**臺北市立興福國民中學 112學年度學習課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課程名稱** | | □八大領域/科目：  ■特殊需求領域：社會技巧(A組)  註：若領域有分科，須註明科目名稱。 | | | |
| **班型** | | □特教班 ■資源班 | | | |
| **實施年級** | | □7年級 □8年級 □ 9年級  ■跨年級（7、8、9） | | **節數** | 每週 1 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-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-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-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。  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-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。  特社1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。  特社1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。  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。  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。  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-4 具備正確使用網路的基本法律常識。  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。  特社2-IV-16 使用技巧拒絕他人不當的觸摸或語言。  特社2-IV-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。 | | | |
| **學習**  **內容** | 特社A-Ⅳ-2 壓力的控制與調整。  特社A-Ⅳ-3 問題解決的技巧。  特社B-Ⅳ-1 科技媒體的運用。  特社B-Ⅳ-2 同理心的培養。  特社C-Ⅳ-1 尊重與接納學校的多元意見。  特社C-Ⅳ-2 尊重與接納家庭的多元文化。 | | | |
| **課程目標**  **（學年目標）** | | 處己   1. 能夠分辨與覺察自身矛盾的情緒。 2. 能夠運用適當方式表達自己的負面情緒。 3. 在負面情緒產生時，能夠運用恰當方式轉移注意力並冷靜下來 4. 能夠運用正念、內在語言等方法自我鼓勵以調適情緒。 5. 能夠覺察自身壓力及原因。 6. 能夠運用適當方式紓解壓力。   處人   1. 能夠與傾聽他人話語，並給予適當回應。 2. 能夠覺察到他人情緒，並處以適當的應對方式。 3. 在衝突情境下，能夠再冷靜過後，運用我訊息向他人表達自己想法及期待；亦能傾聽他人想法與意見。 4. 能與同學/同儕在團體中學習依個別優勢分工合作，共同完成遊戲/任務/報告。 5. 能夠覺察自己與他人的優點。   處環境：   1. 能夠理解並適應校園、教室規則。 | | | |
| **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** | 1-2 | 認識校園環境與規則 | 1. 認識校園環境(各處室的位置、功能)。 2. 如何運用校網資源查詢所需資訊(行事曆、段考日程表、重要活動等)。 3. 了解學輔中心的上課規則(授課老師、集點/上課規則)。 | | |
| 3-4 | 自我介紹 &認識夥伴 | 1. 學習自我介紹可描述的內容(姓名、生日、星座、個性)。 2. 學習互動式的自我介紹(三真一假)。 3. 實際撰寫並演練基本自我介紹與互動式自我介紹。 | | |
| 5-6 | 情緒象限 | 1. 了解正負向情緒，並透過象限具象化各情緒的正負與強度。 2. 情緒偵探：透過桌遊牌卡，帶學生分類與討論各類矛盾情緒，並討論是否有過某些情緒的經驗，當下的感覺、行為及他人的反應，討論如何應對與表現此情緒。 | | |
| 7-10 | 負向情緒 | 1. 負向情緒經驗：請學生分享負向情緒的經驗，當下感覺、行為及他人的反應；介紹常見的抒發情緒方式(發洩、表達、忍耐)，並請學生說說看自己最常以何種方式抒發。 2. 負向情緒步驟：停—想—說，教導面對負向情緒，應先冷靜下來，學習如何用適當方式離開讓人不愉快的現場，以及調適情緒的技巧。 3. 探討不同抒發方式可能造成不同的結果，分析三種方式的優缺點，引導學生適當表達情緒的重要性。 4. 學習運用「我訊息」，適當抒發情緒及表達自己的想法。 | | |
| 11-12 | 抒發負向情緒情境考驗 | 1. 演練各類會引發負面情緒的情境(家庭、師長、同學)。 2. 請學生說出、演出應對的技巧，每完成一題就可累積分數，分數較高者獲得獎勵。 | | |
| 12-13 | 覺察焦慮與急性處理 | 1. 覺察、認識焦慮：帶學生討論日常生活中常見的焦慮情境，與當下可能出現的心理、生理症狀，並引導調適、減少焦慮的重要性。 2. 找出壓力源：討論在學校、家庭、人際關係中容易令人焦慮的情境，找出可能引起壓力的來源。 3. 實作放鬆技巧：學習並練習放鬆呼吸、正念覺察及身體放鬆，各技巧適合使用的時機。 | | |
