

臺南市公立佳里區佳里國民小學 113 學年度第 1 學期五年級、三年級、二年級、一年級彈性學習 社會技巧 課程計畫( 普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱	超人氣養成班	實施年級 (班級組別)	五年級、三年級、 二年級、一年級	教學節數	每周 1 節，本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <b>特殊需求領域課程</b> 甲、身障類： <input type="checkbox"/> 生活管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 乙、資優類： <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 丙、其他類： <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 2. <input type="checkbox"/> 其他類課程 甲、 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	本課程設計理念基於情緒管理與社會技巧的教學，旨在幫助學生理解情緒的功能及其調節方法，並學習在人際互動中的有效溝通與協作。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。							
課程目標	1. 認識情緒與調節情緒 2. 理解情緒的原因及察覺自己的情緒 3. 認識生氣情緒的四大管理方法，並練習在生活情境中有效運用 4. 了解「捉弄」與「開玩笑」的不同，並能運用具體線索來區辨 5. 認識人際小圈圈的定義與優缺點，以及常見的形成原因							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引					
表現任務	1. 能專注聆聽老師講解並分享自己的生活經驗 2. 能學會情緒調節方法及同儕相處方法，並應用在生活中。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1 週	1	第 1 課 情緒主					觀察評量	楊俐蓉等(民

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 2 週	1	人翁	特社 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。特社 A-I-3	認識情緒與調節情緒	-了解正負向情緒皆有功能，以及過多負向情緒可能造成的破壞性後果。 - 體會情緒調節的重要性，並認識有效調節情緒的五大原則。 - 學習運用「情緒調節輪」，建立有效且多元的情緒調節方法。	口頭評量 行為檢核 態度評量	100)：超人氣養成班(上冊)
第 3 週	1							
第 4 週	1	第 2 課 生氣雷達站	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。特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。特社 2-I-9 避免爭鬥或危險的場合以保護自己。	自我優弱勢的察覺。特社 A-II-1 基本情緒的表達。特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。特社 A-II-3 自我接納與激勵。	理解情緒的原因及察覺自己的情緒	- 認識生氣情緒常見的五種原因，並了解生氣時在生理反應、表情動作、思考行為等面向會引發的普遍反應與個別差異。 - 提升學生對自己容易生氣的原因和程度之覺察，以增進對人我差異的理解與尊重。 - 學習運用「氣話過濾杯」，建立適當表達生氣情緒的行為習慣。		
第 5 週	1							
第 6 週	1							
第 7 週	1	第 3 課 生氣管理局	特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。特社 2-I-11 在被他人誤解或誣	特社 B-I-1 溝通訊息的意義。特社 B-I-2 溝通的媒介。特社 B-I-3 人	認識生氣情緒的四大管理方法，並練習在生活情境中有效運用	- 認識人類大腦的三層結構，以及每一層在生氣情緒的發生和調節上的角色。  - 認識生氣情緒的四大管理方法，並練習在生活情境中有效運用。		
第 8 週	1							
第 9 週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>賴時，主動尋求大人或同儕的協助。</p> <p>特社 2-I-13 分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助。</p>	<p>際關係的建立。</p> <p>特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。</p> <p>特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。</p> <p>特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。</p> <p>特社 B-II-3 團體的基本規範。</p> <p>特社 B-II-4 衝突情境的因應。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 學習運用「生氣滅火拍」，提醒自己善用有效策略，以調節生氣情緒。</li> </ul>	
第 10 週	1	第 4 課 人際放大鏡			<p>認識「故意、不小心、不確定」等三種人際意圖歸因，覺察自己的歸因傾向。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識「故意、不小心、不確定」等三種人際意圖歸因，覺察自己的歸因傾向。</li> <li>- 練習透過「行為、表情、事後反應」等具體線索，準確判斷人際意圖。</li> <li>- 學習運用「歸因緩釋咒」，建立先蒐集線索再下判斷的人際意圖歸因習慣。</li> </ul>	
第 11 週	1						
第 12 週	1						
第 13 週	1	第 5 課 人際心舞台		<p>特社 B-II-5 危險情境的判別</p>	<p>了解「捉弄」與「開玩笑」的不同，並能運用具體線索來區辨</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 了解「捉弄」與「開玩笑」的不同，並能運用具體線索來區辨。</li> <li>- 認識三種容易造成人人際意圖歸因錯誤的因素，提升自我覺察並減少歸因偏誤。</li> <li>- 學習運用「人際超雷達」，提升對人際距離的覺察，並建立尊重個別差異的態度。</li> </ul>	
第 14 週	1						
第 15 週	1						
第 16 週	1	第 6 課 人際好圈圈			<p>認識人際小圈圈的定義</p>		
第 17 週	1						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 18 週	1				與優缺點，以及常見的形成原因	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識人際小圈圈的定義與優缺點，以及常見的形成原因。</li> <li>- 破除人際小圈圈的迷思，建立正確觀念與態度。</li> <li>- 學習運用「好圈圈寶盒」，內化創造正向人際好圈圈的原則。</li> </ul>		
第 19 週	1	桌遊—勇闖 EQ 情緒島	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	認識生氣情緒的四大管理方法，並練習在生活情境中有效運用	透過桌遊，練習生中可能會遇到的情緒問題，並討論有什麼處理方法。		
第 20 週	1							
第 21 週	1	總複習				複習這學期的教學內容		
第 22 週	1							

