

# 臺北市立忠孝國民中學 114 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		
班型	<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級(七、八、九)	節數	每週一節
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。 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-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。 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。		
學習表現	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。 特社 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。 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-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。 特社 2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友。 特社 2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。 特社 2-IV-8 根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽。 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-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。 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。 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-2 服從指令規劃步驟完成複雜的工作。 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-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-2 同理心的培養。 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。		
課程目標 (學年目標)	1.能釐清自身壓力來源，控制並調整。 2.能列舉不同類型問題解決方法，並依據情境選擇適合方式。 3.能對不同類型的同儕與朋友所遭遇的情境展現同理心。 4.能列舉自身的優勢能力，並依此尋找適合的友伴。 5.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	
第一學期	第 1~4 週	認識優勢	1.認識自身特質與優缺點 2.接納自身弱勢能力 3.肯定自身優勢能力
	第 5~8 週	同理心培養	1.分享最重視的人事物 2.建立同理心基礎 3.擴展同理心的對象範圍

第二學期	(7為定評1)		
	第9~12週	釐清壓力	1.覺察自身情緒轉變 2.找尋情緒轉變原因 3.釐清壓力所在
	第13~16週 (14為定評2)	問題解決方案	1.學習多元問題解決方法 2.依據自身優勢與特質，選擇恰當的問題解決方法 3.練習使用各類問題解決方法
	第17~21週 (21為定評3)	尊重差異	1.尊重他人的意見表達權力 2.對他人的意見保持尊重態度 3.以對立情境練習求同存異態度
	第1~4週	壓力調適	1.分析情緒轉變原因要素 2.改變要素，調適壓力
	第5~8週 (7為定評1)	情境處理	1.學習面對衝突情境 2.學習分析情境，釐清適合之問題解決方法 3.將問題解決方法應用在情境中
	第9~12週	尋找友伴	1.以自身優勢選擇適合的課外活動或興趣 2.與有共同興趣或活動的同儕建立友誼關係 3.在有困難的情境下，適當表述自身弱勢能力，尋求同儕協助
	第13~16週 (14為定評2)	同理心展現	1.對同儕所遭遇的情境展現同理心 2.在模擬情境中討論自身可以展現的同理程度 3.培養在所有情境中都能夠展現同理心的態度
	第17~21週 (21為定評3)	接納看法	1.能以平穩的態度接受他人的諫言 2.能夠分辨他人的言論中哪些是對自己有實際幫助的 3.能將他人的想法彙整為自己可調整的目標
議題融入	性別平等教育、人權教育、家庭教育、法治教育、多元文化教育、戶外教育		
評量規劃	作業(30%)、資料蒐集整理(20%)、實踐(30%)、自我評量(10%)、同儕互評(10%)		
教學設施設備需求	電腦、網路、單槍、螢幕、桌遊		
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編		

備註