

新北市 明志 國民中學 108 學年度 7 年級第 一 學期校訂課程計畫 設計者：余欣庭

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

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 _____ 3. ☐ 其他類課程：_____

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選。 ☒ 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	因校訂課程無課程綱要，故學習目標由各校自行撰寫。 1. 能表現遵守團體生活規則與尊重多元意見的行為。(特社III-J-1、特社3-J-1) 2. 能進行適當自我介紹、興趣主題、個人意見的討論與分享。(特社 II-J-3 、特社2-J-3) 3. 能適當區辨、釐清人我之間矛盾情緒，以可接受的方式表達自己的情緒，覺察不同處理方式帶來的後果而選擇合適的做法。(特社I-J-1 、特社1-J-1) 4. 能依照自己的經驗自我鼓勵，擬定計畫成功地加入活動、維持活動。(特社I-J-3 、特社1-J-3) 5. 能運用同理心，在交談中展現有彈性的人際互動。(特社 II-J-2、特社2-J-2)

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、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	特社3-J-1 學校基本適應(四)。 1. 傾聽他人說話，簡短摘要對方的談話內容。 2. 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 3. 服從指令規劃步驟完成複雜的工作。 4. 配合老師的指令,遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。 5. 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III-J-1 尊重與服從班級的多元意見。	【單元一】 1. 團體規範討論（工作分配、常規和態度 2. 社會技巧能力自我檢核 3. 教學重點： (1) 常見教室生存技巧：注意聽、安靜坐好、遵從指令、等待、持續工作、教室器材設備使用等（依學生學習狀況調整） (2) 透過自我檢核引導學生確立學習目標	1	教學簡報、 檢核表	實作演練 檢核表 口說發表	品德教育 人權教育	

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						
第二週	特社2-J-3 人際互動(四)。 1. 適當介紹自己獨特的地方。 2. 欣賞朋友的獨特性建立不同層次的友誼。 3. 主動尋求志同道合的朋友。 4. 根據自己的喜好主動爭取加入團體。 5. 積極主動參與小組或團體活動以爭取團隊榮譽。 6. 與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法。 7. 在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。	特社 II-J-3 優勢的呈現與表達。	【單元二】 教室生存技巧 1. 技能：主動自我介紹。請學生收集自己感興趣的生活時事或經驗，帶到課堂上作為練習的素材。 2. 教學重點：提出的時機、步驟與用語、後設認知規劃行動、修正不合宜的主題介紹方式	1	生活時事素材、海綿球、廢紙簍、積木或拼圖	實作演練 檢核表 口說發表 紙筆紀錄		
第三週	特社3-J-1 學校基本適應(四)。 1. 傾聽他人說話，簡短摘要對方的談話內容。 2. 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 3. 服從指令規劃步驟完成複雜的工作。 4. 配合老師的指令，遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。 5. 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 III-J-1 尊重與服從班級的多元意見。	【單元三】 教室生存技巧 1. 技能：持續工作。提升自我覺察，持續在工作上直到完成。 2. 教學重點：討論持續工作的意思和結果、揭示具體的步驟和技能、工作情境演練、透過遊戲和活動練習此項技能。	1	各式各樣遊戲、拼圖、美勞用品等	討論 實作演練 紙筆紀錄	品德教育	

