**臺北市立中正國民中學 110 學年度學習課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課程名稱** | | ■領域課程：社會技巧  □特殊需求領域課程：  註：若有分組，須註明組別 | | | |
| **班型** | | □特教班 ■資源班 | | | |
| **實施年級** | | □7年級 □8年級 □9年級  ■跨年級(七、八、九) | | **節數** | 每週 1 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-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。  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** | 特社1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。  特社1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。  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-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。  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-9 主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。  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-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。  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-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-2 同理心的培養。  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-Ⅳ-1 尊重與接納學校的多元意見。 | | | |
| **課程目標**  **(學年目標)** | | 1. 增進自我覺察能力及同理心。 2. 能學會分析所遭遇的問題的優缺點及後果。 3. 面對困境時能有適當的因應方式（紓壓、求助、適當表達）。 4. 能藉由欣賞自己與他人的獨特性及共同參與活動，建立友誼。 | | | |
| **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** | 一~八 | 我和我的情緒 | 1、活動：我是小記者（認識自己與別人，能互相交流、自我介紹）2節  2、桌遊：實話實說（透過別人的回應更加認識及接納自己）3節  3、實例探討：透過討論更深入地辨識矛盾的情緒，及練習表達。 3節 | | |
| 九~十五 | 解決問題Ⅰ | 1、桌遊：印加帝國（透過遊戲覺察自己的策略和決策模式）3節  2、實例探討：透過討論分析不同行為的後果及優缺點2節  3、實例探討：透過分享、討論學習不同解決方法2節 | | |
| 十六~  二十一 | 認識壓力與處理Ⅰ | 1、人際壓力討論：面對同儕間關係的困境時能有適當的因應方式1節  2、人際壓力討論：面對家人間關係的困境時能有適當的因應方式1節  3、認識相關資源1節  4、紓壓練習：討論並嘗試不同方式的紓壓效果2節 | | |
| **第**  **2**  **學期** | 一~五 | 同理心 | 1、認識同理心1節  2、同理心的練習：影片1節  3、同理心的實例分享1節  4、同理心的運用：實際演練2節 | | |
| 六~十一 | 解決問題Ⅱ | 1、兩難問題討論：透過討論分析不同解決方式的後果及優缺點2節  2、實例探討：透過討論分析不同解決方式的後果及優缺點2節  3、實例探討：分析失敗原因從中學習及分析成功原因進而自我肯定2節 | | |
| 十二~十六 | 認識壓力與處理Ⅱ | 1、考試壓力討論：面對考試的困境時能有適當的因應方式1節  2、其他壓力討論：面對其他的困境時能有適當的因應方式1節  3、其他壓力討論：面對其他的困境時能有適當的因應方式1節  紓壓練習：討論並能嘗試不同方式的紓壓效果2節 | | |
|  | 十七~  十八 | 魅力四射 | 表演時間：個人呈現及互相回饋2節 | | |
| **議題融入** | | **【性別平等教育】**  性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。  **【品德教育】**  品J1 溝通合作與和諧人際關係。  品J8 理性溝通與問題解決。  品J7 同理分享與多元接納。  品 J8 理性溝通與問題解決。  品 J9 知行合一與自我反省。  **【家庭教育】**  家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。  家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。  家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。  **【生命教育】**  生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。  **【人權教育】**  人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【價值思辨】**  生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛  樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 | | | |
| **評量規劃** | | 觀察、口頭回答。 | | | |
| **教學設施**  **設備需求** | | 白板、投影機、電腦、網路 | | | |
| **教材來源** | | □教科書 ■自編 | | | |
| **備註** | |  | | | |