話中所隱含的話意(如：雙關語或嘲諷等)	課程調整	1	觀察評量 口頭測驗 自我評量 表演評量	【家政教育】 3-4-1 運用生活 相關知能，肯定 自我與表現自 我。 3-4-3 建立合宜 的生活價值觀。
第二週 2/16-2/22	2-3-1-5 能表達對他人情緒的理解 (如：表現出同理心—以對方的角度	表達面面觀 首部曲	1		
第三週 2/23-2/29	說出他的心情與感受，以口語表達 為主)	表達面面觀 二部曲	1		
第四週	2-3-1-6 能鼓勵他人嘗試使用策略解	表達面面觀	1		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

3/1-3/7	決壓力	三部曲		<p>【人權教育】</p> <p>1-4-3 瞭解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。</p>
第五週 3/8-3/14	2-3-2-5 能積極主動參與小組或團體活動以爭取團隊榮譽	表達面面觀	1	
第六週 3/15-3/21		四部曲		
第七週 3/22-3/28		表達面面觀	1	
第八週 3/29-4/4		五部曲		
第九週 4/5-4/11		第一次定期考	1	
第十週 4/12-4/18		策略使用 1	1	
第十一週 4/19-4/25		策略使用 2	1	
第十二週 4/26-5/2		策略使用 3	1	
第十三週 5/3-5/9		策略使用 4	1	
第十四週 5/10-5/16		情緒面面觀 1	1	
第十五週 5/17-5/23		情緒面面觀 2	1	
第十六週 5/24-5/30		第二次定期考	1	
第十七週 5/31-6/6		活出自我 1	1	
第十八週 6/7-6/13		活出自我 2	1	
		活出自我 3	1	
		分享傾聽我可以 1	1	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第十九週 6/14-6/20		分享傾聽我可以 2	1		
第二十週 6/21-6/27		分享傾聽我可以 3	1		
第二十一週 6/28-6/30		第三次定期考	1		

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。