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						
第四週	特社1-J-1 處理情緒(四)。 1. 分辨自己的矛盾情緒。 2. 表達自己的矛盾情緒。 3. 分析不同處理方式引發的行為後果。—— 4. 根據情境或情緒強烈程度,選擇可被接受的方式表達自己的各種情緒。	特社I-J-1 兩難情緒的處理	【單元四】 情緒處理技巧 辨認情緒和感覺(一) 1. 技能:利用寫日記建立情緒覺察。 2. 教學重點:利用影片、生活事件為情境媒介,練習辨識他人與自己的矛盾情緒、為情緒命名或練習表達,。	1	雜誌、影片、情緒溫度計工作紙、鏡子、卡片(情緒詞彙、動作)、棋盤遊戲、筆記本	討論 實作演練 紙筆紀錄	生命教育	
第五週	特社1-J-1 處理情緒(四)。 1. 分辨自己的矛盾情緒。 2. 表達自己的矛盾情緒。 3. 分析不同處理方式引發的行為後果。—— 4. 根據情境或情緒強烈程度,選擇可被接受的方式表達自己的各種情緒。	特社I-J-1 兩難情緒的處理	【單元五】 情緒處理技巧 辨認情緒和感覺(二) 1. 技能:利用寫日記建立情緒覺察。 2. 教學重點:從生活事件中,辨識釐清人我矛盾情緒、情緒描述活動。	1	雜誌、影片、情緒溫度計工作紙、鏡子、卡片(情緒詞彙、動作)、棋盤遊戲、筆記本	討論 實作演練 紙筆紀錄	生命教育	
第六週	特社1-J-1 處理情緒(四)。 1. 分辨自己的矛盾情緒。	特社I-J-1 兩難情緒的處理	【單元六】 情緒處理技巧 情緒溫度計	1	雜誌、影片、情緒溫度計工作	討論 實作演練 紙筆紀錄	生命教育	

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						
	2.表達自己的矛盾情緒。 3.分析不同處理方式引發的行為後果。 4.根據情境或情緒強烈程度,選擇可被接受的方式表達自己的各種情緒。		1. 技能：建立情緒光譜的認知與描述。 2. 教學重點：透過遊戲與活動練習搜尋對方情緒的變化並標示出來或據以推測及擬定行動。		紙、鏡子、卡片（情緒詞彙、動作）、棋盤遊戲、筆記本			
第七週	特社1-J-1 處理情緒 (四)。 1.分辨自己的矛盾情緒。 2.表達自己的矛盾情緒。 3.分析不同處理方式引發的行為後果。 4.根據情境或情緒強烈程度,選擇可被接受的方式表達自己的各種情緒。	特社 I-J-1 兩難情緒的處理	【單元七】 情緒處理技巧 處理憤怒 (一) 1. 技能：了解自己情緒的刺激源及當下冷靜的方法。 教學重點：討論生氣的原因和感覺、當下的處理方式可能帶分的不同影想、適當的處理方法。	1	氣球、棋盤、積木、色筆	討論 實作演練 紙筆紀錄 自我檢核		
第八週	特社1-J-1 處理情緒 (四)。 1.分辨自己的矛盾情緒。 2.表達自己的矛盾情緒。 3.分析不同處理方式引發的行為後果。	特社 I-J-1 兩難情緒的處理	【單元八】 情緒處理技巧 處理憤怒 (二) 1. 技能：有效處理憤怒的狀況。 教學重點：改變想法、釐清狀況、可能後果與處理的方法。	1	氣球、棋盤、積木、色筆	討論 實作演練 紙筆紀錄 自我檢核	生命教育	

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						
	4. 根據情境或情緒強烈程度,選擇可被接受的方式表達自己的各種情緒。							
第九週	特社1-J-3 自我效能(四)。 1. 從自己成功的經驗做自我肯定。 2. 根據自己的優勢及弱勢能力設定努力或學習目標。 3. 遭遇不如意事件時,主動轉移注意力。 4. 以內在語言自我鼓勵。 5. 主動擬訂計畫解決問題。 6. 面對各項問題情境,並評估自己解決問題的能力。 7. 分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果。	特社I-J-3 問題解決的技巧。	【單元九】 社交啟動技巧 加入活動 1. 技能：加入他人活動的成功步驟。 2. 教學重點：辨認「闖入他人活動」及他人感受、加入的幾種方式、被拒絕的應對方式。	1	多人遊戲、積木、一些零食	討論 實作演練		
第十週	特社1-J-3 自我效能(四)。 1. 從自己成功的經驗做自我肯定。 2. 根據自己的優勢及弱勢能力設定努力或學習目標。 3. 遭遇不如意事件時,主動轉移注意力。 4. 以內在語言自我鼓勵。 5. 主動擬訂計畫解決問題。	特社I-J-3 問題解決的技巧。	【單元十】 社交啟動技巧 邀請別人一起玩 1. 技能：邀請及被邀請時的適當方式與反應。 2. 教學重點：找出一起做會好玩的事、適當的邀請方法、被拒絕的替代方案、回應的重要。	1	軟球、多人遊戲、益智問答遊戲等	討論 演練實作 紙筆紀錄	生命教育	

