

臺南市公(私)立鹽水區岸內國民(小)學一一三學年度第一學期五年級彈性學習_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	社會技巧	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	3. ■特殊需求領域課程 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 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 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. □其他類課程 <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	1. 藉由各種情境帶領學生學習如何與他人相處。 2. 透過情境故事進行角色人物的觀察, 猜測他人意圖和情緒, 並透過討論釐清原因、後果和回應的方式。 3. 實際演練調適情緒的技巧, 發展正向的行為模式。 4. 透過平板進行自編課程學習, 經由操作問答進行即時的課程學習檢測、影片的觀賞檢視行為的意圖並做討論。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標	1. 了解調節負向情緒的重要性, 學習有效調節的原則與方法。 2. 覺察生氣情緒的存在、程度與原因, 學習生氣管理的有效方法。 3. 學習蒐集客觀線索、準確判斷他人的意圖, 以減少誤解、促進人際關係。							
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 type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input 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 checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input 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	觀察、問答、實作							
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
第一週 ~ 第五週	5	第一課: 情緒主人翁	特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-IV-2 壓力	1-1 能說出有效調解負向情緒的方法	1. 學習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。	觀察、問答、實作	「EQ 學園 3 超人氣養成

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	的控制與調整。		2. 體會情緒調節的重要性，並認識有效調節情緒的五大原則。 3. 學習運用「情緒調節輪」，建立有效且多元的情緒調節方法。		班」教材、自編學習單
第六週 ～ 第八週	3	第二課： 生氣雷達站	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	1-2 能使用正向的方式來表達自己的情緒	1. 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。 2. 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。 3. 學習運用「氣話過濾杯」，建立適當表達生氣情緒的行為習慣。	觀察、問答、實作	
第九週 ～ 第十一週	3	第三課： 生氣管理局	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。 特社 2-V-10 在面對衝突情境，有效處理自己的情緒。	特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	2-1 能依情境，使用調節生氣情緒的策略	1. 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。 2. 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。 3. 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。	觀察、問答、實作	
第十二週 ～ 第十四週	3	第四課： 人際放大鏡	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。	2-2 能透過具體線索，正確判斷出人際意圖	1. 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。 2. 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。	觀察、問答、實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			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。			3. 學習運用「歸因緩緩咒」，建立先蒐集線索，再下判斷的人際意圖歸因習慣。	
第十五週 ~ 第十七週	3	第五課： 人際心舞台	特社 1-V-7 從失敗經驗中自我鼓勵，並調整解決問題的方式或策略。 特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-I-3 人際關係的建立。	3-1 能運用具體線索，正確判斷出行為是「捉弄」還是「開玩笑」的	1. 了解「捉弄」與「開玩笑」的不同，並能運用具體線索來區辨。 2. 認識三種容易造成人際意圖歸因錯誤的因素，提升自我覺察並減少歸因偏誤。 3. 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。	觀察、 問答、 實作
第十八週 ~ 第二十二週	5	第六課： 人際好圈圈	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-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。	特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-II-3 團體的基本規範。	3-2 與他人相處時，能做出基本的禮儀行為	1. 認識人際小圈圈的定義與優缺點，以及常見的形成原因。 2. 破除人際小圈圈的迷思，建立正確觀念與態度。 3. 學習運用「好圈圈寶盒」，內化創造正向人際好圈圈的原則。	觀察、 問答、 實作

◎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(私)立鹽水區岸內國民(小)學一一三學年度第二學期五年級彈性學習_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	社會技巧	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學期共(22)節			
彈性學習課程 四類規範	3. ■特殊需求領域課程 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 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 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. □其他類課程 <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	1. 藉由各種情境帶領學生學習如何與他人相處。 2. 透過情境故事進行角色人物的觀察, 猜測他人意圖和情緒, 並透過討論釐清原因、後果和回應的方式。 3. 實際演練調適情緒的技巧, 發展正向的行為模式。 4. 透過平板進行自編課程學習, 經由操作問答進行即時的課程學習檢測、影片的觀賞檢視行為的意圖並做討論。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標	1. 利用知覺圖形學習及體會不同想法與不同情緒感受的關聯性。 2. 透過故事了解樂觀與悲觀間想法的差異, 學習自我掌控。 3. 藉由圖像及情境的演練, 了解如何在生活中防止霸凌行為。							
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 type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input 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 checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input 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	觀察、問答、實作							
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
第一週 ~ 第五週	5	第一課: 情緒想法對對碰	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。	特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	4-1 能站在他人的角度, 說出別人可能會有	1. 覺察不同角度會造成不同判斷的現象。 2. 認識情緒與想法的關聯, 了解	觀察、 問答、 實作	「EQ 學 園 4 超人 氣養成

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	感覺	不同想法會產生不同情緒。 3. 學習運用「想法釣魚竿」, 提升對情緒背後的想法之覺察能力。		班」教材、自編學習單
第六週 ~ 第八週	3	第二課: 情緒想法彈彈樂	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。 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 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	4-2 能接受不同的想法, 讓自己的想法保持彈性。	1. 了解想法越有彈性就越能調節負向情緒。 2. 認識提升想法彈性的五個步驟。 3. 學習運用「想法心手把」, 創造能帶來平靜和有希望的新想法。	觀察、 問答、 實作	
第九週 ~ 第十一週	3	第三課: 情緒樂觀向前行	特社 1-V-6 遭遇不如意時, 以正向思考方式調整心態。 特社 2-III-1 以善意正向的觀點, 看待與人相處的各種互動行為。	特社 A-V-3 正向思考的技巧。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	5-1 能從樂觀悲觀的思考方式中, 說出不同的結果	1. 了解樂觀思考可以帶來正向情緒、創造幸福感。 2. 認識樂觀悲觀思考的三組共六個想法, 並透過練習深化理解與運用。 3. 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。	觀察、 問答、 實作	
第十二週 ~ 第十四週	3	第四課: 人際病毒特搜隊	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-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 B-II-5 危險情境的判別。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	6-1 能從行為中判斷是否為霸凌行為	1. 認識欺負、霸凌等行為並體會其破壞力。 2. 了解霸凌行為對霸凌者及被霸凌者長遠的負面影響。 3. 學習運用「霸凌隔離室」辨識霸凌行為, 強化隔絕霸凌的決心。	觀察、 問答、 實作	
第十五週	3	第五課:	特社 2-I-8 分辨與	特社 A-IV-3 問題	6-2 能從情境中	1. 體會「笑人笑自己、罵人罵自	觀察、	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

~ 第十七週		人際病毒防治法	表達衝突的原因、情境與後果。特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。	解決的技巧。特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	判斷使用時機，有效運用策略處理問題。	己」的真義，以提升被霸凌者的心理防禦力。 2. 認識五個因應霸凌的有效策略，並學會判斷使用時機。 3. 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。	問答、實作
第十八週 ~ 第二十二週	5	第六課： 人際勇者大聯盟	特社 2-IV-15 與他人相處，分辨危險情境或危險人物，採取正當的防衛措施。 特社 2-V-16 面對他人不當的觸摸或語言時，能有效使用自我保護及求助技巧。	特社 B-V-5 危險預防與責任的處理。 特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	6-3 能說出防止霸凌行為發生的方法	1. 認識霸凌事件中旁觀者的類型與助長霸凌的作用。 2. 體認旁觀者可以採取哪些積極行動來防止霸凌的發生。 3. 學習運用「勇者行動環」自我提醒，促發積極的反霸凌行動。	觀察、問答、實作

◎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。