**新北市 文山 國民中學 112 學年度 七 年級第 2 學期校訂課程計畫 設計者：＿魏秀芬＿**

一、課程類別：

1.□統整性主題/專題/議題探究課程： 2.□社團活動與技藝課程： □

3.■特殊需求領域課程： 社會技巧 4.□其他類課程：＿＿＿ ＿＿＿＿

二、學習節數：每週( 1 )節，實施( 20 )週，共( 20 )節。

三、課程內涵：

|  |  |
| --- | --- |
| 總綱核心素養 | 學習目標 |
| **■** A1身心素質與自我精進  **■** A2系統思考與解決問題  **□** A3規劃執行與創新應變  **■** B1符號運用與溝通表達  **■** B2科技資訊與媒體素養  **□** B3藝術涵養與美感素養  **■** C1道德實踐與公民意識  **■** C2人際關係與團隊合作  **□** C3多元文化與國際理解 | 1.能認識不同情境覺察自己的感受，選擇適當的表達方式，管理自我情緒與態度。  2.能瞭解造成壓力的情境，能察覺思考與運用適當的策略，解決生活壓力的問題。  3.能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，妥善處理衝突問題。  4.能透過科技資訊的基本素養，接收資訊及媒體傳遞訊息，感受科技對人際應對與安全生活的影響。  5.能透過尊重道德實踐力，參與學校與社區關懷生命與生態環境的活動，願意遵守法律規約。  6.能傾聽他人、表達自我需求、尊重他人與合群的態度，展現人際和諧的互動關係。 |

四、課程架構：

社會技巧的學習表現包括處己 （特社 1 ）、處人 （特社 2 ）及處環境 （特社 3 ）等三個向度，各向度之內涵說明如下：



【社會技巧核心素養具體內涵】

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-C1 具備道德實踐能力，並參與學校與社區關懷生命與生態環境的活動，主動遵守法律規約。

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。

五、本學期達成之學生圖像素養指標：(打V處為本課程計畫達成之素養指標)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 圖像 | 向度 | 素養指標 | | | |
| 陽光 | 正向健康 | 正向 | | 健康 | |
| 1.關懷尊重 | V | 1.身心平衡 | V |
| 2.正面思考 | V | 2.快樂生活 | V |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | | 卓越 | |
| 1.溝通表達 | V | 1.靈活創新 | V |
| 2.放眼國際 |  | 2.追求榮譽 |  |
| 碧水 | 適性學習 | 適性 | | 學習 | |
| 1.欣賞接納 | V | 1.終身學習 | V |
| 2.適性揚才 | V | 2.活學活用 | V |
| 獅子 | 領導勇敢 | 領導 | | 勇敢 | |
| 1.解決問題 | V | 1.自信創新 |  |
| 2.獨立思考 | V | 2.勇於承擔 | V |

