

臺北市立民生國民中學 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： <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
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 type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級（七、八）	節數	每週1節
核心素養 具體內涵	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>特社-J-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫並分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>特社2-I-11 在被他人誤解或誣賴時，主動尋求大人或同儕的協助。</p> <p>特社1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。</p> <p>特社1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。</p> <p>特社1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。</p> <p>特社1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。</p> <p>特社1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。</p> <p>特社1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。</p> <p>特社1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。</p> <p>特社2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。</p> <p>特社2-III-1 以善意正向的觀點，看待與人相處的各種互動行為。</p> <p>特社2-III-2 區辨別人非善意行為是提醒，還是威脅到了自己的適應與生存。</p> <p>特社2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。</p> <p>特社2-III-17 在虛擬世界進行人際互動時，能維持平等、尊重的態度。</p> <p>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。</p> <p>特社2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。</p> <p>特社2-IV-10 在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。</p> <p>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。</p> <p>特社3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話。</p>	

		<p>特社3-III-1 遵守不同課堂的規則。</p> <p>特社3-III-3 服從小組決議並完成指派的工作。</p> <p>特社3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。</p> <p>特生4-sP-1 認識自己並接受自己的特質。</p> <p>特溝3-sA-2 對不明確的訊息請求澄清。</p> <p>特溝4-sA-3 回應他人的指導與建議。</p> <p>特溝4-sA-4 進行主題式的討論、發表與分享。</p>	
	學習內容	<p>特社 A-II-3 自我接納與激勵。</p> <p>特社 A-III-1 複雜情緒的處理。</p> <p>特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。</p> <p>特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。</p> <p>特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。</p> <p>特社 B-II-4 衝突情境的因應。</p> <p>特社 B-IV-1 科技媒體的運用。</p> <p>特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。</p> <p>特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。</p> <p>特溝 B-sA-3 聊天或討論的技巧</p> <p>特溝 B-sA-4 摘要他人說話的內容</p>	
課程目標 (學年目標)		<p>1. 認識自己的優弱勢能力，並接納自己的特質。</p> <p>2. 覺察自己的情緒及壓力，並找到紓解情緒或壓力的方法。</p> <p>3. 與他人溝通時的正向語言，並在遇到問題時能有應對策略。</p> <p>4. 培養媒體識讀的能力，並認識基本的網路法律常識及風險意識。</p>	
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週	超能探索： 發現內在小小宇宙	<p>1. 「情緒寶盒」的特質卡：了解自己與他人的特質，並接受他人眼中自己的特質。</p> <p>2. 探索他人的優點及自己的特色。</p> <p>3. 認識與接納自己的弱勢。</p> <p>4. 如何讓人了解自己，並找到與自己性格相似的朋友。</p>
	8—14週	情緒雲霄飛車： 駕馭心情不翻車	<p>1. 「情緒寶盒」的情緒卡：了解情緒有許多複雜的分類，程度不同而已。</p> <p>2. 透過他人的事件來討論可能的情緒，了解情緒沒有對錯之分，只有不合適的宣洩方式。</p> <p>3. 經驗分享：覺察自己當下的情緒，找出一個可以舒緩情緒的方法。</p> <p>4. 情境練習。</p>

	15—21週	說話有魔法：讓溝通變順暢！	<p>1. 播放影片：讓學生知道說法不同帶來的效果不同，說話的藝術很重要。</p> <p>2. 分享成功經驗，並引導學生說出自己在溝通前中後的情緒變化。</p> <p>3. 分享失敗經驗，引導如何產生良好的溝通模式，需要注意哪些非語言訊息，如：語氣、表情、語調、手勢、眼神、其他動作等。</p> <p>4. 如何應對他人的不友善情境，學會尋求幫助、保持冷靜的方法。</p> <p>5. 情境練習。</p>
第2學期	1—7週	壓力救援隊：舒壓小撇步	<p>1. 覺察壓力：透過壓力檢測表、自身變化等方式覺察自己是有壓力。</p> <p>2. 認識壓力的來源，壓力大小對自己的影響，以及對周遭人事物的影響。</p> <p>3. 經驗分享：壓力最自己的影響，並理解每個人的壓力開關不同，你可以接受不代表別人可以接受。</p> <p>4. 紓壓方式：認識短/長時間不同壓力的舒壓方式不同。</p> <p>5. 情境演練。</p>
	8—15週	任務解碼：頭腦啟動！問題破解行動	<p>1. 經驗分享：自己遇到難解決的問題，過程與結果。</p> <p>2. 情境討論1：集思廣益想出幾個解決辦法，並分析解決辦法會有的後果。</p> <p>3. 情境討論2：遇到問題時，事前可以如何安排，結合選出較適當的解決辦法。</p> <p>4. 情境演練。</p>
	16—20週	網路偵探社：真假消息大追擊！	<p>1. 學習辨識資訊的真偽，提供新聞/訊息並討論如何判斷。</p> <p>2. 分組討論：自行搜尋網路可疑的新聞/訊息，判斷真偽並提問其他組別。</p> <p>3. 了解常見的網路風險，如詐騙、假帳號、網路霸凌等。</p> <p>4. 認識網路法基本常識，遇到難題時，如何尋求他人協助。</p> <p>5. 情境演練。</p>
議題融入		<p>➤ 品德教育</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p> <p>品 J5資訊與媒體的公共性與社會責任。</p> <p>➤ 法治教育</p> <p>法 J3認識法律之意義與制定。</p> <p>➤ 生涯規劃教育</p> <p>涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>➤ 閱讀素養教育</p> <p>閱 J7小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p>	

評量規劃	<p>上學期：</p> <p>口頭評量30%、實作評量30%、資料蒐集20%、自我評量10%、同儕互評10%。</p> <p>下學期：</p> <p>口頭評量30%、實作評量30%、資料蒐集20%、自我評量10%、同儕互評10%。</p>
教學設施 設備需求	大屏、電腦、平板、學習單、桌遊
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編
備註	無