

## 臺北市立景美國民中學 109 學年度學習課程計畫

|                        |  |   |      |
|------------------------|--|---|------|
| <b>課程名稱</b>            | <input type="checkbox"/> 領域課程：<br><input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：社交技巧 ADHD 組<br>註：若有分組，須註明組別   |   |      |
| <b>班型</b>              | <input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班   |   |      |
| <b>實施年級</b>            | <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 跨年級(七年級、八年級、九年級)   | <b>節數</b>   | 每週1節 |
| <b>核心素養<br/>具體內涵</b>   | 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。                                  |   |      |
| <b>學習重點</b>            | <b>學習表現</b>  | 可結合總綱、相關領綱、或校本指標<br>特社1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。<br>特社1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。<br>特社1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。<br>特社1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。<br>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。<br>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。<br>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。<br>特社3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。<br>特社3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與聚會。 |      |
|                        | <b>學習內容</b>  | 可結合相關領綱或調整<br>特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。<br>特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。<br>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。<br>特社 B-IV-2 同理心的培養。<br>特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。  |      |
| <b>課程目標<br/>(學年目標)</b> | 1-1 能分辨自己的矛盾情緒(如：又生氣又羞愧)，並理解情緒並無對錯，每個人的感覺與情緒皆不一樣<br>1-2 能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<br>(如：打人的行為能改用非自傷或非攻擊他人的行為等)<br>2-1 能在面對壓力時自我控制負面的情緒<br>2-2 能在面對壓力時表達自己負面的情緒<br>2-3 能理性評估引起壓力的各種原因(如：考試不好，擔心回家會被父母罵)<br>2-4 能嘗試使用抒解壓力的方法<br>3-1 能分析不同處理方式引發的行為後果(如：生氣打人會被處罰) |   |      |

|               |                            | 3-2能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果<br>3-3能從可行策略中自行選擇適當的方式<br>3-4能理性評估行為與後果之間的關係  |
|---------------|----------------------------|--|
| 學習進度<br>週次/節數 | 單元主題                       | 單元內容與學習活動  |
| 第1學期          | 第1-5週<br>感覺情緒知多少           | 1. 與成功有約:以講述或演戲的方式,說明積極與消極、樂觀與悲觀的差異、成功的公式:EQ+IQ 以及兩者受先天與後天因素影響比例<br>2. 感覺知多少:介紹感覺定義,說明生理、心裡感覺的差別<br>3. 情緒總動員:介紹情緒座標圖<br>4. 與情緒共舞:說明情緒沒有對錯,但表達情緒的方式則有恰當與否;以火山比喻說明情緒管理的重要性,未抒發的情緒會帶給我們的影響<br>5. 身心放鬆術:學會放鬆的技巧,告訴學生感覺到強烈的負面情緒時,可以先作深呼吸,以鎮定情緒。   |
|               | 第6-10週<br>情緒三部曲            | 1. 怎麼想,怎麼感覺:利用連環故事,請學生想像自己是故事中的角色,討論其生氣程度;了解故事背景後,情緒強度的變化討論;樂觀與悲觀的差異,再次強調想法對情緒影響<br>2. 十點鐘媽媽:以十點鐘媽的概念說明生理狀態對情緒的影響<br>3. 看表情知情緒:說明表情與情緒的關係,指出表情及肢體習慣對於情緒的影響<br>4. EQ 劇場:觀看這群人情緒顛倒的世界及憤怒的年夜飯之影片,體驗表情與肢體習慣對情緒的影響  |
|               | 第11-16週<br>公說公有理,<br>婆說婆有理 | 1. 瞎子摸象:以瞎子摸象的故事說明每個人的想法經常受到主觀經驗的影響<br>2. 誰說的對:<br>(1)以猜測投影片圖中的女士年齡,導出不同的人可能會有不同的解釋,亦有不同的結論。<br>(2)知覺遊戲,協助學生體驗同樣刺激,若以不同的角度觀察可能會有不同的解釋,人與人之間的誤解與衝突,都是來自不同的看法與觀點<br>3. 我在推論嗎:藉由我在推論嗎的故事,說明過度推論容易引發的困擾<br>4. EQ 劇場: Correct answer 正確解答 影片觀賞後引導討論藍黑或白金洋裝故事<br>5. 主觀與客觀:討論日常生活中常見因過度主觀而引發的問題<br>6. 情緒紅綠燈:以紅黃綠代表情緒強度,說明控制情緒的妙方<br>※15週第二次段考暫停 |
|               | 第17-21週<br>作個 EQ 高手        | 1. 情緒 ABC:說明情緒 ABC 的解析方法,了解情緒背後想法的能力<br>2. 情緒溫度計:介紹情緒溫度的觀念,體驗不同字眼的使用與情緒強度之關係,再指出引發較強情緒的字眼多為非理性想法<br>3. 和非理性想法唱反調:以生活中常見的狀況為例,建立理性  |