六、素養導向教學規劃：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一週  2/12-2/17 | **處人(特社2)**  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。 | **溝通與人際的互動(特社B)**  特社B-Ⅳ-2  同理心的培養。  特社B-Ⅳ-3  優勢的呈現與表達。 | **【單元一】認識自己的優勢**  **活動一 自我覺察**  1.發現自己的優勢。  2.說出具體已達成的目標  3.正向語言自我激勵。  4.鼓勵自己與讚美他人。  5.肯定自己的優勢與表現。 | 1小時 | **教學資源**  1.自編教材。  2.學習單。  **學習策略**  1.同理心。  2.小組討論。 | 1.口頭發表  2.參與態度3.觀察記錄 | 性別平等、  生涯規劃、 | 2/16(五)  開學  2/17(六)  補班補課 |
| 第二週  2/21~2/23  至  第三週  2/26~3/1 | **處己(特社1)**  特社1-IV-7  根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標  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1-IV-9  主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及 其後果。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  **溝通與人際的**  **互動（特社B）**特社B-Ⅳ-2  同理心的培養。  特社B-Ⅳ-3  優勢的呈現與表達。 | 【**單元二**】**設定可達成之目標**  **活動一 肯定自我**  1.小組討論擬定與分析問題解決  方式的優缺點。  2.當分析問題解決方法時，遇到  兩難難以決定的事，能覺察自  己內在矛盾的情緒。  3.設定符合具體、可執行、有期  限的目標。  4.小組討論可行策略中自行選擇  適當的處理方式。  5.了解自己的優弱勢能力與經驗  期許可達成之目標。  **活動二 正向的內在語言**  1.提供情境演練小組討論策略。  2.正向內在語言學習自我激勵。  3.學習以樂觀態度面對失敗經  驗與挫折。  4.評估分析策略執行的效果，決  定問題解決的辦法。  5.定期檢核評估達成的目標。 | 2小時 | **教學資源**  1.教學PPT、學習  單、教具。  2.自編教材  **學習策略**  1.同理心  2.情境演練  3.小組討論 | 1.口頭發表  2.參與態度3.觀察記錄 | 性別平等、  生涯規劃、 | 2/28(二)  放假 |
| 第四週  3/4~3/8  至  第五週  3/11~3/15 | **處己(特社1)**  特社1-IV-2  分析不同處理方式引發的行為後果。  特社1-IV-3  在面對壓力時，適當的調整情緒。  **處人（特社2）**  特社2-IV-12  面對他人的抱  怨，安撫對方  情緒緩和衝突，並有效分析自己的困難。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  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。  **溝通與人際的**  **互動（特社B）**  特社B-Ⅳ-3  優勢的呈現與表達。 | 【**單元三**】**面對抱怨**  **活動一 面對負面情緒的處理**  1.抱怨時帶著委曲、憤怒等情  緒，都是負面情緒。  2.對你生氣的對象是在抒發不滿  的情緒或爭取你同理的回應。  3.表達自己的正向、負向感受。  4.學習面對抱怨，決定進行溝通  與自我修正調整。  **活動二 面對問題解決的技巧。**  1.小組評估分析抱怨行為與後果  之間的關係。  2.找到平靜理性溝通的方式，調  整自己內在的情緒壓力。  3.學習保持平靜的心情接受他人  的意見。  4.檢討反省自己要改善的部分。  5.設定抱怨行為的改善目標-列舉  能具體執行、可達成之目標。 | 2小時 | **教學資源**  1.教學PPT、音  樂、影片。  2.自編教材。  **學習策略**  1.自我覺察。  2.情境演練。  3.小組討論。 | 1.口頭發表  2.觀察記錄  3.參與態度 | 性別平等、  生涯規劃、 |  |
| 第六週  3/18~3/22  至  第七週  3/25~3/29  (段考週) | **處己(特社1)**  特社1-IV-1  分辨與表達矛盾的情緒。  特社1-IV-2  分析不同處理方式引發的行為後果。  特社1-IV-4  聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困  境。  **處人(特社2)**  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。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  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。  **溝通與人際的**  **互動（特社B）**  特社B-Ⅳ-3  優勢的呈現與表達。 | 【**單元四**】**矛盾情緒的處理**  **活動一 表達矛盾情緒的感受**  1.小組腦力激盪，表達矛盾情緒  的方式和語句。  2.能自我覺察表達對事件的心情  感受。  3.討論適用在何種情境中，如何  做決定。  4.在面對兩難的情境時，會選擇  對自己較為有利的情境。  5.隨時覺察自己的壓力指數及安  全的調適方式。  **活動二** **選擇適當的處理方式**  1.提供幾個情境，讓學生說出情  緒矛盾的原因。  2.列出當下可能採取的行為，分  析引發的結果。  3.自我覺察對事件的心情感受。  4.學生發表一個讓自己心情矛盾  的事件，提出嘗試解決方法。  5.小組討論後，由自己選擇決定  適當的處理方式。 | 2小時 | **教學資源**  1.教學PPT、教  具、語句卡。  2.情境卡。  3.自編教材。  **學習策略**  1.自我覺察。  2.情緒行為分析  表。  3.小組討論。 | 1.口頭發表  2.實作觀察  3.參與態度 | 性別平等、  生涯規劃、 | 3/28-3/29第1次段考 |
