

## 臺北市立中崙國民中學 110 學年度學習課程計畫

<b>課程名稱</b>	<input type="checkbox"/> 八大領域/科目： <input type="checkbox"/> 特殊需求領域：社會技巧		
<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>	可結合總綱、相關領綱、或校本指標 <b>特社-J-A1</b> 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。 <b>特社-J-A2</b> 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。 <b>特社-J-B1</b> 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。 <b>特社-J-C2</b> 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。		
<b>學習 重點</b>	<b>學習 表現</b>	可結合相關領綱或調整 <b>特社1-II-4</b> 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 <b>特社1-IV-2</b> 分析不同處理方式引發的行為後果 <b>特社1-IV-3</b> 在面對壓力時，適當的調整情緒。 <b>特社1-IV-5</b> 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 <b>特社1-V-1</b> 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒。 <b>特社2-I-8</b> 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 <b>特社2-II-4</b> 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。 <b>特社2-III-7</b> 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌地表示拒絕。 <b>特社2-III-10</b> 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。 <b>特社2-IV-11</b> 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。 <b>特社2-IV-14</b> 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。 <b>特社3-IV-4</b> 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	
	<b>學習 內容</b>	可結合相關領綱或調整 <b>特社 A-III-1</b> 複雜情緒的處理。 <b>特社 A-III-2</b> 壓力的替代與紓解方法。 <b>特社 A-III-3</b> 行為與後果之間的關係與評估。 <b>特社 A-IV-2</b> 壓力的控制與調整。 <b>特社 B- I -4</b> 衝突的原因及情境分析。 <b>特社 B- II -4</b> 衝突情境的因應。 <b>特社 B-IV-4</b> 拒絕的技巧。 <b>特社 C- I -1</b> 學校規則的認識與遵守。 <b>特社 C- II -1</b> 學習成員之間的關懷與表達。	

課程目標 (學年目標)		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對自己的負面情緒，能夠選擇可被接受的方式來表達。</li> <li>2. 在不同情境下，面對自己及他人的負面情緒，能選擇最佳的處理方式。</li> <li>2. 面對不同情境的衝突，能依照行為後果去選擇最佳的處理方式。</li> <li>3. 面對不同程度的壓力，能依照自己可承受的程度去選擇最佳的紓壓方式。</li> <li>4. 能在遇到困難時，主動向合適的對象尋求協助。</li> </ol>	
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1-4週	和情緒相處——認識情緒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識自己的情緒及情緒強度。</li> <li>2. 能依照情緒強度不同，選擇可被接受的方式清楚表達。</li> <li>3. 能分辨他人情緒及情緒強度。</li> </ol>
	第5-8週	和情緒相處——處理情緒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解不同的情境下，會引起不同的情緒。</li> <li>2. 了解不同處理方式會帶來不同後果。</li> <li>3. 面對自我負向情緒，能以適當的方式去處理。</li> <li>4. 面對他人負向情緒，能以適當的方式予以回應。</li> </ol>
	第9-12週	和情緒相處——情境演練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在不同情境下，面對自我負向情緒，從可行的策略中，選擇最佳的方式去處理。</li> <li>2. 在不同情境下，面對他人負向情緒，從可行的策略中，選擇最佳的方式去處理。</li> </ol>
	第13-16週	衝突處理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識衝突。</li> <li>2. 能分辨衝突強度。</li> <li>3. 了解不同的情境下，會引發不同的衝突。</li> <li>4. 了解不同處理方式會帶來不同後果。</li> <li>5. 面對衝突時，能以適當的方式去處理。</li> </ol>
	第17-20週	衝突處理——情境演練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在不同情境下，面對各種衝突場面，從可行的策略中，選擇最佳的方式去處理。</li> </ol>
第2學期	第1-5週	和壓力相處——認識壓力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識壓力。</li> <li>2. 能知道面對壓力會引起的情緒反應。</li> <li>3. 了解壓力的來源有哪些。</li> <li>4. 了解每個人能承受的壓力程度不同。</li> </ol>
	第6-10週	和壓力相處——處理壓力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解不同情境下，會引發不同程度壓力。</li> <li>2. 能明白自己承受壓力的極限在哪。</li> <li>3. 面對壓力時，能以適當的方式去紓壓。</li> </ol>
	第11-15週	和壓力相處——情境演練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在不同情境下，面對各種壓力，從可行的策略中，選擇最佳的方式去紓壓。</li> <li>2. 在不同情境下，能評估自己面對壓力的極限。</li> </ol>
	第16-20週	尋求協助與資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在不同情境下，能夠主動尋求協助。</li> <li>2. 能夠依照不同的需求，選擇合適的對象尋求幫助。</li> <li>3. 在不同情境下，能從可行的求助資源中，選擇最佳的方式。</li> </ol>

議題融入	若未融入議題，即寫無 <b>【品德教育】</b> 品 J8 理性溝通與問題解決。
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 上學期：實作評量(35%)、課堂觀察(40%)、同儕互評(15%)、自我評分(10%) 下學期：實作評量(35%)、課堂觀察(40%)、同儕互評(15%)、自我評分(10%)
教學設施 設備需求	電腦、學習單、投影機
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編
備註	