| 14-15 | 練習和焦慮在一起 | 1. 演練認知策略：引導學生在壓力來臨前，先進行內心演練，想像自己處於困難的狀況，並在心裡練習自己可以逐漸習慣困難的狀況，在心裡練習自己會怎麼說、怎麼做，以及如何處理可能發生的所有事。 2. 轉念、重新評估的練習：練習轉念三步驟。   步驟一：停止自責與放鬆；步驟二：重新整理自己的想法；步驟三：重新詮釋。教導各步驟之認知指導語，透過口說再練習內心默念，增進學生對焦慮來臨時的隨機應變能力。 | | |
| 16-18 | 自我與他人特質 | 1. 特質魔法師：以正向特質卡引導學生找出他人的正向特質，以及思考自己擁有那些正向特質。 2. 人際魔法學：請學生思考(1)想跟哪些特質的人當朋友(2)有什麼樣特質的人會成為人氣王(3)自己擁有哪些特質。 3. 人氣王指標：請學生在特質表上勾選想跟具備什麼特質的人當朋友，再統計各特質的得票數，選出得票前五高的特質。討論受歡迎的特質有哪些共通點、目前自己擁有哪些特質，以及有哪些特質自己想要但目前不具備，若想擁有這些特質，自己可以如何調整。 | | |
|  | 19-20 | 觀察  非語言訊息 | 1. 天黑請閉眼：透過遊戲「狼人殺」，引導學生觀察他人肢體反應及語言訊息。 2. 訓練邏輯、口語應答與觀察他人表情的能力。 | | |
| **第**  **2**  **學期** | 1-3 | 對話練習 | 1. 展開對話：訓練向人打招呼及展開對話的技巧，運用較有親和力的方法與範例語句展開對話。 2. 繼續對話：教授及舉例如何繼續對話的技巧，運用語言及非語言訊息讓對方願意繼續進行對話。 3. 開放式問題：維持對話的重點之一，是要提出開放式問句，引導學生學習將封閉式對話改為開放式對話。 4. 適當結束對話：引導學生練習良好地結束對話的方式。 5. 友誼邀約：示範邀約/接受、拒絕邀約原則及範例，並運用line及messenger練習如何對他人邀約或是接受/拒絕邀約。 | | |
| 4-6 | 說話藝術 | 1. 引導學生思考自己是否有說話的狀況：話說個不停、講話直接、負能量爆棚、用自己的標準等，並請學生想想日常生活中是否有發生過這些狀況。 2. 換個角度想：如果他人用這種方式對待自己，自己的心情與想法會怎麼樣。引導學生避免用這些會讓人心情不好的說話方式跟他人對話。 3. 情境演練：學校中常見的情境討論，演練適當的說話技巧。 | | |
| 7-9 | 換個角度，  世界大不同! | 1. 引起動機：討論學生常遇到覺得困擾的事件，討論遇到事件當下的想法與心情。 2. 換個角度：以圖片從不同方向看會看到不同的圖像，引導學生思考，同件事若換個想法看，情緒也會有所改變，引導學生了解「負向情緒源自於對事件的看法」，介紹非理性信念，以及分析換角度思考給人帶來的好處。 3. 情境演練：以學生在學校及家庭中常見情境，訓練正向思考。 | | |
| 10-12 | 溝通技巧 | 1. 引起動機：遊戲「你說我畫」，指定一人畫圖，其他人描述所看到的圖片，並票選出最會描述的同學及畫圖最符合原圖的同學各一名。 2. 接受式/表達式溝通：說明溝通分成「發送訊息」及「接收訊息」，包含「明確」、「一致」、「提問」、「重述」，教導各策略的實際用法。 3. 非語言溝通：講解「麥拉賓法則」，舉例說明從「姿勢」、「手勢」、「身體動作」、「面部表情」、「眼神交流」需注意的非語言溝通技巧，並帶領學生演練。 | | |
| 13-15 | 抵抗同儕壓力 | 1. 覺察同儕壓力：播放羊群效應短片，並引導學生思考問題。請學生思考生活中曾發生什麼事件，讓自己感受到同儕的壓力。 2. 抵抗同儕壓力：運用策略教導委婉拒絕的方式，並進行情境演練。 3. 情境接龍-說服策略：情境卡討論，同學遇到意見不同的情境時如何說服他人，並介紹各說服策略，統計全班最常使用/最少使用的策略。與同學討論各策略的優劣，引導各策略沒有好壞，不同情境有不同的應對方式。 4. 我的拒絕秘笈：學習及運用拒絕技巧，有效拒絕使用成癮物質或從事不良行為等邀約。 | | |
| 16-17 | 親子關係 | 1. 引起動機：觀賞影片「爸媽傷人的話」，討論影片中的同學們提出的抱怨是否合理，以及討論自己生活中是否有發生過類似的狀況？ 2. 換個角度想：家長的煩惱有哪些，若我們成為家長，我們會擔心的哪些事。引導學生要學習判斷家長的要求是否合理，學習從家長的角度想。 3. 親子溝通：學習運用「我-訊息」，與父母理性溝通。 | | |
| 18-19 | 化解衝突 | 1. 經驗分享：回想曾經與他人的衝突過程，討論造成衝突的可能原因，以及衝突後發生的事件/情緒/處理方式。 2. 解決之道：衝突時可能出現的五種行動「反擊」、「退讓」、「離開」、「恭維」、「協商」，分別從「達成目標」及「維持關係」兩方面探討這五種行動可能導致的結果。 3. 步驟教導：1.保持冷靜2.讓對方冷靜3.傾聽對方的話4.堅定表達自己的立場(我訊息)5.表達尊重(考慮、尊重與理解對方的看法角度)6.解決問題 4. 情境演練 | | |
| 20 | 觀察  非語言訊息 | 1. 天黑請閉眼：透過遊戲「狼人殺」，引導學生觀察他人肢體反應及語言訊息。 2. 訓練邏輯、口語應答與觀察他人表情的能力。 | | |
| **議題融入** | | 品德教育、科技教育 | | | |
| **評量規劃** | | 實作評量(30%)、口語評量(30%)、同儕互評(20%)、課堂觀察(20%) | | | |
| **教學設施**  **設備需求** | | 學習單、便利貼、白板、簡報、投影機 | | | |
| **教材來源** | | □教科書 ■自編 | | | |
| **備註** | | 無 | | | |