

新北市板橋國民中學114學年度七八九年級第1學期校訂課程計畫 設計者：陳柏瑛

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：_____ ☐

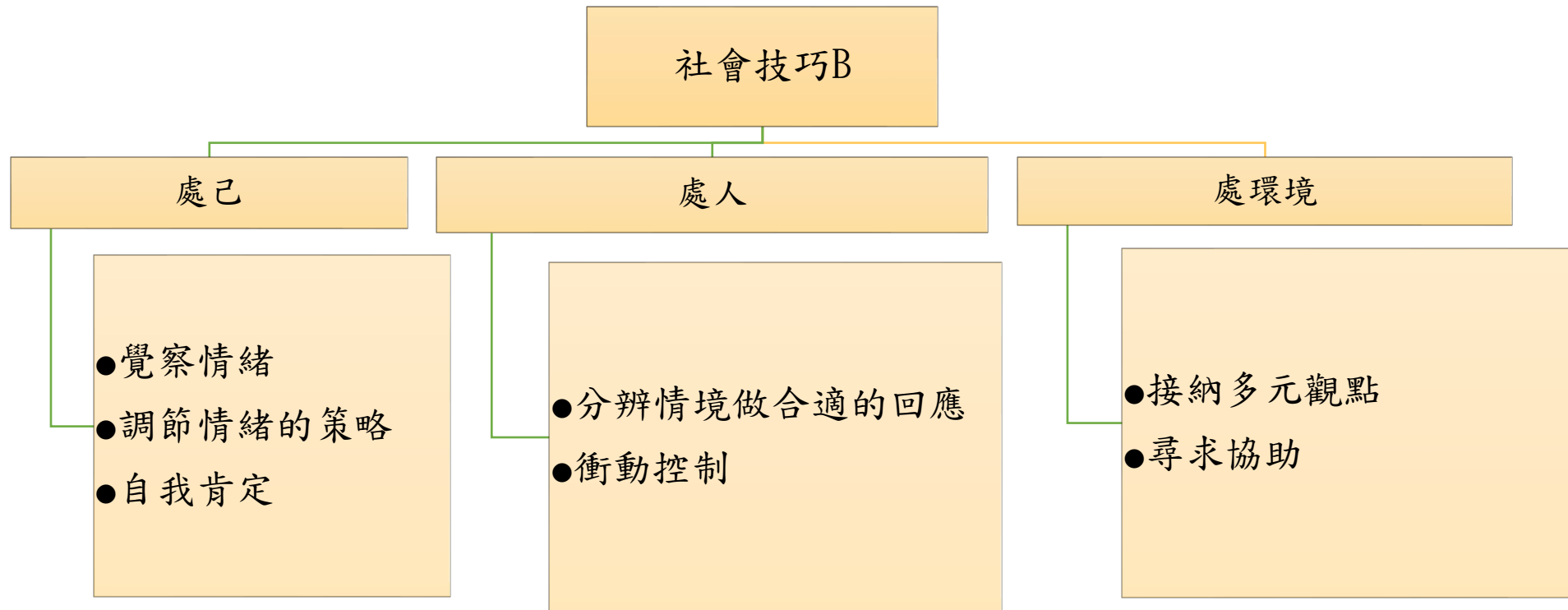
3. ☒ 特殊需求領域課程： 社會技巧 B 3. ☐ 其他類課程：_____

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。(每週五)

三、課程內涵：(至多勾選3項)

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ 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	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。

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
	學習內容	學習表現						
一 8/28-9/03 (9/1 開學)	特社 B-I-3 人際關係的建立	特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係	單元一團體形成 1. 小小記者會：透過記者提問的方式，形成初步的認識。 2. 透過提問時的狀況做團體規則的歸納，共同討班級約定。 3. 設定自評表	1	班級約定 海報製作	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練		將教室規範與衝動控制策略融入班級約定
二 9/04-9/10 (9/06-9/07 第一次複習考)	特社 A-V-1 強烈情緒的表達。	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長	單元二-抓到你了! 第一課:辨識與觀察情境中的情緒 1. 再次確認班級約定，並約定增強。 2. 透過影片認識幾個常見的情緒，依照順序選出自己在班級中常見的情緒 3. 遊戲扮演，找出其中一個同學扮演特定角色，在遊戲過程中，同學需觀察是誰扮演。	1	影片簡報	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練		

