**111學年度臺南市立永康國中生活智慧王-青少年生活技能訓練課程實施計畫**

一、緣起

青少年時期是一個經歷身體成長與心理、社會發展快速變化的階段，若青少年的自我調節和人際互動能力不足時，易導致焦慮情緒及人際衝突，這樣的狀況嚴重地影響到青少年的生活。

「青少年生活技能訓練(Life skills training，LST)」教材，有國外實證支持，具有預防憂鬱情緒、反霸凌、反用毒等學習效果。台灣團隊將其本土化並命名為「正向人際及生活能力訓練(Positive Interpersonal & LifeOrientation Training,PILOT)」課程，已在北部多所國中小之學校執行，實施結果顯示課程的提供能協助學生獲得較好的情緒調節能力，更能降低青少年玩網路遊戲的時間。

此套課程提供情緒管理及壓力調適、社交及拒絕技巧等主題，能加強青少年調適憤怒、溝通技巧、情緒控管及問題解決能力，提升青少年身心健康發展，亦期望青少年在成長的過程，不只有知識的精進，也懂得正確的生活態度、自我調節和自律能力。

二、目的：

(一)以青少年常見之生活問題為案例，以實作演練內化課程觀念。

(二)幫助青少年培養自我管理、自主思考及判斷等能力，增進人際關係。

(三)協助學生從中學習調適焦慮與憤怒、建立社交溝通技巧，進而有勇氣面對同儕壓力，化解彼此衝突。

三、主辦單位：永康國中輔導室、財團法人「張老師」基金會臺南分事務所。

四、辦理日期：111年10月14、11月21日、12 月19日上午8:10~9:50。

五、辦理地點：永康國中團諮室。

六、參加對象：永康國中一至三年級，有人際互動、情緒管理議題的學生。

七、報名方式：導師、專輔教師推薦並填寫家長同意書。

八、參加人數：以小團體方式進行，約8-12 人。

九、課程內容

(一)課程配當(依學生狀況，適度調整課程內容)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO | 單元名稱  | 單元目標 |
| 1 | 暖身活動 | 1.介紹課程。2.認識彼此，建立關係。 |
| 2 | 調適焦慮 | 1.覺察焦慮狀態及情境。2.學習及練習多樣調適焦慮技巧。 |
| 3 | 社交技巧 | 1.學習非語言溝通技巧。2.學習延伸及適當結束對話、邀約他人及回應他人邀約。 |
| 4 | 調適憤怒 | 1.感知情緒及辨識憤怒原因。2.學習處理及表達憤怒方式。 |
| 5 | 溝通技巧 | 1.理解基本溝通技巧。2.體驗有效溝通。 |
| 6 | 做決定 | 1.學習分析影響決定的因素。2.練習做決定的技巧。 |
| 7 | 果決表態 | 1.瞭解人際界線與人際溝通風格對社交的影響。2.適當表達自身感受和想法。 |
| 8 | 抵抗同儕壓力 | 1.覺察生活中的同儕壓力。2.練習拒絕偏差行為的邀約。 |
| 9 | 化解衝突 | 1.瞭解發生衝突時可能的行動與化解衝突的步驟。2.藉情境演練深化學習。 |
| 10 | 課程總結 | 1.依需求增加部分主題的練習。2.結合過往學習，增進個人能力。 |

(二)每次課程結束後，學生需撰寫課程回饋單，深化學習。

十、課程師資：臺南「張老師」中心推廣講師群。

十一、課程費用：免費。

十二、本實施計畫呈校長核准後實施，如有未盡事宜，得適時修訂之。

**附件一**

**111學年度臺南市立永康國中生活智慧王-青少年生活技能訓練課程**

**家長同意書**

茲同意學生 年 班學生 接受永康國中生活智慧王-青少年生活技能訓練課程實施計畫的協助，加強學生調適憤怒、溝通技巧、情緒控管及問題解決能力，提升青少年身心健康發展。

 家長簽名： （請簽章）

 聯絡電話：

此 致

 臺南市立永康國民中學

中 華 民 國 年 月 日