

## 臺南市公立新化區正新國民小學 113 學年度第一學期低中年級彈性學習社會技巧課程計畫(■特教班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	二~三年級組	教學節數	本學期共(20)節
彈性學習課程 四類規範	<p>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</p> <p>4. <input type="checkbox"/>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</p>				
設計理念	<p>(一) 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。</p> <p>(二) 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。</p> <p>(三) 透過傾聽他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭和社區等各種情境的能力。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>特社-E-A1 具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。</p> <p>特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。</p> <p>特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及考量優、弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。</p> <p>特社-E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。</p> <p>特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。</p>				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升專注力。</li> <li>2. 能察覺自己與他人的情緒</li> <li>3. 能適當的表達自己與他人的情緒</li> <li>4. 能適當的處理自己的情緒</li> <li>5. 能覺察自己的缺點，並願意改進</li> <li>4. 能適當的處理自己和他人的衝突</li> </ol>				
配合融入之領域 或議題	<p><input checked="" type="checkbox"/>國語文 <input type="checkbox"/>英語文 <input type="checkbox"/>英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/>本土語</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>性別平等教育 <input checked="" 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</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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</p>				
表現任務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在團體活動中，透過桌遊、遊戲等方式，和同儕建立友善的互動關係。</li> <li>2. 透過團體實際操作演練等方式，在大人的口頭提示下能察覺自己的情緒，並根據情境選擇可接受的方式表達自己的各種情緒。</li> <li>3. 能在團體活動中，透過繪本、觀賞影片、團體討論、實際操作演練等方式，以他人可接受的方式，表達及提出自己的意見及需求。</li> </ol>				

2.

## 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 8/30~8/31	1	1.呼吸練習 2.我有高專注力--專注力培養	特學 1-I-4 透過提示系統集中  特學 1-I-5 提示下維持專注	特學 A-I-2 提示系統。 特 C-I-1 學校規則的認識與遵守	1.能了解上學的目的，並能遵守學校的規範，愉快地在學校中能學習與成長。 2.能專心的注意聽取或讀取訊息。 3.能專注完成自己的活動或任務。	1.呼吸練習 2.訊息不漏接 3.教導專注力策略與技巧： (1).了解何謂專心 (2).說明專注力技巧的內容 (3).示範 (4).情境演練 (5).回饋 (6).修正演練 三、練習與類化 四、分享與回饋	1.觀察上課動機和參與程度 2.實作表現 3.口頭回答表現	1.自選教材 2.多媒體影片 3.繪本
第二週 9/1~9/7	1							
第三週 9/8-9/14	1							
第四週 9/15~9/21	1							
第五週 9/22~9/28	1	1.呼吸練習 2.複習各種情緒的辨認 3.請好好生氣 4.不會也沒關係	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 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-V-3 正向思考的技巧  特社 A-IV-2 壓力的控制	1.在提示下做5次深呼吸 2.能正確的認識自己與他人的情緒 2.透過引導、討論及演練，學生能用適當的方	1.呼吸練習 2.透過演練，學生能辨識自己的各種情緒（憤怒、難過、傷心、愉快等），並且口頭表達讓老師知道。 2.透過故事討論及情境，當面臨挫折或不如己	1.觀察上課動機和參與程度 2.實作表現 3.口頭回答表現	1.自選教材 2.多媒體影片 3.繪本
第六週 9/29~10/5	1							
第七週 10/6~10/12	0							
第八週 10/13~10/19	1							
第九週 10/20~10/26	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十週 10/27~11/2	1		<p>特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。</p> <p>特社 A-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心情</p> <p>特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。</p>	<p>與調整。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 B-I-3 人際關係的建立。</p> <p>特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析</p>	<p>式表達自己的情緒或選擇大人提供的方法減少生氣的時間或行為。</p> <p>3. 透過引導、討論及演練，學生能正確回答當不會寫題目時，怎樣的表現才是正確的，並正確表現</p>	<p>意的情境時，學生能採取適當的方法處理挫折的情境和情緒。</p> <p>3. 透過停、想、選、做處的策略，學生能學習運用正確的步驟進行演練。</p> <p>4. 修正演練</p> <p>5. 練習與類化</p> <p>6. 分享與回饋</p>		
第十一週 11/3~11/9	1	1. 呼吸訓練 2. 輸了也沒關係	<p>特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。</p> <p>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</p>		<p>1. 在提示下做 5 次深呼吸</p> <p>2. 透過引導、討論及演練，學生能正確回答當遊戲輸了的時</p> <p>候，怎樣的表現才是正確的，並正確表現</p>	<p>1. 呼吸練習</p> <p>2. 透過故事或面臨比賽輸了的情境時，討論能採取適當的方法處理主角或自己當下的情緒。</p> <p>3. 透過停、想、選、做處的策略，學生能學習運用正確的步驟進行演練。</p> <p>4. 修正演練</p> <p>5. 練習與類化</p> <p>6. 分享與回饋</p>	<p>1. 觀察上課動機和參與程度</p> <p>2. 實作表現</p> <p>3. 口頭回答表現</p>	<p>1. 自選教材</p> <p>2. 多媒體影片</p> <p>3. 繪本</p>
第十二週 11/10~11/16	1							
第十三週 11/17~11/23	1							
第十四週 11/24~11/30	1							
第十五週 12/1~12/7	1							
第十六週 12/8~12/14	1							
第十七週 12/15~12/21	1	1. 呼吸練習 2. 改掉小小壞習慣	<p>特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境及</p>		<p>1. 在提示下做 5 次深呼吸</p> <p>2. 透過引導、討</p>	<p>1. 呼吸練習</p> <p>2. 透過故事或情境，討論當壞習慣為主角或自己</p>		
第十八週 12/22~12/28	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十九週 12/29~1/4	1		後果		論及演練，學生能正確說出自	帶來那些負面的結果。		
第二十週 1/5~1/11	1		特社 2- I -10 在被他人誤解或誣賴時主動尋求大人或同儕的協助，情境及後果		己有哪些壞習慣	3. 透過停、想、選、做處的策略，學生能學習運用正確的步驟進行演練。		
第二十一週 1/12~1/18	1				3. 透過討引導及討論後，能自己選出改善自己壞習慣的方法	4. 修正演練		
第二十二週 1/19~1/20 休業式	0		特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。		4. 在增強制度下，能改掉自己的壞習慣	5. 練習與類化		
			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			6. 分享與回饋		
			特社 2-II-5 無法執行他人的期待，以適當的方式回應困境。					
			特社 3-I-4 以適當的身體動作或口語表達需求。					

