

臺北市立永吉國民中學 114 學年度學習課程計畫

課程名稱	☐ 領域課程： ☒ 特殊需求領域課程：社會技巧		
班型	☐ 特教班 ☒ 資源班		
實施年級	☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 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-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-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1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。 特社2-IV-1 運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科技媒體訊息上的意義。 特社2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。 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。 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。	
	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-1 科技媒體的運用。 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1-5週 學習放鬆	1. 提供不同放鬆的情境。 2. 說出對事件處理的方式及感受。 3. 表達自己正向、負向的情緒。 4. 面對壓力時，學習如何的控制與調整。	

	第6-9週	學習舒壓	1. 感受自己平靜的情緒。 2. 學習舒壓的感覺。 3. 保持平靜的心情。 4. 尋找自己舒壓的方法。
	第10-13週	覺察情緒變化	1. 發現自己的優點。 2. 發現別人的優點。 3. 以正向態度面對失敗經驗。 4. 透過正向內在語言自我激勵。
	第14-17週	面對壓力	1. 提供帶來壓力的情境，學生表達自己在該壓力情境中，可能會出現的情緒。 2. 覺察自己的壓力指數。 3. 面對壓力時可有效採取方法舒緩壓力。 4. 能接納與自己預期結果不同的事件發生。 5. 尋找自己壓力來源，學習控制與調整。
	第17-21週	表達能力	1. 能學會如何表達自己情緒的技巧。 2. 能以口頭或行動表達對師長、家人、同學、朋友的感謝。 3. 當遇到困難時，找師長、家人、同學、朋友，表達自己需要協助幫忙。
第2學期	第1-5週	網路訊息解讀	1. 學習使用網路的基本法律常識。 2. 遵守使用網路的法治規範。 3. 學習判別網路訊息之真偽的方法。
	第6-10週	尊重與接納	1. 尊重別人發表的不同意見。 2. 接納不同朋友的獨特性。 3. 遇到困難會禮貌的尋求協助幫忙。
	第11-14週	參與活動	1. 有禮貌的邀請朋友參與社交活動。 2. 有禮貌的邀請朋友參與休閒活動。 3. 與朋友共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 4. 被朋友拒絕後的心情調適。
	第15-18週	面對未來新環境(升高中職)	1. 認識未來新的學校。 2. 遵守未來學校的校規。 3. 配合老師的指令。 4. 遇到困難時尋求資源的協助。
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	