

臺北市立南門國民中學 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-B組 <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
班型	<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input 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	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-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-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。 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。		
學 習 重 點	學習 表現	可結合相關領綱或調整 特社1-IV-1 分辨與表達情緒。 特社1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 特社1-IV-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-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 特社1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力。 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-5 運用科技媒體表達和接受不同的意見或感受。 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-3 配合老師的指令，遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。 特社3-IV-4 在遇到困難時，會尋求特定對象或資源的協助。 特社3-IV-5 願意參與學校、家庭、或社區的活動與聚會。	
	學習 內容	可結合相關領綱或調整 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 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	
課程目標 (學年目標)	一、能夠認識並正確辨識常見的情緒，並感同身受這些情緒。 二、能察覺並辨識自我的情緒，且以適當的方式因應負面的情緒。 三、對於生活的壓力能做正確的調適，並有效解決問題。		

		四、能夠遵守校園生活及社會的規範。	
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1-4週	情緒大觀園	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞電影「腦筋急轉彎」，請學生分享對於各個角色的看法。 2. 介紹人常見的情緒，如快樂、難過、生氣、緊張、討厭等。 3. 讓學生分享對於各個情緒的想法、感受、優缺點等。
	第5-8週	情緒覺察	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹覺察情緒的方法。 2. 練習說出/指出/寫出當下的感受。 3. 情緒的量化（如：1 最不開心---3 普通---5 最開心）。
	第9-12週	情緒辨識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹不同情緒的生理反應。 2. 不同情緒的臉部表情差異。
	第13-16週	情緒處理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹當下出現負向情緒時，可能會產生的行為反應。 2. 請同學分享當出現情緒時，大多採取的處理方式。 3. 認識「1 呼、2 離、3 回頭」策略。 4. 後續的情緒處理，選擇合適的方法（如：到無人的地方大叫、跟師長分享自己的情緒）。
	第17-22週	壓力的來源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活常見的壓力。 2. 請同學分享近期的壓力及處理方式，處理後的結果。
第2學期	第1-4週	壓力的處理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肌肉放鬆訓練的認識。 2. 呼吸放鬆訓練的認識。 3. 介紹其它合宜的處理方式。 4. 學生練習肌肉放鬆及呼吸放鬆的方法。
	第5-8週	我會稱讚	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹不同稱讚與稱讚的情境。 2. 稱讚的流程。 3. 練習如何稱讚。
	第9-12週	我會輪流	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹需要輪流的場合。 2. 輪流的流程。 3. 練習如何輪流。
	第13-16週	如何借東西	<ol style="list-style-type: none"> 1. 借用東西的情境。 2. 向他人借用物品的流程。 3. 練習如何向他人借取東西。
	第17-20週	遵守規範	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識校園與社會中常見的規範。 2. 了解遵守規範的意義及目的。 3. 自己或他人未遵守規範時的情況及可能帶來的後果。 4. 請同學分享如何要求自己與他人達到遵守規範。
議題融入		若未融入議題，即寫無。	
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 口試（30%）、實作評量（40%）、作業（10%）、課堂觀察（20%）。	

教學設施 設備需求	觸控式螢幕、電腦、喇叭、PowerPoint、學習單、增強版、集點卡。
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編
備註	蔡明富-SPE 特教資源網： http://spe.idv.tw/ 漸進式肌肉鬆弛練習： https://www.youtube.com/watch?v=bDb8pUy-Xts 腹式呼吸法： https://www.youtube.com/watch?v=Xrq5YTuJUdU