

## 臺北市立瑠公國民中學 111 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及讚美。	
	<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優勢的呈現與表達及適時讚美。 特社 II-J-4拒絕的技巧。 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。	
<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、欣賞或讚美他人，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		

		<p>的中斷別人談話。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
<b>學習進度 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	讚美他人 了解讚美的重要，如何正確讚美他人，並實際演練。
	第6週-第11週	平心靜氣(1) 了解生氣的優缺點及如何正視情緒，並實際演練。
	第12週-第16週	平心靜氣(2) 了解自己和他人的底線，習得如何避免導火線，正確表達自己的想法。
	第17週-第20週	平心靜氣(3)及適應體育 遇到讓自己生氣的情境時如何讓自己冷靜下來，並搭配適應運動改善情緒。
<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 type="checkbox"/> 自編 <input checked="" type="checkbox"/> 參考蔡明富教授團隊的教案	
<b>備註</b>		