

臺北市立中崙國民中學 111 學年度學習課程計畫

課程名稱		□八大領域/科目： ■特殊需求領域：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1節
核心素養 具體內涵		可結合總綱、相關領綱、或校本指標 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-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-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。		
學習 重點	學習 表現	可結合相關領綱或調整 特社1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果 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-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒。 特社2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 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-III-7 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌地表示拒絕。 特社2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。 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-14 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。 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	可結合相關領綱或調整 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。 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。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。		
課程目標 (學年目標)		1.面對自己的負面情緒，能夠選擇可被接受的方式來表達。 2.在不同情境下，面對自己及他人的負面情緒，能選擇最佳的處理方式。 2.面對不同情境的衝突，能依照行為後果去選擇最佳的處理方式。 3.面對不同程度的壓力，能依照自己可承受的程度去選擇最佳的紓壓方式。		

		4.能在遇到困難時，主動向合適的對象尋求協助。	
學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容與學習活動
第1學期	第1-3週	和情緒相處——認識情緒	1.認識自己的情緒及情緒強度。 2.能依照情緒強度不同，選擇可被接受的方式清楚表達。 3.能分辨他人情緒及情緒強度。
	第4-6週	和情緒相處——處理情緒	1.了解不同的情境下，會引起不同的情緒。 2.了解不同處理方式會帶來不同後果。 3.面對自我負向情緒，能以適當的方式去處理。 4.面對他人負向情緒，能以適當的方式予以回應。
	第7節	段考複習	複習情緒處理技巧。
	第8-13週	和情緒相處——情境演練	1.在不同情境下，面對自我負向情緒，從可行的策略中，選擇最佳的方式去處理。 2.在不同情境下，面對他人負向情緒，從可行的策略中，選擇最佳的方式去處理。
	第14週	段考複習	情緒處理實際演練。
	第15-17週	衝突處理	1.認識衝突與校園霸凌事件。 2.能分辨衝突強度。 3.了解不同的情境下，會引發不同的衝突。 4.了解不同處理方式會帶來不同後果。 5.面對衝突與霸凌事件時，能以適當的方式去處理。
	第18-20週	衝突處理——情境演練	1.在不同情境下，面對各種衝突場面，從可行的策略中，選擇最佳的方式去處理。
	第21週	段考複習	衝突處理實際演練。
第2學期	第1-3週	和壓力相處——認識壓力	1.認識壓力。 2.能知道面對壓力會引起的情緒反應。 3.了解壓力的來源有哪些。 4.了解每個人能承受的壓力程度不同。
	第4-6週	和壓力相處——處理壓力	1.了解不同情境下，會引發不同程度壓力。 2.能明白自己承受壓力的極限在哪。 3.面對壓力時，能以適當的方式去紓壓。
	第7週	段考複習	複習壓力處理技巧。
	第8-13週	和壓力相處——情境演練	1.在不同情境下，面對各種壓力，從可行的策略中，選擇最佳的方式去紓壓。 2.在不同情境下，能評估自己面對壓力的極限。
	第14週	段考複習	壓力處理實際演練。
	第15-20週	尋求協助與資源	1.在不同情境下，能夠主動尋求協助。

			2.能夠依照不同的需求，選擇合適的對象尋求幫助。 3.在不同情境下，能從可行的求助資源中，選擇最佳的方式。
	第21週	段考複習	尋求協助與資源實際演練。
議題融入	若未融入議題，即寫無 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。		
評量規劃	依上下學期，敘寫評量項目(筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評)，評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 實作評量(35%)、課堂觀察(40%)、同儕互評(15%)、自我評分(10%)		
教學設施 設備需求	電腦、學習單、投影機		
教材來源	□教科書 ■自編		
備註			