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						
	6. 面對各項問題情境,並評估自己解決問題的能力。 7. 分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果。							
第十一週	特社3-J-1 學校基本適應(四)。 1. 傾聽他人說話,簡短摘要對方的談話內容。 2. 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 3. 服從指令規劃步驟完成複雜的工作。 4. 配合老師的指令,遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。 5. 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III-J-1 尊重與服從班級的多元意見。	【單元十一】 期中討論與回饋 1. 生活事件討論 2. 技巧應用心得分享與回饋 3. 自主規劃活動	1		實作 口說發表 紙筆紀錄	人權教育 品德教育 生命教育	
第十二週	特社1-J-3 自我效能(四)。 1. 從自己成功的經驗做自我肯定。 2. 根據自己的優勢及弱勢能力設定努力或學習目標。 3. 遭遇不如意事件時,主動轉移注意力。 4. 以內在語言自我鼓勵。 5. 主動擬訂計畫解決問題。	特社I-J-3 問題解決的技巧。	【單元十二】 社交啟動技巧 表達讚美與接受讚美 1. 技能： 2. 教學重點：可以讚美的特質、行為、外在等，理解讚美是一種成功的交友策略、在互動中如何讚美、接受讚美的適當回應。	1	彩色卡片、 美勞用品、 海報紙、木棒等	討論 演練實作 紙筆紀錄	生命教育	

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						
	6. 面對各項問題情境,並評估自己解決問題的能力。 7. 分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果。							
第十三週	特社1-J-3 自我效能(四)。 1.從自己成功的經驗做自我肯定。 2.根據自己的優勢及弱勢能力設定努力或學習目標。 3.遭遇不如意事件時,主動轉移注意力。 4.以內在語言自我鼓勵。 5.主動擬訂計畫解決問題。 6.面對各項問題情境,並評估自己解決問題的能力。 7.分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果。	特社 I-J-3 問題解決的技巧。	【單元十三】 社交啟動技巧 請求協助與接受協助 1. 技能：確認需要協助並提出請求。 2. 教學重點：確認何時需要求助、求助是被解決問題的選項之一、向誰求助。	1	說明卡、拼圖、謎語、小袋子、要藏匿的小物等	討論 演練實作 紙筆紀錄	生命教育	
第十四週	特社2-J-2 基本溝通(四)。 1.接受他人不同的意見或感受。 2.以他人可接受的方式提出自己的意見。 3.禮貌的中斷別人的談話。 4.覺察別人談話中所隱含的話意。 5.表達對他人情緒的理解。	特社 II-J-2 同理心的培養。	【單元十四】 會話技巧 開始交談 1. 技能：選擇適當的常見話題，簡短的開始談話。 2. 教學重點：挑選合適的對話主題、適當的問題或有禮貌的表達意見、合宜的對話長	1	紙牌、談話券、主題牌卡、信封、主題清單、彩色筆	討論 演練實作 紙筆紀錄	生命教育	

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						
	6.鼓勵他人嘗試使用策略解決壓力。		度，情境演練適當的開啟談話。					
第十五週	特社2-J-2 基本溝通(四)。 1. 接受他人不同的意見或感受。 2. 以他人可接受的方式提出自己的意見。 3. 禮貌的中斷別人的談話。 4. 覺察別人談話中所隱含的話意。 5. 表達對他人情緒的理解。 6. 鼓勵他人嘗試使用策略解決壓力。	特社 II-J-2 同理心的培養。	【單元十五】 會話技巧 加入對話 1. 技能：觀察等待適當空擋加入對話、適當地插話。 2. 教學重點：辨識對話空擋、掌握對話主題、發問的技巧、發表意見的技巧	1	賓果卡、布偶、雜項物品、發問卡和意見卡	討論 演練實作 紙筆紀錄	生命教育	
第十六週	特社2-J-2 基本溝通(四)。 1. 接受他人不同的意見或感受。 2. 以他人可接受的方式提出自己的意見。 3. 禮貌的中斷別人的談話。 4. 覺察別人談話中所隱含的話意。 5. 表達對他人情緒的理解。 6. 鼓勵他人嘗試使用策略解決壓力。	特社 II-J-2 同理心的培養。	【單元十六】 會話技巧 交換與維持對話 1. 技巧：在相同主題中輪流對話以維持交談。 2. 教學重點：對話的意思、合適的主題發言簡短切合主題、對話演練。	1	交換對話劇本、開始對話卡、家人照片、信封、提示卡	討論 演練實作 紙筆紀錄	生命教育	

