

臺北市立濱江國民中學 109 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	
班型		<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班	
實施年級		<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數 每週 <u>1</u> 節
核心素養 具體內涵		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-B3具備藝術發表的能力，增進生活的豐富性，並能自我肯定。	
學習重點	學習表現	特社1-IV-3面對壓力時，適當調整情緒。 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從可行的策略中，選擇適當的紓解壓力方式。 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。 特社2-IV-7欣賞朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。 特社2-IV-8根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽。 特社2-IV-9與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法。 特社2-IV-10在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。 特社2-IV-11在面對衝突情境時，控制自己的情緒並選擇可被接受的方式回應。 特社2-IV-12在面對他人的抱怨時，安撫對方情緒和衝突，並有效分析自己的困難。 特社2-IV-13在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。 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。	
	學習內容	特社 A-IV-2壓力的控制與調整。 特社 B-IV-3優勢的呈現與表達。 特社 B-IV-4拒絕的技巧。	
課程目標 (學年目標)		1. 能在面對壓力時，適當地調整自己的情緒。 2. 能主動使用適當的紓解壓力方式。 3. 能在團體活動中，適當的表達自己。 4. 能與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法。 5. 能在面對衝突情境時，控制自己的情緒。 6. 能在面對兩難情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。 7. 能在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。	
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動
第1學期	1-7	壓力的控制及調整(一)	1. 能在面對壓力時，自我控制負面的情緒。 2. 能分析失敗的原因。 3. 能聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。
	8-14	人際互動(一)	1. 能適當介紹自己獨特的地方。

			<ul style="list-style-type: none"> 2. 能欣賞朋友的獨特性建立不同層次的友誼。 3. 能主動尋求志同道合的朋友。 4. 能根據自己的喜好主動爭取加入團體。
	15-21	衝突處理(一)	<ul style="list-style-type: none"> 1. 能在面對衝突情境時，自我控制負面的情緒。 2. 能在面對衝突情境時，選擇可被接受的方式回應。 3. 能在面對他人的抱怨時，安撫對方情緒以緩和衝突狀況。 4. 能在不願遵從的要求時，禮貌地說明原因。
第 2 學 期	1-6	壓力的控制及調整(二)	<ul style="list-style-type: none"> 1. 能從可行策略中自行選擇適當的方式面對壓力。 2. 能主動使用抒解壓力的策略。
	7-14	人際互動(二)	<ul style="list-style-type: none"> 1. 能積極主動參與小組或團體活動以爭取團隊榮譽。 2. 能與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法。 3. 能在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。
	15-20	衝突處理(二)	<ul style="list-style-type: none"> 1. 能在無法執行他人的要求或期待時，能有效分析自己的困難。 2. 能在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利的情境。 3. 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。 4. 在被他人誤解/誣賴時，原諒他人的錯誤。
議題融入	品德教育、人權教育		
評量規劃	課堂觀察、實作評量、口頭回答、同儕互評。		
教學設施 設備需求	單槍、電腦、平板、網路		
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編		
備註			