

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(進階)	
班型		☐ 特教班 ☒ 資源班	
實施年級		☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數 每週 1 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-B2 具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。 5. 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-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 2. 特社 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗 自我肯定。 3. 特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定未來的升學目標。 4. 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。 5. 特社2-IV-1 運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科技媒體訊息上的意義。 6. 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。 7. 特社 2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。 8. 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。 9. 特社2-IV-11 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。 10. 特社2-IV-14 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。 11. 特社2-IV-15 與他人相處，分辨危險情境或危險人物，採取正當的防衛措施。 12. 特社2-IV-16 使用技巧拒絕他人不當的觸摸或語言。 13. 特社2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞，以及接受各種結果。 14. 特社2-IV-24 遵守法律對於性關係的規範 15. 特社3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 16. 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-2 壓力的控制與調整。 2. 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 3. 特社 B-IV-1 科技媒體的運用。 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. 透過壓力的辨識與處理，培養壓力問題解決、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，妥善處理衝突情境及問題解決的方法，以利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
第一學期	1-2	訂定班級常規	1. 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基本規範
	3-4	自我概念	1. 自我介紹(基本資料、獨特之處) 2. 作出優勢及弱勢的能力分析
	5-6	興趣探索 高中高職大不同	1. 各種職種的介紹 2. 尋找自我的興趣。 3. 自我生涯發展的優弱勢 4. 透過學長姐分享，了解九年及轉銜與高中職生活樣貌。
	7	壓力處理深呼吸 I	1. 引導理性評估引起壓力的各種原因(如考試考不好，擔心回家會被家長責罵…) 2. 能察覺有壓力時的生理及心理反應。
	8-9	壓力處理深呼吸 II	1. 引導面對壓力時適切表達情緒之方式。(冷→靜→思) 引導面對壓力時適切抒發壓力之方式。(冷→靜→思，靜→思→go)
	10-15	升學檔案製作	1. 參與 IEP 會議，老師、家長、學生一同討論學生的升學方向。 2. 根據測驗資料及參與過的活動，列出升學檔案大綱，繕打內容與心得，最後整理排版。 3. 過程中學習與他人討論，表達自己對生涯規劃的想法，為自己做的決定負責。
	16-19	升學檔案製作	1. 參與 IEP 會議，老師、家長、學生一同討論學生的升學方向。 2. 根據測驗資料及參與過的活動，列出升學檔案大綱，繕打內容與心得，最後整理排版。 3. 過程中學習與他人討論，表達自己對生涯規劃的想法，為自己做的決定負責。
	20	我的未來不是夢	1. 檢視自己製作整理升學檔案的歷程，將相關資料作統整並分享。 2. 觀摩他人的作品。

第2學期	1-2	班規建立及猜猜我是誰	1. 興趣、特質對對碰 2. 班規說明
	3-4	壓力修修修	1. 能分析失敗的原因，並從可行策略選擇適當的方式 2. 能透過檢討失敗經驗重新調整解決問題的方式或策略(例考試考不好、未能如期繳交作業…)
	5-6	耐壓樂承擔	1. 運用內在語言句型自我安慰 2. 透過靜→思→讚技巧來了解自我壓力的過程 透過靜→思→果技巧來讓學生實地演練在學校遇到的壓力事件
	7-9	性別的人我關係	透過故事或家庭結構或網路媒體、廣告來讓學生察覺性別刻板印象，進而學習並建立與朋友正向互動模式。
	10	性別與法律	透過相關法律的介紹，讓孩子培養尊重的態度與危機處理的能力。
	11	性別-交友我最行 I	1. 教導學生能夠適當對喜歡的對象表達情感的方法、時機及內容、技巧 2. 透過案例討論適合/不適合的方法、內容、時機及技巧。
	12-13	性別-交友我最行 II	1. 透過影片學習如何以合宜的拒絕不想要的邀約 2. 透過影片學習如何以合宜的態度面對情感的挫敗
	14	網路我最行-網路禮儀	1. 教導虛擬網路世界中注意的禮貌(如態度、技巧) 2. 如何分辨網路霸凌及不當資訊(媒體識讀)
	15-16	網路我最行-網路犯罪	透過不同的案例分享，讓孩子達到瞭解及解析網路相關法律，讓孩子培養尊重的態度與危機處理的能力
	17-18	網路交友	1. 網路交友的工具及定義 2. 網路交友的危機及自我保護
議題融入		■性別平等教育 ■法治教育■資訊教育■生涯規劃教育	
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		電子白板、電腦或平板	
教材來源		☐ 教科書 ☒ 自編	
備註			