| 第八週  4/1~4/5  至  第九週  4/8~4/12 | **處己(特社1)**  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。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  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。 | 【**單元五】壓力的調適**  **活動一覺察壓力造成的影響**  1.提供帶來壓力的情境，學生表  達自己在該壓力情境中，可能  會出現的情緒。  2.討論哪些是負面情緒，及其  帶來的影響。  3.透過壓力分析表，覺察自己的  壓力指數。  **活動二 尋求信任與支持**  1.小組討論列舉在家庭、學校生  活上常造成壓力的原因。  2.提供情境題，面對壓力時可有  效採取方法舒緩壓力。  3.提醒自己能在不同的事件發生  時，能尋求信任的支持，找到  壓力的控制與調適的方法。  4.小組討論問題解決的方法。  5.提供選擇不同的紓壓方法。 | 2小時 | **教學資源**  1.教學PPT、教  具。  2.情緒卡。  3.情境籤。  4.自編教材。  **學習策略**  1.壓力分析表。  2.情境演練。  3.小組討論。  4.紓壓的方式。 | 1.口頭發表  2.實作觀察  3.參與態度  4.合作情形 | 性別平等、  生涯規劃、 | 4/4(四)  兒童節放假  4/5(五)民族掃墓節放假 |
| 第十週  4/15~4/19  至  第十一週  4/22~4/26 | **處己(特社1)**  特社1-IV-7  根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。  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 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  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。 | **【單元六】分析事件情境**  **活動一 問題解決**  1.提供情境或學生提出造成自己  壓力的問題。  2.學生理解分析情境卡的訴求。  3.說明了解遇到的問題是什麼，  小組討論問題解決策略。  4.設定合理的問題解決的方法。  **活動二 正向面對態度**  1.寫出自己目前遇到的困難，最  想解決的一個問題。  2.覺察自己遇到兩難情緒的處理  困難，說出該事件造成自己的  壓力指數。  3.小組共同設定問題解決的目標-  (列舉具體、可達成)。  4.學習正向態度看待事情。  5.學習勇敢的面對環境壓力及其  決定造成的後果。 | 2小時 | **教學資源**  1.情境卡。  2.行為分析表。  3.語句卡。  4.自編教材。  **學習策略**  1.問題解決策略。  2.角色扮演。  3.小組討論。 | 1.口頭發表  2.實作觀察  3.參與態度  4.合作情形 | 性別平等、  家庭教育、  生涯規劃 |  |
| 第十二週  4/29~5/3  至  第十三週  5/6~5/10 | **處己(特社1)**  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1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及 其後果。  **處人（特社2）**  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。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  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。 | **【單元七】生活大小事**  **活動一 壓力的控制與調適**  1.提供情境小組腦力激盪，找出  問題解決的策略。  2.行為與後果之間的關係評估。  3.預測造成生活壓力的控制與調  整此方法及可能的後果。  4.小組討論問題解決的方法。  **活動二 找問題解決策略**  1.情境演練：造成壓力的來源，  分析選擇適合的策略。  2.在面對兩難的情境時，評估策  略執行的後果。  3.腦力激盪問題解決的策略  4.選定適合的策略並執行  5.期限內評估策略執行的效果 | 2小時 | **教學資源**  1.教學PPT、教  具、提問卡。  2.情境籤。  3.自編教材。  **學習策略**  1.壓力分析表。  2.行為後果分析。  3.情境演練。  4.小組討論。 | 1.口頭發表  2.參與態度  3.合作情形 | 性別平等、家庭教育、  生涯規劃 |  |
| 第十四週  5/13~5/17  (段考週)  至  第十五週  5/20~5/24 | **處人(特社2)**  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。 | **溝通與人際的**  **互動（特社B）**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B-Ⅳ-3  優勢的呈現與表達。  特社B-Ⅳ-4  拒絕的技巧。 | **【單元八】資訊訊息解讀**  **活動一 網路訊息判讀**  1.閱讀報紙、雜誌、網路上的資  訊和溝通訊息，辨識正向與負  向的目的。  2.查證網路訊息其真偽的方法。  3.教師示範演練，上台同學對帶  有正向目的和負向目的訊息的  運用。  4.對事件判讀分析，停、聽、看  覺察自己內在感受。  **活動二 基本法律常識**  1.查詢網路的基本法律常識。  2.認識常見的法律常識，使用網  路資訊必須遵守法治規範。。  3.小組討論，分析訊息判斷具體  可行的作法。  4.關心網路公共事務的訊息。  5.學習自我保護的選擇與決定。 | 2小時 | **教學資源**  1.教學PPT、教  具、報紙、雜  誌。  2.網路資源  3.自編教材  **學習策略**  1.角色扮演。  2.行為後果分析。  3.小組討論。 | 1.口頭發表  2.角色扮演  3.參與態度 | 資訊科技、  性別平等、  人權教育、  閱讀素養 | 5/14-5/15七、八年級第2次段考5/18-5/19國中教育會考 |
