

臺北市立金華國民中學 114學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 八大領域/科目： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域：社會技巧 <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
班型	<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<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)	節數	每週 <u>2</u> 節
核心素養 具體內涵	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。 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。 特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。		
學習 重點	學習 表現	特社1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。 特社1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社1-I-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。 特社1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。 特社2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。 特社2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。 特社3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話。 特社3-I-8 在親人或他人遭逢不如意或喪事的場合，保持安靜不吵鬧。	
	學習 內容	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A- I -2 壓力的察覺與面對。 特社 A- II -1 基本情緒的表達。 特社 A- II -2 壓力源的評估與處理。 特社 A- II -3 自我接納與激勵。 特社 B- II -1 訊息解讀的技巧。 特社 B- III -1 正負向訊息的判斷。 特社 C- I -1 學校規則的認識與遵守。	
課程目標 (學年目標)	1. 認識基本情緒。 2. 認識基本情緒與常見行為反應。 3. 覺察自己和他人的基本情緒。 4. 抒發壓力和情緒的技巧。 5. 遵守班級規範和校園規範，並了解遵守規範的意義。		

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	1-7	校園及班級 公約	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識班級和校園規範。 2. 理解遵守班級規範和校園規範的意義。 3. 理解違反班級和校園規範的行為後果。 4. 理解自制力和規則要求的關係。
	8-14	認識基本情緒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識基本情緒。 2. 判斷基本情緒產生的臉部表情。 3. 覺察自己的基本情緒。 4. 覺察基本情緒產生的行為。
	15-20	認識壓力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活中常見的壓力情境。 2. 面對失敗的心理調適。 3. 適合的壓力調適方法。
第2學期	1-7	他人 的情緒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從表情覺察他人的情緒。 2. 從行為覺察他人的情緒。 3. 面對他人情緒我可以怎麼反應？
	8-14	他人 的壓力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察他人的壓力。 2. 陪伴他人調適壓力。
	15-20	自我接納 尊重他人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 練習接納自己的情緒。 2. 練習同理他人的情緒。 3. 共同尋求良好的情緒調整策略。
議題融入		若未融入議題，即寫無 無	
評量規劃		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單紙筆評量40%。 2. 口頭評量40%。 3. 實作評量20%。 	
教學設施 設備需求		電子白板	
教材來源		<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
備註			