

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"/> 領域課程： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域：社會技巧-AB組 <small>註：若有分組，須註明組別；若領域有分科，則請寫上科目名稱。</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	<small>可結合總綱、相關領綱、或校本指標</small> 特社-J-A1為自己的行為後果負責。 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-B3增進生活的豐富性，並能自我肯定。 特社-J-C1能參與學校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	<small>可結合相關領綱或調整</small> 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-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-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-13 在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。 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-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	<small>可結合相關領綱或調整</small> 特社A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社A-IV-3 問題解決的技巧。 特社B-IV-3 優勢的呈現與表達。 特社B-IV-5 愛慕與追求的方式。 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. 面對情緒與壓力，培養接納自己和問題解決的能力。 2. 善用訊息與人建立友誼，尊重彼此，妥善處理衝突。 3. 認識自己的身心特質並提升自我概念。 4. 遵守教室或團體規範。		
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1-7週	做好情緒管理	1. 與情緒共舞-了解情緒沒有對錯，但情緒的表達有恰當與否。 2. 了解想法對於情緒的影響重大。 3. 主觀與客觀-了解主觀經驗帶來的影響。 4. 認識非理性的想法。 5. 藉由桌遊與他人互動遊戲，做好自我的情緒管理。
	第8-12週	減壓訓練	1. 學生實際演練「身心放鬆術」。 2. 藉由遊戲「祝福不喜歡的人」，進行善意練習。

			<p>3. 人生很美好練習-提醒自己想起美好的事物。</p> <p>4. 藉由桌遊遊戲，放鬆考試帶來的壓力。</p>
	第13-22週	提升自我概念	<p>1. 認識自我概念的四大層面，「生理我」、「情緒我」、「社會我」、「智慧我」。</p> <p>2. 學生實際演練「肯定的接納與批評」技巧三步驟：1. 自信高手「三不曲」2. 自信高手「回應法」3. 自信高手「表達法」。</p> <p>3. 了解「生理我」的自我概念-如何看待自己以及想要做什麼樣的自己。</p> <p>4. 了解「情緒我」的自我概念-認識「情緒本質」、「情緒強度」及「情緒持續度」的定義，了解自身情緒特質的優缺點。</p> <p>5. 了解「社會我」的自我概念-察覺並運用生活周遭的資源，確認自己在團體中所扮演的角色。</p> <p>6. 了解「智慧我」的自我概念-透過學生分享課程內容及日常生活運用的心得感想，加深學生對自我概念的認識。</p>
第2學期	第1-5週	特教宣導	<p>1. 發現我的不一樣，了解特教鑑定。</p> <p> 〈1〉認識自閉症。</p> <p> 〈2〉認識 ADHD。</p> <p> 〈3〉認識學習障礙。</p> <p>2. 一起討論我的事—帶領學生了解如何參與 IEP 會議。</p>
	第6-10週	增進溝通技巧	<p>認識「我訊息」技巧三步驟並實際演練：</p> <p> 〈1〉具體描述對方的行為</p> <p> 〈2〉指出對方行為的後果</p> <p> 〈3〉說出自己內心的感受。</p>
	第11-15週	人格特質 PAC 理論	<p>1. 認識人格特質 PAC 理論，P 父母分身、A 成人分身、C 兒童分身，這三個分身影響我們的行為和說話。</p> <p>2. 幫助學生了解自己，了解別人，了解人與人之間的差異。</p>
	第16-20週	激發解決問題的能力	<p>1. 解決問題的前提-了解衝動控制的重要性，並實際演練「衝動控制」技巧。</p> <p>2. 問題在哪裡-了解觀察與蒐集資料的重要性。</p> <p>3. 訂定目標-讓學生參與行動前要訂定目標的思考過程。</p> <p>4. 整合控制衝動技巧與解決問題能力，鼓勵學生落實生活經驗當中，並學會遵守團體規範。</p>
議題融入		若未融入議題，即寫無 性別平等教育、法治教育	
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 實作評量〈50%〉、課堂觀察〈50%〉	
教學設施 設備需求		大電視	
教材來源		■教科書 ■自編	
備註			