| 第十六週  5/27~5/31  至  第十七週  6/3~6/7  預計畢業週 | **處人(特社1)**  特社1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。  **處人(特社2)**  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-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。 | **自我的行為與**  **效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-3  問題解決的技巧。  **溝通與人際的**  **互動（特社B）**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B-Ⅳ-3  優勢的呈現與表達。  特社B-Ⅳ-4  拒絕的技巧。 | **【單元九】衝突問題的解決**  **活動一 了解衝突的原因**  1.透過媒體的訊息，分析不同處  理方式引發的行為後果。  2.了解衝突問題是什麼？  設定合理的問題解決的目標(具  體、可達成)。  3.學生輪流抽取訊息卡，情境演  練發生衝突時，控制自己情緒  並選擇可被接受的方式。  4.每一個情境演練，同學可以評  分和給予正向回饋。  **活動二 選擇適當的衝突處理**  1.腦力激盪找出問題解決策略。  2.預測此方法可能的後果。  3.選擇衝突處理適合的策略，並  執行分析成效。  4.協助安撫對方情緒緩和，並表  達自己的心情與感受。  5.選擇與決定自我保護的方式。  6.提供情境演練，同學可以互相  討論並給予正向回饋。 | 2小時 | **教學資源**  1.衝突事件紀錄  表。  2.事件卡。  3.情緒卡。  4.自編教材。  **學習策略**  1.衝突處理機制。  2.情境演練。  3.小組討論。 | 1.口頭發表  2.觀察記錄  3.情境演練  4.參與態度 | 資訊科技、  家庭教育、  生涯規劃、  閱讀素養、 | 6月預計九年級畢業週 |
| 第十八週  6/10~6/14  至  第十九週  6/17~6/21 | **處人(特社2)**  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。  **處環境(特社3)**  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。  特社3-IV-5  願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與聚會。 | **家庭與社會的參與（特社C）**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。  特社C-Ⅳ-3  尊重與接納社區的多元文化。 | **【單元十】尊重與接納**  **活動一 尊重他人**  1.當遇到困難時，尋求信任的老  師或同學，表達自己需要協助部分。  2.尊重他人的不同意見。  3.對老師、同學及家人協助表達  感謝。  4.重視彼此的感受或想法，能以  口頭或行動互相鼓勵。  5.遇到困難會禮貌的尋求協助。  **活動二 遵守團體活動規範**  1.能積極參與小組或團體活動，  主動爭取適合工作項目。  2.能接受師長和同學的指導，提  供情境練習表感謝與好好說話  的方式。  3.能以口頭或行動表達對師長和  家人的感謝。  4.能尊重與接納不同朋友的獨特  性，建立良好人際的互動。  5.遇到困難會禮貌的尋求協助。  6.依照實施計畫執行行動方案。 | 2小時 | **教學資源**  1.教學PPT、教  具、學習單。  2.自編教材。  **學習策略**  1.表達感謝方式。  2.角色扮演。  3.小組討論。 | 1.口頭發表  2.學單書寫  3.參與態度 | 生活科技、  家庭教育、  生涯規劃、  環境教育 | 6/10(一)  端午節放假 |
| 第二十週  6/24~6/28 | **處人(特社2）**  特社2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。  特社2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。  **處環境(特社3)**  特社3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與  聚會 | **溝通與人際的互動(特社B)**  特社B-Ⅳ-2  同理心的培養。  **家庭與社會的參與(特社C)**  特社C-Ⅳ-1  尊重與接納學校的多元意見。  特社C-Ⅳ-3 尊重與接納社區的多元文化。 | **【單元十一】邀約朋友**  **活動一 參與社交活動**  1. 邀請朋友參與一般社交活動。  有禮貌的邀請朋友參與休閒活  動(看電影或打球)。  2.與他人共同從事活動，分享彼  此的感受或想法。  3.腦力激盪，提供情境題當遇到  朋友有不同想法或做法時，問  題解決的策略。  4.分享個人參與團體活動的感受  或想法。  5.接受拒絕的心情調適。願意分  享被拒絕的感受。  6.總複習。 | 1小時 | **教學資源**  1.教學PPT、教  具、學習單。  2.自編教材。  **學習策略**  1.表達感謝。  2.情境演練。  3.小組討論。 | 1.觀察記錄  2.學習單  3.參與態度 | 生活科技、  家庭教育、  生涯規劃、  環境教育 | 6/26-6/27  第三次段考6/28  休業式 |

六、本課程是否有校外人士協助教學

■否，全學年都沒有(以下免填)

□有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

□有，全學年實施

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 校外人士協助之課程大綱 | 教材形式 | 教材內容簡介 | 預期成效 | 原授課教師角色 |
|  |  | □簡報□印刷品□影音光碟  □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致