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

臺南市公立佳里區佳里國民小學 113 學年度第 2 學期五年級、三年級、二年級、一年級彈性學習 社會技巧 課程計畫( 普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱	超人氣養成班		實施年級 (班級組別)	五年級、三年級、 二年級、一年級	教學節數	每周 1 節，本學期共(22)節		
彈性學習課程 四類規範	<p>1. <b>特殊需求領域課程</b>          乙、身障類：<input type="checkbox"/>生活管理 <input checked="" type="checkbox"/>社會技巧 <input type="checkbox"/>學習策略 <input type="checkbox"/>職業教育 <input type="checkbox"/>溝通訓練 <input type="checkbox"/>點字 <input type="checkbox"/>定向行動 <input type="checkbox"/>功能性動作訓練 <input type="checkbox"/>輔助科技運用          丙、資優類：<input type="checkbox"/>創造力 <input type="checkbox"/>領導才能 <input type="checkbox"/>情意發展 <input type="checkbox"/>獨立發展          丁、其他類：<input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>2. <input type="checkbox"/>其他類課程          戊、<input type="checkbox"/>本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/>服務學習 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>班際或校際交流 <input type="checkbox"/>自治活動 <input type="checkbox"/>班級輔導 <input type="checkbox"/>學生自主學習 <input type="checkbox"/>領域補救教學</p>							
設計理念	本課程設計理念基於情緒管理與社會技巧的教學，旨在幫助學生理解情緒的功能及其調節方法，並學習在人際互動中的有效溝通與協作。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。							
課程目標	學會情緒調節方法及同儕相處方法							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引				<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育			
表現任務	<p>1.能專注聆聽老師講解並分享自己的生活經驗</p> <p>2.能學會情緒調節方法及同儕相處方法，並應用在生活中。</p>							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1 週	1	第 1 課 情緒想法對對碰	特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 1-	特社 A-II-1 基本情緒的表達。	學會情緒調節方法	-覺察不同角度會造成不同判斷的現象。 - 認識情緒與想法的關聯，	觀察評量 口頭評量 行為檢核	楊俐蓉等(民100)：超人氣養成班(下冊)

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 2 週	1	第 2 課 情緒想法彈彈樂	I-察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-I-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	了解不同想法會產生不同情緒。 - 學習運用「想法釣魚竿」，提升對情緒背後的想法之覺察能力。  - 了解想法越有彈性就越能調節負向情緒。  - 認識提升想法彈性的五個步驟。  - 學習運用「想法心手把」，創造能帶來平靜和有希望的新想法。	態度評量		
第 3 週	1		特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。				
第 4 週	1		第 3 課 情緒樂觀向前行	特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。 特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。 特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。 特社 1-III-5 使用策略				- 了解樂觀思考可以帶來正向情緒，創造幸福感。 - 認識樂觀 vs. 悲觀思考的三組共六個想法，並透過練習深化理解與運用。 - 學習運用「樂觀密碼鎖」，建立看待成功與失敗的樂觀思考模式。
第 5 週	1							
第 6 週	1							
第 7 週	1							
第 8 週	1							
第 9 週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			解決問題，但不過度重視結果或成敗。					
第 10 週	1	第 4 課 人際病毒特搜隊	特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我注意或是有事情要溝通。特社 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。特社 2-I-5 依情境適當回答問題。特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。特社 2-I-9 避免爭鬥或危險的場合以保護自己。	特社 B-V-2 同理他人的技巧。特社 B-V-3 友誼維持的技巧。特社 B-V-4 協商技巧與求助資源。特社 B-V-5 危險預防與責任的處理。	學會與同儕相處的方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識欺負、霸凌等行為並體會其破壞力。</li> <li>- 了解霸凌行為對霸凌者及被霸凌者長遠的負面影響。</li> <li>- 學習運用「霸凌隔離室」辨識霸凌行為，強化隔絕霸凌的決心。</li> </ul>		
第 11 週	1							
第 12 週	1							
第 13 週	1	第 5 課 人際病毒防治法	特社 2-I-13 分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助。特社 2-I-14 尊重他人的身體界限與自主權。			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 體會「笑人笑自己，罵人罵自己」的真義，以提升被霸凌者的心理防禦力。</li> <li>- 認識五個因應霸凌的有效策略，並學會判斷使用時機。</li> <li>- 學習運用「自信超人功」來展現自信，提升對被霸凌的心理免疫力。</li> </ul>		
第 14 週	1							
第 15 週	1							
第 16 週	1	第 6 課 人際勇者大聯盟				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識霸凌事件中旁觀者的類型與助長霸凌的作用。</li> <li>- 體認旁觀者可以採取哪些積極行動來防止霸凌的發生。</li> <li>- 學習運用「勇者行動環」自我提醒，促發積極的反霸凌行動。</li> </ul>		
第 17 週	1							
第 18 週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 19 週	1	桌遊—勇闖 EQ 情緒島	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	認識生氣情緒的管理方法，並練習在生活情境中有效運用	透過桌遊，練習生中可能會遇到的情緒問題，並討論有什麼處理方法。		
第 20 週	1							
第 21 週	1	總複習				複習這學期的教學內容		
第 22 週	1							

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。