

臺南市公立東區東光國民小學 109 學年度第一學期五年級彈性學習 特殊需求-社會技巧 課程計畫(普通班/ 特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (42) 節
課程目標	處理自我情緒壓力、與人溝通互動、適應生活學習環境		
相關領域	國語、綜合		
能力指標 (總綱核心素養)	<p>處己</p> <p>1-b-2 處理壓力的技巧</p> <p>1-2-2-1 能在面對壓力時表達自己負面的情緒</p> <p>1-2-2-2 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)</p> <p>1-2-2-3 能接受失敗的結果及所造成的壓力</p> <p>1-2-2-4 能聽從他人的建議選擇較佳的問題解決方法</p> <p>1-2-2-5 能嘗試使用抒解壓力的方法</p> <p>處人</p> <p>2-b-1 基本溝通技巧</p> <p>2-2-1-1 能禮貌地表達自己意見</p> <p>2-2-1-2 能觀察適當時機加入談話</p> <p>2-2-1-3 能延續話題繼續與他人談話</p> <p>2-2-1-4 能禮貌的結束話題</p> <p>2-2-1-5 能分享自己有效的壓力處理經驗</p> <p>處環境</p> <p>3-2-1-1 能在傾聽他人說話適時以身體動作或口語回應 (如：點頭或以嗯、喔 表示對說話內容的回應等)</p> <p>3-2-1-3 能在遇到困難時，具體說明需要的協助 (如：我不知道這一題要如何 列式，請你教我)</p> <p>3-2-1-5 能遵守不同課堂的規則 (如：在電腦教室不可飲食)</p> <p>3-2-1-6 能主動參與在課堂或小組討論</p>		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-2-1-7 能在小組中主動對同儕或成人提供協助（如：當小老師、協助同學完成小組工作等） 3-2-1-8 能在小組中服從小組決議完成小組指派的工作				
融入議題之能力指標 （議題實質內涵）	【人權教育】 1-1-2 了解遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週 8/30-9/5	處己 1-b-2 處理壓力的技巧 1-2-2-1 能在面對壓力時表達自己負面的情緒 1-2-2-2 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） 1-2-2-3 能接受失敗的結果及所造成的壓力 1-2-2-4 能聽從他人的建議選擇較佳的問題解決方法 1-2-2-5 能嘗試使用抒解壓力的方法 處人	第一單元嶄新的我 活動一環境新鮮事	2	1. 口語表達說明自己的觀察 2. 能聆聽別人的介紹，並給予回饋	【人權教育】 1-1-2 了解遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
第二週 9/6-9/12		第一單元嶄新的我 活動二環境適應面面觀	2		
第三週 9/13-9/19		第二單元多元的角色 活動一我和我的角色	2	1. 透過遊戲活動及觀察討論自我情緒壓力，理解及說明可能的舒壓方式並能實際演練。	
第四週 9/20-9/26		第二單元多元的角色 活動二角色新發現	2		
第五週 9/27-10/3		第二單元多元的角色 活動二角色新發現	2		
第六週 10/4-10/10		第二單元多元的角色 活動三做好我自己	2		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第七週 10/11-10/17	2-b-1 基本溝通技巧 2-2-1-1 能禮貌地表達自己意見 2-2-1-2 能觀察適當時機加入談話	第二單元多元的角色 活動三做好我自己	2	1. 能透過參與團體活動，情境演練習得換位思考、體諒別人，適當的與他人溝通互動。
第八週 10/18-10/24	2-2-1-3 能延續話題繼續與他人談話	第二單元多元的角色 活動三做好我自己	2	
第九週 10/25-10/31	2-2-1-4 能禮貌的結束話題 2-2-1-5 能分享自己有效的壓力處理經驗	第三單元 人際高峰會 活動一特質面面觀	2	
第十週 11/1-11/7	處環境	第三單元 人際高峰會 活動一特質面面觀	2	
第十一週 11/8-11/14	3-2-1-1 能在傾聽他人說話適時以身體動作或口語回應（如：點頭或以嗯、喔 表示對說話內容的回應等）	第三單元 人際高峰會 活動二有效溝通	2	
第十二週 11/15-11/21		第三單元 人際高峰會 活動二有效溝通	2	
第十三週 11/22-11/28	3-2-1-3 能在遇到困難時，具體說明需要的協助（如：我不知道這一題要如何 列式，請你教我）	第三單元 人際高峰會 活動二有效溝通	2	
第十四週 11/29-12/5	3-2-1-5 能遵守不同課堂的規則（如：在電腦教室不可飲食）	第三單元 人際高峰會 活動二有效溝通	2	
第十五週 12/6-12/12	3-2-1-6 能主動參與在課堂或小組討論	第四單元多為對方想一想 活動一了解與尊重	2	
第十六週		第四單元多為對方想一想	2	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

12/13-12/19	3-2-1-7 能在小組中主動對同儕或成人提供協助（如：當小老師、協助同學完成小組工作等） 3-2-1-8 能在小組中服從小組決議完成小組指派的工作	活動一了解與尊重		的與他人溝通互動。	
第十七週 12/20-12/26		第四單元多為對方想一想	2		
第十八週 12/27-1/2		活動一了解與尊重			
第十九週 1/3-1/9		第四單元多為對方想一想	2		
		活動二相處之道			
第二十週 1/10-1/16		第四單元多為對方想一想	2		
		活動二相處之道			
第二十一週 1/17-1/23	豐收/複習/檢討/評量	2	能討論並列出寒假計畫表，提出相關生活的規劃		

- ◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。
- ◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。
- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立東區東光國民小學 109 學年度第二學期五年級彈性學習 特殊需求-社會技巧 課程計畫(□普通班/■特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (40) 節
課程目標	提升自我效能、增進與人溝通互動的能力、尊重性別平等、發展適當的兩性關係		
相關領域	國語、綜合		
能力指標 (總綱核心素養)	<p>處己</p> <p>1-b-2 處理壓力的技巧</p> <p>1-2-2-1 能在面對壓力時表達自己負面的情緒</p> <p>1-2-2-2 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)</p> <p>1-2-2-3 能接受失敗的結果及所造成的壓力</p> <p>1-2-2-4 能聽從他人的建議選擇較佳的問題解決方法</p> <p>1-2-2-5 能嘗試使用抒解壓力的方法</p> <p>處人</p> <p>2-b-1 基本溝通技巧</p> <p>2-2-1-1 能禮貌地表達自己意見</p> <p>2-2-1-2 能觀察適當時機加入談話</p> <p>2-2-1-3 能延續話題繼續與他人談話</p> <p>2-2-1-4 能禮貌的結束話題</p> <p>2-2-1-5 能分享自己有效的壓力處理經驗</p> <p>處環境</p> <p>3-2-1-1 能在傾聽他人說話適時以身體動作或口語回應 (如：點頭或以嗯、喔 表示對說話內容的回應等)</p> <p>3-2-1-3 能在遇到困難時，具體說明需要的協助 (如：我不知道這一題要如何 列式，請你教我)</p>		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-2-1-5 能遵守不同課堂的規則（如：在電腦教室不可飲食） 3-2-1-6 能主動參與在課堂或小組討論 3-2-1-7 能在小組中主動對同儕或成人提供協助（如：當小老師、協助同學完成小組工作等） 3-2-1-8 能在小組中服從小組決議完成小組指派的工作				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	【人權教育】 1-1-2 了解遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週 2/14-2/20	處己 1-b-2 處理壓力的技巧	一、自主學習樂 1. 亮點大搜查	2	1. 能透過參與團體活動說出自己與他人的優點 2. 能討論自己優勢能力的運用計畫達到自我效能管理	【人權教育】 1-1-2 了解遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
第二週 2/21-2/27	1-2-2-1 能在面對壓力時表達自己負面的情緒	一、自主學習樂 2. 我的學習計畫	2		
第三週 2/28-3/6	1-2-2-2 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）	一、自主學習樂 2. 我的學習計畫	2		
第四週 3/7-3/13	1-2-2-3 能接受失敗的結果及所造成的壓力	二、我的青春歲月 1. 特質大集合(1)	2		
第五週 3/14-3/20	1-2-2-4 能聽從他人的建議選擇較佳的問題解決方法	二、我的青春歲月 1. 特質大集合	2		
第六週 3/21-3/27	1-2-2-5 能嘗試使用抒解壓力的方法	二、我的青春歲月 2. 相處學問大	2		
第七週 3/28-4/3	處人 2-b-1 基本溝通技巧	三、性別好互動 1. 成長新鮮事(2)	2		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	2-2-1-1 能禮貌地表達自己意見			通互動的方式
第八週 4/4-4/10	2-2-1-2 能觀察適當時機加入談話 2-2-1-3 能延續話題繼續與他人談話	三、性別好互動 1. 成長新鮮事	2	
第九週 4/11-4/17	2-2-1-4 能禮貌的結束話題	三、性別好互動 2. 發現新互動	2	
第十週 4/18-4/24	2-2-1-5 能分享自己有效的壓力處理經驗	三、性別好互動 2. 發現新互動	2	1. 能透過參與團體活動，情境演練習得换位思考、體諒別人，適當的與他人溝通互動。
第十一週 4/25-5/1	處環境	四、愛不落人後 1. 認識志願服務	2	
第十二週 5/2-5/8	3-2-1-1 能在傾聽他人說話適時以身體動作或口語回應（如：點頭或以嗯、喔 表示對說話內容的回應等）	四、愛不落人後 1. 認識志願服務	2	
第十三週 5/9-5/15		四、愛不落人後 2. 在服務中成長（2）	2	
第十四週 5/16-5/22	3-2-1-3 能在遇到困難時，具體說明需要的協助（如：我不知道這一題要如何 列式，請你教我）	五、世界一家親 1. 世界大不同	2	
第十五週 5/23-5/29		五、世界一家親 1. 世界大不同	2	
第十六週 5/30-6/5	3-2-1-5 能遵守不同課堂的規則（如：在電腦教室不可飲食）	五、世界一家親 2. 豐富新文化	2	
第十七週 6/6-6/12	3-2-1-6 能主動參與在課堂或小組討論	六、讓我們同在一起 活動一族群調色盤	2	
第十八週 6/13-6/19		六、讓我們同在一起	2	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-2-1-7 能在小組中主動對同儕或成人提供協助（如：當小老師、協助同學完成小組工作等）	活動一族群調色盤			
第十九週 6/20-6/26	3-2-1-8 能在小組中服從小組決議完成小組指派的工作	六、讓我們同在一起	2		
第廿週 6/27-7/3		活動二族群交響曲			
		豐收/複習/檢討/評量	2		

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。