			4. 回饋過程中符合班級約定的正向行為。					
三 9/11-9/17	特社 A-V-1 強烈情緒的表達。	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長	單元二-抓到你了! 第二課:認識情緒象限與情緒 1. 製作情緒象限與頭像 2. 情境卡或同學分享中命名情緒與擺放象限 3. 彼此回饋過程中自己表現好的部分。 4. 依據班級約定增強回饋	1	情緒卡 討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練		
四 9/18-9/24	特社 A-V-1 強烈情緒的表達。	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長	單元二-抓到你了! 第二課:認識情緒象限與情緒 1. 每個人頭上都貼一張情緒卡，自己看不到自己的，由其他同學透過情境說明，猜出自己的情緒。 2. 以組別進行，猜出來之後放到對應的情緒象限，猜出越多得分越多。 3. 引導學生看到情境與情緒的多元性。 4. 回饋彼此過程中有遵守班級約定的地方。	1	情緒卡 討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練		

五 9/25-10/01	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	單元二-衝動是魔鬼 第一課複雜情緒覺察 1. 從影片中找出複雜情緒，並說說自己的經驗。 2. 以 PPT 介紹常見較複雜的情緒，並輔以影片讓學生更認識與理解情緒。在同一個事件中，不同角色的情緒的辨識。 3. 正負向情緒的強度都可能用過度的方式表現。 4. 回饋彼此過程中有遵守班級約定的地方。	1	影片 討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練		
六 10/02-10/08 (10/6 中秋節)	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	單元二-衝動是魔鬼! 第二課複雜情緒覺察與策略 1. 老師以 PPT 設定幾個同學常見的事件，大家將自己的頭像放到自己認為的情緒象限，與選出情緒卡(多個)並說說原因 2. 以 PPT 介紹常見較複雜的情緒，並輔以影片讓	1	簡報 討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練		

			學生更認識與理解情緒。 3. 練習用策略幫助情緒象限的移動，如何降溫。 4. 回饋彼此過程中有遵守班級約定的地方。					
七 10/09-10/15 (10/10 國慶日)	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	單元二-衝動是魔鬼! 第三課降溫策略 1. 討論高張的情緒怎麼降溫，找出有用的策略。 2. 在遊戲過程中，以使用最多降溫策略的得分最多。 3. 回饋彼此過程中有遵守班級約定的地方。	1	簡報 討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練		
八 10/16-10/22 (10/18-10/19 第一次段考)			段考					
九 10/23-10/29	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識情緒的反應。	單元三-生氣的覺察與反應 第一課：生氣源覺察與調節 1. 觀看影片觀察生氣時的生理反應有哪些，回答時需搭配使用之前的降溫策略才能加分。	1	討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練		

			2. 同學及教師分享平時情境容易有生氣的感受。 3. 回饋彼此過程中有遵守班級約定的地方。					
十 10/30-11/05	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識情緒的反應。	單元三-生氣的覺察與反應 第二課：生氣源覺察與調節 1. 生氣處理階梯：將策略寫在小卡，抽情境卡一起嘗試用策略階梯緩解情緒。 2. 教師帶學生一起練習覺察前兆及放鬆的策略與方法。 3. 複習同學及教師分享平時容易生氣的情境有哪些以及通常可以用哪些策略 4. 擴充策略：增加環境資源運用的策略，討論可以如何讓環境他人一起協助。 5. 回饋彼此過程中有遵守班級約定的地方。	1	討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練	性平教育	
十一 11/06-11/12	特社 A-IV-3 問題解決的技巧	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	單元四-緊張的覺察與反應 第一課：緊張情緒的面對與處理	1	角色扮演教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練	性平教育	

