

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-EF 組 <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</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	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-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-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-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 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，並以內在語言自我鼓勵。 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-10 在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。 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-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-4 拒絕的技巧。 特社 B-V-3 友誼維持的技巧。 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. 認識並覺察壓力，培養紓解壓力的方式。 2. 和他人建立良好的互動，培養友誼並能適時修補關係。 3. 面對困難或衝突，能以適當方式應對或求助。		
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	1-4週	認識新朋友	1. 認識自己的特質，學習向新朋友自我介紹的技巧 2. 透過桌遊遊戲學習找人分組的技巧 3. 配合不同情境，學習聊天時回應、開啟話題、延續話題的技巧 4. 欣賞他人特質，分辨和不同人相處的親疏遠近關係，建立不同層次的友誼
	5-10週	調適自我的壓力	1. 認識情緒溫度計的概念，能覺察自己的情緒與狀態。 2. 認識不同的壓力來源，包含考試、生活、人際互動等 3. 覺察面對壓力時會產生的情緒 4. 透過分組討論，寫下適合自己的壓力應對方式 5. 口頭分享平時如何運用紓壓方式調節壓力。
	11-16週	勇於求助	1. 分享平時可能遇到的困難

			<ol style="list-style-type: none"> 2. 透過影片情境，了解不同情況下對應的求助方式 3. 將情境與求助方式配對，在句型提示下於課堂中演練 4. 透過猜謎遊戲，能運用求助的句型請求同學給予提示，完成任務
	17-22週	適時的拒絕	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分辨何為不合理的要求 2. 學習禮貌而堅定的拒絕方式 3. 透過情境演練，明確表達拒絕 4. 回顧本學期課程內容，寫回饋單。
第2學期	1-6週	團體生存技	<ol style="list-style-type: none"> 1. 討論需要分組、團體合作的情況 2. 情境演練如何邀請他人同組，或是找到合適的組員 3. 以新聞議題進行討論，選定自己的立場 4. 在分組討論時，可以分享自己選定的想法 5. 傾聽他人想法，表現尊重的態度 6. 應用「拒絕」的技巧，禮貌拒絕不同立場組員的要求 7. 分享自己學習到的團體生存技巧
	7-10週	維持友誼的技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片、情境故事，認識並討論不同的友誼互動關係 2. 友誼的健康檢測：分析自己和朋友相處的情形，分辨益友和損友 3. 友誼的行動：寫卡片給自己的朋友或想成為朋友的對象，表達關心、感謝等 4. 設計一個想和朋友進行的活動，並邀請朋友一起進行，於課堂中分享。
	11-14週	面對衝突的時候	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從影片情境中，判斷人物發生衝突的原因及情緒 2. 覺察自己在面對衝突時的情緒，找到冷靜的方式 3. 分享和他人的衝突，討論如何應對、道歉或修補關係 4. 應用「求助」的技巧，能在發生衝突時適時求助
	15-20週	面對挫折自我鼓勵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過挑戰類型的桌遊活動，感受面對挫折的經驗 2. 討論平時在生活或考試中可能遇到的挫折 3. 覺察遇到挫折時的心情與感受 4. 從力克·胡哲的生命故事中學習面對打擊不放棄的精神 5. 學習正向、自我勉勵的語言，並選擇屬於自己自我勉勵的方式 6. 回顧這學期上課內容，設立下學期新的自我目標
	議題融入	生命教育	
評量規劃	口頭評量40%、觀察評量30%、自我評量20%、同儕互評10%		
教學設施設備需求	投影幕、桌遊教具		
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編		
備註			