

臺北市立忠孝國民中學 113 學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 八大領域/科目： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域：社會技巧 <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
班型	<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級（7、8、9）	節數	每週 <u>1</u> 節
核心素養 具體內涵	<p>可結合總綱、相關領綱、或校本指標</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>特社-J-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
學 習 重 點	學 習 表 現	<p>可結合相關領綱或調整</p> <p>特社1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。</p> <p>特社1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。</p> <p>特社1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。</p> <p>特社1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。</p> <p>特社2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。</p> <p>特社2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。</p> <p>特社2-IV-8 根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>特社2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞，以及接受各種結果。</p> <p>特社3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。</p> <p>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。</p>	
	學 習 內 容	<p>可結合相關領綱或調整</p> <p>特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。</p> <p>特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 B-IV-2 同理心的培養。</p> <p>特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。</p> <p>特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。</p>	
課程目標 (學年目標)	<ol style="list-style-type: none"> 1.能處理自己的情緒、壓力，並提升自我效能。 2.能釐清自身壓力來源，控制並調整。 3.能列舉不同類型問題解決方法，並依據情境選擇適合方式。 4.能對不同類型的同儕與朋友所遭遇的情境展現同理心。 5.能列舉自身的優勢能力，並依此尋找適合的友伴。 6.能尊重接納不同人所給予的建議和看法。 		

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1-5週 自我認識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過自我介紹了解自己的興趣、專長、個性...，並與同學分享，找到自己和同學的相似處及獨特處。 2. 介紹不同人的性格，並讓同學討論什麼樣的行為，會塑造出不同的性格。
	第6-10週 認識情緒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過情緒卡認識不同的情緒，並說出曾經在什麼場合有出現這些情緒。 2. 藉由表情、語氣、肢體語言等，來察覺情緒。 3. 透過情境劇來模擬情緒的表現。
	第11-15週 釐清壓力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察自身壓力的來源，並和同學分享。 2. 分析不同壓力源可能的解決方式，並找到自己的壓力調適方法。
	第16-21週 情緒控制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能處理自己的壓力，並提升自我效能。 2. 進行模擬衝突情境演練，能在面對情境時，自我控制負面情緒。 3. 討論並分析不同處理方式引發的行為後果。
第2學期	第1-5週 溝通理論	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解溝通的定義及功能。 2. 了解單向溝通、雙向溝通。 3. 練習語言溝通及非語言溝通，透過比手畫腳、表情等，傳達訊息。
	第6-10週 溝通技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解溝通中可能會遇到的困難與阻礙。 2. 透過活動了解到表達者和接收者，得到的訊息不一定會完全一致，因此容易造成溝通困難。 3. 透過增進溝通技巧、同理心，來達到有效溝通。
	第11-15週 領導理論	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解領導者及被領導者之間的差異，並透過活動學習如何當一個好的（被）領導者。 2. 讓同學輪流擔任領導者，帶領同學完成活動及認識。
	第16-21週 團隊合作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過分組遊戲，讓大家和不同同學一起合作，並說出彼此的優缺點。 2. 了解團隊中每個人會適合不同的定位，並找到自己的優勢極適合的位置。 3. 練習和不同特質的同學合作，並運用溝通技巧，增進團隊的效率。
議題融入	若未融入議題，即寫無 性別平等、人權品德、生命、法治、安全、家庭教育	
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 筆試、口試、表演、晤談、實踐自我評量、同儕互評	
教學設施 設備需求	電腦、網路、投影機、桌遊、switch	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
備註		