

臺北市立南門國民中學 114 學年度學習課程計畫

課程名稱		☐ 領域課程： ☒ 特殊需求領域：社會技巧ACD 註：若有分組，須註明組別；若領域有分科，則請寫上科目名稱。		
班型		☐ 特教班 ☒ 資源班		
實施年級		☐ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 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 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-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	可結合相關領綱或調整 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-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。 特社2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。 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。 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	可結合相關領綱或調整 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C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。		
課程目標 (學年目標)		1. 能辨識壓力來源，表達情緒並運用適當策略調適壓力。 2. 能為言行負責，從經驗中學習並建立自信與正向自我形象。 3. 能以同理心辨識他人語言與非語言訊息的情緒與意圖，展現尊重並理性互動。 4. 能主動合作互動，展現合群與尊重多元的人際態度。		
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2-7週	認識壓力與情緒	認識壓力來源、生活中常見壓力情境、學習情緒詞彙、情緒臉部表情配對遊戲、情緒溫度計製作。	
	第8-12週	調適壓力的策略	深呼吸、轉移注意力、找人傾訴等策略演練、壓力調適卡片製作、角色扮演情境演練。	

	第13-18週	面對挫折與建立自信	成功與失敗的討論、經驗分享、我很棒活動分享、正向語言練習、目標設定與回顧活動。
	第19-21週	學期總回顧	壓力調適技巧分享、個人學習成果分享、同儕分享
第2學期	第2-7週	同理與理解他人	認識語言與非語言訊息（表情、聲調、姿勢）、感受卡片配對、情緒猜猜看、討論同理行為範例
	第8-13週	尊重與接納差異	認識個人特質差異（外貌、性格、教養）、同儕對話練習、角色互換活動
	第14-18週	合作與正向互動	合作任務（建塔、接力）、小組任務分享、建立互助關係、討論衝突與解決方法。
	第19-21週	激發解決問題的能力	人際互動技能小挑戰、教師與同儕回饋。
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			