臺北市立北政國民中學 113 學年度學習課程計畫

課程名稱	☐ 領域課程： ☒ 特殊需求領域課程： 社會技巧(初階)		
班型	☐ 特教班 ☒ 資源班		
實施年級	☐ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 跨年級	節數	每週 <u>1</u> 節
核心素養 具體內涵	1. 特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。 2. 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。 3. 特社-J-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫並分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。 4. 特社-J-C1 具備道德實踐能力，並參與學校的活動，主動遵守法律規約。		
學習 重點	學習 表現	1. 特社1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 2. 特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 3. 特社 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。 4. 特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。 5. 特社 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。 6. 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。 7. 特社2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。 8. 特社2-IV-8 根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽。 9. 特社3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 10. 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	1. 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 2. 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 3. 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 4. 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。 5. 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。 6. 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. 透過團體討論方式制定班級規則，從而讓學生透過參與過程而產出合宜的班規，進而提升遵守團體規範的意願及瞭解團體規範的涵義。 2. 學習自我介紹及表達技巧，並運用自我介紹進而瞭解自我及他人的優點及特質，並進而接納自我及欣賞他人的優點，並從中尋找具有相同興趣或感興趣的同伴，發展自我社交圈。 3. 透過學習如何建立人際關係的方法及透過不同的人際議題來學習解決方法。 4. 透過情緒的辨識與處理，培養情緒問題解決、計畫擬定或調整的能力。 5. 運用適當的方式接收和解讀訊息，以及妥善處理衝突情境及問題解決的方法，來面對解決切身相關的問題。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	
第一	1-2	訂定班級常規	1. 介紹團體討論方式並運用團體討論方式訂定班級常規。 2. 能遵守上課規則，並配合師長指令，並於班級團體中遵守

學 期			基本規範
	3-4	人際關係-團體相處技巧(運用自有介紹建立友誼)	1. 能運用自我介紹技巧，增進自我了解，並適當表達自我的優點、特質。 2. 能透過專心聆聽他人自我介紹，進而瞭解、欣賞他人的優點。 3. 透過聆聽的過程練習有禮貌的提問技巧，並透過分享來發現相同興趣及專長的朋友一同從事活動，發展朋友圈。
	5-6	人際關係-團體相處技巧(特質魅力100)	1. 運用特質魅力樹讓同學圈出自我的特質及想跟他做朋友的特質，進而了解自我人際關係的優弱勢。
	7-8	人際關係-團體相處技巧(加入團體)	1. 教導基本溝通的禮貌(維持適當距離、合宜的表情、適當的音量、合宜的場合及時機) 2. 學習加入團體對話的方法，如何開啟話題→維持話題→結束話題。
	9-10	情緒-感覺情緒知多少	1. 認識並學會區分生理與心理的感覺 2. 使用情緒座標透過團體討論來辨別情緒向度
	11-12	情緒-處理自我情緒的技巧	1. 分辨自我的情緒(生理、心理徵兆) 2. 學習自我情緒抒解及解決的方法
	13-14	情緒-自我情緒表達的技巧(正向、負向)	1. 分析不同處理情緒方式的後果 2. 選擇可被接受的表達方式及運用適當的表達技巧
	15	學校環境資源的認識及運用	認識環境資源的運用，進行尋求資源解決自我問題。
	16-17	問題解決-基本方法介紹及情境演練(回條、作業的完成)	運用解決問題的模式及步驟(想→要→創→思)來解決學校的問題，進而學習規劃及訓練問題解決的能力
	18-19	問題解決-情境(學校環境的保持)	運用解決問題的模式及步驟(想→要→創→思)來解決學校的問題，進而學習規劃及訓練問題解決的能力
	20	問題解決-情境轉換(如調課、課程遭遇困難)	運用解決問題的模式及步驟(想→要→創→思)來解決學校的問題，進而學習規劃及訓練問題解決的能力
第 2 學 期	1	訂定班級常規	1. 運用團體討論方式檢視上學期訂定的班級常規並進行調整。 2. 能遵守上課規則，並配合師長指令，並於班級團體中遵守基本規範
	2-3	人際關係-自我介紹	1. 能運用自我介紹技巧，增進自我了解，並適當表達自我的優點、特質。 2. 能透過專心聆聽他人，進而瞭解、欣賞他人的優點 3. 運用團體發表，討論每個人自我介紹過程的優缺點，進而形成團體自我介紹典範的產生並仿效，並達到上課同學的自

		我修正。
4-6	人際關係-團體相處技巧-誤解到理解(行為篇)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由影片來解析教導口訣(覺→停→想→做) 2. 由情境題中來實際演練口訣(覺→停→想→做)，進而生活中避免誤解的發生。 3. 透過討論的結果(表現的調整、未來行動的調整)，歸納出現實生活中自我的調整的部分。
7	人際關係-團體相處技巧-不合宜的行為拒絕	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由情境題來演練解析從誤解到理解的過程(覺→停→想→做)，進而生活中避免誤解的發生。 2. 透過討論的結果，歸納出現實生活中自我的調整的部分
8	人際關係-團體相處技巧(適當的抱怨)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由情境題來演練解析從誤解到理解的過程(覺→停→想→做)，進而生活中避免誤解的發生。 2. 透過討論的結果，歸納出現實生活中自我的調整的部分
9-10	情緒-了解他人的情緒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧上學期學習的情緒辨別方式 2. 運用辨別的技巧在區辨他人的情緒及同理他人的情緒
11-12	情緒-妥善處理人際關係(友誼篇正向情緒)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用適當方式處理自己與他人相處的情緒。 2. 運用方法調整自我的情緒，及運用方法調整他人的情緒。
13-14	情緒-妥善處理(友誼篇負向情緒)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用適當方式處理自己與他人相處的情緒。 2. 運用方法調整自我的情緒，及運用方法調整他人的情緒。
15-17	問題解決-情境(社團的規劃)	1. 運用解決問題的模式及步驟(想→要→創→思)來解決學校的問題，進而學習規劃及訓練問題解決的能力
18-19	問題解決-情境(學期成績的規劃)	1. 運用解決問題的模式及步驟(想→要→創→思)來解決學校的問題，進而學習規劃及訓練問題解決的能力
20	自我監控與決策	統整本學期課程內容
議題融入	■性別平等教育 ■人權教育 ■品德教育	
評量規劃	實作評量(30%)、課堂觀察(30%)、口頭評量(20%)、同儕互評(20%)	
教學設施設備需求	電腦、電子白板或平板	
教材來源	☐ 教科書 ☒ 自編	
備註		