|      |                   |   |
|------|-------------------|---|
|      |                   | 想法的步驟。  |
| 第2學期 | 第1-4週<br>魔鏡魔鏡我問你  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 未卜先知:介紹比馬龍效應以及兩則伊索寓言，了解自我概念的重要性</li> <li>2. 猜猜我是誰:進行自我介紹的遊戲，並在遊戲後總結自我概念的內涵及重要性</li> <li>3. 魔鏡魔鏡我問你:介紹生理我的概念，並以猜猜誰是誰的遊戲凸顯對自己生理我的概念和別人對自己的看法之落差，進而討論提升自我接納的方法</li> <li>4. 美麗超級變變變:依時代、文化背景等探討審美標準的變化，</li> <li>5. 肯定的接納批評:以生活中常見的例子，說明如何以自我肯定並且不怪罪他人的方法去接納別人對自己的負面意見。</li> </ol>  |
|      | 第5-9週<br>情緒面面觀    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 天生如此:介紹先天氣質理論，認識情緒三項特質的先天差異</li> <li>2. 我的心情我知道:運用生活情境，讓學生投射情緒反應，覺察自我情緒</li> <li>3. 情緒溫度測量站:讓學生投射不同情境下的情緒反應強度，藉此覺察自己的整體情緒強度</li> <li>4. 情緒型態特報:以各種天氣型態為比喻，讓學生投射不同情境下的情緒反應型態，了解自己的情緒持續度</li> <li>5. 我的情緒氣象圖:做出情緒特質統計圖，討論自己情緒特質的優點與改善的地方。</li> <li>6. 肯定的表達批評:以生活中常見的例子，說明如何以自我肯定並且不傷害他人的去表達對別人的負面意見。</li> </ol> <p>※第七週因段考作文暫停</p>                                     |
|      | 第10-14週<br>我好你也好  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 絨絨與刺刺:以驚奇箱的體驗活動讓學生體驗接受絨絨(正向人際互動)與刺刺(負向人際互動)的感受之差異，解析 PAC 五種自我狀態帶來的人際互動狀態</li> <li>2. 我好 V.S 我不好:說明生命都有價值，進行少年羅小頻事件簿的體驗活動，幫助學生體認人際互動中常見負向人際互動情境</li> <li>3. 我好你也好:說明四種人際互動方式，利用連連看遊戲引導學生討論其所會導致的四種人際關係</li> <li>4. EQ 劇場:以生活常見的人際情境，引導學生討論，並進行角色扮演</li> <li>5. PAC 升級配備:解析如何運用 PAC 三個分身，應對負向人際互動及善用正向人際互動。</li> <li>6. 作個小太陽:以珍愛自己，尊重他人作為結論，請學生一起念出作個太陽的宣誓詞</li> </ol> |
|      | 第15-21週<br>我是解題高手 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衝動控制術:說明衝動控制概念，並帶領學生實地練習，增強衝動控制機制</li> <li>2. 想要創思行:教導問題解決口訣步驟</li> <li>3. 生活創意工坊:以生活常見的問題情境，引導學生練習發散性思考，設想各種可能的解決策略</li> <li>4. 預見未來:體驗思考後果的重要性，學習分析不同策略的後果，選擇較好或較適合的解題策略</li> <li>5. EQ 劇場-和我作朋友好嗎?，以短劇方式呈現出一個問題情境</li> </ol>   |

|                      |  |          |
|----------------------|--|----------|
|                      |  | 及問題解決的策略 |
| <b>議題融入</b>          | 若未融入議題，即寫無<br>資訊教育、人權教育、家政教育   |          |
| <b>評量規劃</b>          | 依上下學期，敘寫評量項目(筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評)，評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等<br>實作、晤談、自我評量、質性文字描述紀錄  |          |
| <b>教學設施<br/>設備需求</b> | 投影機、投影幕、電腦、學習單   |          |
| <b>教材來源</b>          | ■教科書 ■自編   |          |
| <b>備註</b>            | 參考教材：<br>1. 楊俐容著-EQ 武功秘笈<br>2. 這群人 情緒顛倒的世界 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p6DzSa36qyA">https://www.youtube.com/watch?v=p6DzSa36qyA</a><br>憤怒的年夜飯 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XSnjYm15aZY">https://www.youtube.com/watch?v=XSnjYm15aZY</a> |          |