

臺北市立興雅國民中學 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：資源班-社會技巧-跨年級-C組		
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)	節數	每週 <u>1</u> 節
核心素養 具體內涵	<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-B2 具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。</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>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-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。</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-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>特社 2-IV-3 正確解讀性別間傳遞的訊息，是正向合理，或是歧視，還是具有高度的性暗示。</p> <p>特社 2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。</p> <p>特社 2-IV-5 運用科技媒體表達和接受不同的意見或感受。</p> <p>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。</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-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。</p> <p>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。</p> <p>特社 2-IV-13 在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。</p>	
	學習 內容	<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-1 科技媒體的運用。</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. 能依照情境表現合宜的言行。 2. 能具備同理心並尊重他人，不逾越分際。 3. 能欣賞自己與他人的優點，正面覺察自己與他人的優弱勢，進而欣賞他人的優點並正向面對自我。 4. 能遵守使用網路通訊的相關法律與禮儀。 5. 能以適切的情緒與方式面對生活中的壓力。 		

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 1~6 週	紓壓百寶箱	1. 認識壓力的意義及來源。 2. 覺察壓力所帶來的情緒。 3. 演練緩解壓力的策略。
	第 7-11 週	情緒小主人	1. 認識情緒，分辨「正面情緒」及「負面情緒」的差異。 2. 情緒處理公式「事件-感受-需要」 3. 能與他人產生正向情的互動技巧。
	第 12-14 週	自我激勵！ Fighting！	1. 從自身成功的經驗做自我肯定。 2. 以內在語言自我鼓勵。 3. 不如意時，調整正向思考的心態。 4. 於困境時持續自我鼓勵。
	第 15~21 週	「溝」起彼此 之間的橋樑	1. 瞭解溝通的目的、要素。 2. 演練各種溝通的技巧。 3. 練習避免誤會的方法。 4. 實際分享自己的想法。
第2學期	第 1~6 週	我懂你的心	1. 他人的表情、肢體動作、言語隱含意義解讀。 2. 解讀技巧與策略。 3. 情境演練(表情) 4. 情境演練(肢體動作) 5. 情境演練(言語)
	第 7-11 週	人際你我他	1. 個性解讀：內向與外向。 2. 定義同學、朋友及好朋友的差別 3. 如何建立友誼(友誼的重要元素) 4. 如何與自己的地雷相處 5. 如何避開他人的地雷 6. 演練：人際大富翁
	第 12-14 週	衝突處理	1. 良好溝通的基礎與原則。 2. 化解衝突的先決條件。 3. 解決衝突的六步驟(傾聽、澄清、同理、找出問題、共同討論、具體行動)。 4. 解決衝突問題的技巧。 5. 妥善處理衝突的好處。
	第 15~20 週	男女大不同	1. 不同性別的生心理與感情差異。 2. 認識多元性別。 2. 常見的性別刻板印象。 3. 與異性的有效溝通。 4. 營造良好兩性關係的技巧與策略。
議題融入		性別教育、人權教育、法治教育、資訊教育	
評量規劃		實作評量(60%)、課堂觀察(20%)、自我評量(10%)、同儕互評(10%)	

教學設施 設備需求	電腦、單槍、投影布幕
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編
備註	