

臺北市立石牌國民中學 110 學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 領域課程： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：社會技巧 <small>註：若有分組，須註明組別</small>		
班型	<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input type="checkbox"/> 跨年級(0、0、0)	節數	每週1節
核心素養 具體內涵	<small>可結合總綱、相關領綱、或校本指標</small> 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。 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。 特社-J-B1 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。		
學習重點	學習表現	<small>可結合相關領綱或調整</small> 特社1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。 特社1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 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。 特社2-IV-3 正確解讀性別間傳遞的訊息，是正向合理，或是歧視，還是具有高度的性暗示。	
	學習內容	<small>可結合相關領綱或調整</small> 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 B-IV-1區辨各種溝通訊息的情緒和意圖。 特社1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。	
課程目標 (學年目標)	能與老師練習並增進人我相處技巧		
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1-10週 解讀教室內情境	1. 解讀同學的言語中的涵義 2. 解讀同學行為中的含意 3. 分辨同學的言行是善意或惡意 4. 自己可以做出適當的應對	

	第11-20週	解決自己在班上遇到的情境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解記住教室情境中發生哪些事情 2. 如果自己跟不上班上活動行程，可以有哪些好的解決辦法 3. 如果與班上同學發生衝突，可以有哪些好的解決辦法 4. 如果班上其他人發生衝突，自己應該如何反應較好
第2學期	第1-10週	解讀情境中的線索	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，了解訊息真正的意義，而非以自己的方式解讀 2. 對方傳達正向內容，學習欣然接受，並激勵自己， 3. 對方傳達負向內容，如果是師長，了解為何遭受責罵，並試圖改進。如果是同學，對方的內容無建設性，則應保護自己，如果是自己的缺點，則應想辦法改進。
	第11-20週	壓力的處遇方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自己遭遇壓力情境，當下可以自己做哪些事，馬上協助自己 2. 如果時間允許，有壓力不舒服時可以找誰求助 3. 解讀給予壓力的對象，並理解對方的意圖 4. 學習與壓力共處
議題融入	若未融入議題，即寫無 無		
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 滾動式評量，並依據學生表現每周作調整		
教學設施 設備需求	影片，學習單		
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編		
備註			