**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