

臺北市立永吉國民中學 114 學年度學習課程計畫

課程名稱		<input type="checkbox"/> 領域課程： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：社會技巧	
班型		<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班	
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數 每週 <u>1</u> 節
核心素養 具體內涵		特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，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，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-B3 具備藝術發表的能力，增進生活的豐富性，並能自我肯定。 特社-J-C1 具備道德實踐能力，並參與學校與社區關懷生命與生態環境的活動，主動遵守法律規約。	
學習重點	學習表現	特社1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 特社1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 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2-IV-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。 特社3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 特社3-IV-3 配合老師的指令，遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。	
	學習內容	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。 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。	
課程目標 (學年目標)		1. 透過辨識與處理壓力和情緒，培養擬定或調整問題解決計畫的能力。 2. 透過接收和解讀訊息，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、表達需求或參與討論的方式，培養適應教室、家庭和社區等各種特定情境的能力。	
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動
第1學期	第1週	第一次接觸~相見歡	1. 老師及學生的自我介紹。 2. 說明活動的目的。 3. 說明及簽定團體公約。 4. 說明獎勵制度的規則。 5. 引起學生參與活動的動機與興趣。 6. 認識校園及學輔中心的教室環境。

			7. 說明學校近期行事曆。
	第2-5週	注意聽別人在說什麼	1. 能專心聽別人發言。 2. 能等待別人發言完之後，再說自己的看法。 3. 了解注意聽別人說話是一種尊重別人的表現
	第6-9週	認識情緒	1. 能分辨正面情緒和負面情緒。 2. 能察覺自己的情緒後，做出正確的反應。 3. 能正確表達自己的情緒。
	第10-13週	了解別人的情緒	1. 能察覺別人的情緒。 2. 能分辨別人的情緒，並做出正確的反應。
	第14-17週	自我控制	1. 能運用正向的自我對話。 2. 能利用「自我控制」的技巧。
	第17-21週	複習第二單元至第五單元	複習「注意聽別人在說什麼」、「認識情緒」、「了解別人的情緒」、「自我控制」等技巧。
第2學期	第1-5週	對別人的欺負做出適當的反應	1. 面對別人的欺負，會運用「自我控制」的技巧。 2. 面對別人的欺負，會作出適當的反應。
	第6-10週	遠離打架	1. 別人找自己打架時，會運用「自我控制」的技巧。 2. 別人找自己打架時，會作出適當的反應。
	第11-15週	面對指控	1. 當別人指控自己時，能使自己冷靜下來。 2. 面對別人指控自己時，能作出適當的反應。
	第16-21週	如何表達不滿	1. 能察覺自己不滿的原因。 2. 能知道是誰讓自己感到不滿。 3. 能學會在適當的時機表達自己的不滿。 4. 能學會如何表達不滿的技巧。
議題融入		無	
評量規劃		上學期/下學期 1. 口語評量(25%)。 2. 實作評量(25%)。 3. 作業評量(25%)。 4. 課堂觀察(25%)。	
教學設施設備需求		1. 電子白板 2. 電腦相關設備 3. 喇叭 4. 投影機	
教材來源		1. 教師自編教材 2. 網路資源 3. EQ學園 4. 社會技巧訓練課程實例彙編	
備註			