

## 臺北市立瑠公國民中學 110 學年度學習課程計畫

<b>課程名稱</b>	<input type="checkbox"/> 領域課程： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：社會技巧 <input type="checkbox"/> 註：若有分組，須註明組別		
<b>班型</b>	<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班		
<b>實施年級</b>	<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)	<b>節數</b>	每週 <u>1</u> 節
<b>核心素養 具體內涵</b>	A1 身心素質與自我精進。 C2 人際關係與團隊合作。		
<b>學習 重點</b>	<b>學習 表現</b>	特社1-J-2-1在面對壓力時自我控制負面的情緒。 特社2-J-2-1 接受他人不同的意見或感受。 特社2-J-2-2 以他人可接受的方式提出自己的意見。 特社2-J-4-1在面對衝突情境時，自我控制負面的情緒。 特社2-J-5-1 與他人相處時分辨危險情境或危險人物的線索。 特社1-J-2-4 從可行策略中自行選擇適當的方式。 特社2-J-2-2 以他人可接受的方式提出自己的意見。 特社2-J-2-3 禮貌的中斷別人的談話。 特社2-J-4-4 在不願遵從的要求時，禮貌地說明原因。 特社2-J-5-5適當使用某些物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡。	
	<b>學習 內容</b>	特社 I-J-2壓力的控制與調整。 特社 II-J-2同理心的培養。 特社 II-J-3優勢的呈現與表達。 特社 II-J-4拒絕的技巧。 特社 II-J-5愛慕與追求的方式。 特社 I-J-3問題解決的技巧。 特社 II-J-3優勢的呈現與表達。 特社 II-J-4拒絕的技巧。 特社 II-J-5愛慕與追求的方式。	
<b>課程目標 (學年目標)</b>	1. 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。 2. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 3. 提升學生在面對壓力時自我控制負面情緒的能力。 4. 培養學生能接受他人不同意見或感受，並引導以他人可接受方式提出自己的意見。 5. 培養學生在面對衝突情境時，以適當方式自我控制負面的情緒。 6. 訓練學生分辨危險情境或危險人物的線索。 7. 提升學生能夠從可行策略中自行選擇適當方式的能力		

		8. 教導學生以他人可接受的方式提出自己的意見，及能判斷適當時間禮貌的中斷別人談話。 9. 培養學生在不願遵從的要求時，能夠禮貌地說明原因的能力。 10. 教導學生能夠適當使用某些物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡的能力。
<b>學習進度</b> <b>週次/節數</b>	<b>單元主題</b>	<b>單元內容與學習活動</b>
<b>第1學期</b>	第1週-第5週	壓力處理深呼吸 引導討論適切抒發情緒與壓力之方式，並口語提醒口訣控制情緒及進行情境演練。
	第6週-第11週	溝通零距離 小組討論情境故事的感受及想法，角色交換及演練適切的溝通方式。
	第12週-第16週	衝突停看聽 與學生共同討論適切的冷靜方式，並以角色扮演模擬練習。
	第17週-第20週	身體界線與身體自主權 以身體紅綠燈引導學生思考身體界線，並以情境故事強調身體自主權的重要性。
<b>第2學期</b>	第1週-第3週	問題解決 搭配故事情境，引導學生在不同情境皆能以適合策略解決問題。
	第4週-第9週	溝通零距離 引導學生判斷段適合中斷談話的對象、時間及地點，帶領學生討論議題及進行中斷的情境演練。
	第10週-第15週	拒絕技巧 與學生共同定義並說明合理的要求不得隨意拒絕，須符合無法達成的條件才能有禮貌拒絕並進行演練。
	第16週-第20週	交友我最行 小組討論同儕間較常出現的交友方式，並逐一檢核討論後，作為交友方式的選擇並進行角色演練。
<b>議題融入</b>	性別平等教育	
<b>評量規劃</b>	實作評量、觀察、口頭評量	
<b>教學設施 設備需求</b>	電腦，單槍投影機，學習單	
<b>教材來源</b>	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
<b>備註</b>		