			1. 以圖片和影片舉例生活中的緊張的感覺。 2. 討論「緊張」可能在生理、情緒、行為所造成的反應。 3. 老師和學生分享在生活中各方面有緊張的感覺的情境，並分享這些壓力對自己在生理、情緒與行為所造成的影響。					
十二 11/13-11/19	特社 A-IV-3 問題解決的技巧	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	單元四-緊張的覺察與反應 第二課：緊張情緒的面對與處理 2. 複習「緊張」可能在生理、情緒、行為所造成的反應。 3. 老師和學生分享在生活中各方面有緊張的感覺的情境下通常可以怎麼處理。 4. 抽情境卡，搭配情緒象限擺放緊張情緒的等級，並分享可以處理的策略。	1	討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練	性平教育	

十三 11/20-11/26	特社 A-IV-3 問題解決的技巧	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	單元四-緊張的覺察與反應 第三課：緊張情緒的面對與處理 2. 複習「緊張」可能在生理、情緒、行為所造成的反應及可使用的策略 3. 擴充策略，並討論優缺點，依據情境選擇適合的方式。 4. 演練及回饋。 1.總結回饋自己和同學的好表現。	1	討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練	性平教育	
十四 11/27-12/03 (12/01-12/02 第二次段考)	特社 A-IV-3 問題解決的技巧	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	單元五-常見情境的人際關係 第一課:情境覺察與辨識 2.以影片或圖片介紹常見的幾個情境(以上課學生在班級常遇到為主)，並討論情緒與壓力。 3.練習辨別情境，並討論可以的作法與後果，完成行動卡與後果卡。 4.如果想法跟別人不同時，可以怎麼調適。 5.給予自我肯定	1	討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練	品德教育	

十五 12/04-12/10	特社 A-IV-3 問題解決的技巧	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	單元五-常見情境的人際關係 第一課:情境覺察與辨識 1. 以老師設計情境中環境他人的行為會對自己造成什麼情緒與壓力。 2. 練習辨別情境，擴充情境資源的運用。 3. 情境演練，以行動卡和後果卡做回饋。 1. 給予自我肯定	1	討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練	品德教育	
十六 12/11-12/17	特社 A-IV-3 問題解決的技巧	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	單元五-常見情境的人際關係 第二課:危險情境的覺察 2. 以影片或圖片介紹危險情境，並討論情緒與壓力。 3. 練習辨別情境，並討論可以的作法與後果，完成行動卡與後果卡。 4. 運用前一課練習過的做練習調適。 1. 給予自我肯定與他人回饋	1	討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答	性平教育	
十七 12/18-12/24 (12/22-12/23 第二次複習考)	特社 A-IV-3 問題解決的技巧	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	單元五-常見情境的人際關係 第一課:情境覺察與辨識 2. 以影片或圖片介紹危險情境，並討論情緒與壓力。	1	討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練	性平教育	

			3. 練習辨別情境，擴充情境資源的運用。 4. 情境演練，以行動卡和後果卡做回饋。 1.給予自我肯定與回饋					
十八 12/25-12/31	特社III-U-1 班級的參與及合作	特社 3-U-1-6 在課堂上或小組討論針對他人的談話，給予適當的回饋或評論。	期末總複習 1. 情境闖關活動	1	情境籤	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練	品德教育	
十九 1/01-1/07 (1/02 補假)	藝文科期末考							
二十 1/08-1/14 (1/14 補班)	健體科期末考		1.					
二十一 1/15-1/21 (1/17-1/18 第三次段考)	特社III-U-1 班級的參與及合作	特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係	1. 回顧這學期的活動照片 2. 學習心得分享 2. 兌換點數獎勵	1	小獎品			

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)