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						
第十七週	特社2-J-2 基本溝通(四)。 1. 接受他人不同的意見或感受。 2. 以他人可接受的方式提出自己的意見。 3. 禮貌的中斷別人的談話。 4. 覺察別人談話中所隱含的話意。 5. 表達對他人情緒的理解。 6. 鼓勵他人嘗試使用策略解決壓力。	特社 II-J-2 同理心的培養。	【單元十七】 人際互動技巧 傾聽 1. 技巧：表現注意聽，展現友善，想想對方說話的內容。 2. 教學重點：傾聽的重要、姿勢、聽不懂怎麼辦。	1	手電筒、發問卡和意見卡、昨日記事、各類遊戲	討論 演練實作 紙筆紀錄	生命教育	
第十八週	特社3-J-1 學校基本適應(四)。 1. 傾聽他人說話,簡短摘要對方的談話內容。 2. 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 3. 服從指令規劃步驟完成複雜的工作。—— 4. 配合老師的指令,遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。—— 5. 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III-J-1 尊重與服從班級的多元意見。	【單元十八】 人際互動技巧 保持彈性 1. 技巧：暫停後思考，做計畫，對的方法不只一個，永遠還有別的方法。 2. 教學重點：需要彈性的時機、缺乏彈性的壞處、演練展現彈性的想法或行為。	1	積木、手電筒、美勞用品	討論 演練實作 紙筆紀錄	人權教育	
第十九週	特社3-J-1 學校基本適應(四)。	特社III-J-1 尊重與服從班	【單元十九】 人際互動技巧	1	彩蛋指令、扭蛋殼、遊	討論	人權教育	

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						
	1. 傾聽他人說話,簡短摘要對方的談話內容。 2. 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 3. 服從指令規劃步驟完成複雜的工作。—— 4. 配合老師的指令,遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。—— 5. 在遇到困難時,依問題性質尋求特定對象或資源的協助。——	級的多元意見。	處理遊戲輸贏的結果 1. 技能： (1) 贏：不吹噓炫耀，適切安慰輸的人。 (2) 輸：保持冷靜，肯定自己，做個計畫，恭喜其他參與者。 2. 教學重點：討論運動精神及其具體表現、討論輸贏的感覺、練習條列各種可能狀況、預期失望、失望、輸贏是正常的、適當的回應。		戲、糖果、湯匙、彈珠、音樂	演練實作 紙筆紀錄		
第二十週	特社1-J-3 自我效能(四)。 1. 從自己成功的經驗做自我肯定。 2. 根據自己的優勢及弱勢能力設定努力或學習目標。 3. 遭遇不如意事件時,主動轉移注意力。 4. 以內在語言自我鼓勵。 5. 主動擬訂計畫解決問題。 6. 面對各項問題情境,並評估自己解決問題的能力。	社 I-J-3 問題解決的技巧。	【單元二十】 人際互動技巧 妥協 1. 技巧：兼顧每人需求，表現友善，交換建議，達成共識，執行。 2. 教學重點：理解別人會有不同意見、如何考慮和兼顧他人需求、注意別人調整自己、解決的方法。	1	妥協遊戲卡、小包零食、計時器	討論 演練實作 紙筆紀錄	生命教育	

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						
	7. 分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果。							
第二十一週	特社3-J-1 學校基本適應(四)。 1.傾聽他人說話,簡短摘要對方的談話內容。 2.能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 3.服從指令規劃步驟完成複雜的工作。 4.配合老師的指令,遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。 5.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III-J-1 尊重與服從班級的多元意見。	【單元二十一】 期末統整活動 1.學期中自主規劃活動,在期末呈現。 2.在活動中展現學習成果。 3.技巧應用討論與回饋	1		實作 口說發表 紙筆紀錄	人權教育 品德教育 生命教育	