◎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。

臺南市公立新化區正新國民小學 113 學年度第二學期低中年級彈性學習社會技巧課程計畫(■特教班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	二~三年級組	教學節 數	本學期共(19)節
彈性學習課程 四類規範	<p>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</p> <p>4. <input type="checkbox"/>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</p>				
設計理念	<p>(一) 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。</p> <p>(二) 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。</p> <p>(三) 透過傾聽他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭和社區等各種情境的能力。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>特社-E-A1 具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。</p> <p>特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。</p> <p>特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及考量優、弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。</p> <p>特社-E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。</p> <p>特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。</p>				
課程目標	<p>1. 能察覺自己與他人的情緒</p> <p>2. 能適當的表達自己與他人的情緒</p> <p>3. 能適當的處理自己的情緒</p> <p>4. 能覺察自己的缺點，並願意改進</p> <p>5. 能適當的處理自己和他人的衝突</p>				
配合融入之領域 或議題	<p>■國語文 <input type="checkbox"/>英語文 <input type="checkbox"/>英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/>本土語</p> <p><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</p> <p><input type="checkbox"/>健康與體育 ■生活課程 <input type="checkbox"/>科技 <input type="checkbox"/>科技融入參考指引</p> <p>■性別平等教育 ■人權教育 <input type="checkbox"/>環境教育 <input type="checkbox"/>海洋教育 ■品德教育</p> <p>■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</p> <p><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</p> <p><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</p>				
表現任務	<p>1. 能在團體活動中，透過繪本、團體討論與遊戲、實際操作演練等方式，以他人可接受的方式，表達及提出自己的意見及需求</p> <p>2. 透過團體實際操作演練等方式，在大人的口頭提示下能察覺自己的情緒，並根據情境選擇可接受的方式表達自己的各種情緒</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
第一週 2/5~2/8	1	1.呼吸穩情緒 2.我怎麼了? - 情緒你我他	特學 1-I-4 透過提示系統集中	特 C-I-1 學校規則的認識與遵守	1.能正確的認識自己與他人的情緒 2.透過演練,學生能用適當的方式表達自己的情緒。	一、進行呼吸訓練,穩定學生的情緒 二、觀察別人生氣時的臉部表情 三、察覺自己快要生氣時的臉部表情及肌肉的狀態 四、教導發現自己情緒正要爆發時,處理情緒技巧: (1).確定處理情緒技巧的項目 (2).說明處理情緒技巧的內容 (3).示範 (4).情境演練 (5).回饋 (6).修正演練 五、練習與類化 六、分享與回饋	1.觀察上課動機和參與程度 2.實作表現 3.口頭回答表現	1.自選教材 2.多媒體影片 3.繪本
第二週 2/9~2/15	1							
第三週 2/16~2/22	1							
第四週 2/23~3/1	1							
第五週 3/2~3/8	1							
第六週 3/9~3/15	1							
第七週 3/16~3/22	1		特學 1-I-5 提示下維持專注	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。				
			特社 3-I-5 遵守教室規則	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。				
			特社 C-I-1 特課堂中持續傾聽他人的說話	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。				
			特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。				
			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 B-I-3 人際關係的建立。				
第八週 3/23~3/29	1	1.呼吸穩情緒 2.我是情緒管理高手-- 做自己情緒的	特社 1-I-3 學習面對可能遭	特社 B-I-4 衝	1.在提示下做5次深呼吸 2.透過(停、	一、進行呼吸訓練,穩定學生的情緒 二、透過「停、想」的步驟,確定處理情緒的項	1.觀察上課動機和參與程度 2.實作表現 3.口頭回答表	1.自選教材 2.多媒體影片 3.繪本
第九週 3/30~4/5	0							
第十週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

4/6~4/12		主人	遇的失敗。	突的原因及情境分析特社 A-	想、選、做)的策略進行討論,學生能回答遇到問題時能用適當的方法處理	目後,與學生討論當自己有情緒時,願意如何做,才能將情緒降下來的方法,並建立契約 三、示範「選、做」的步驟 四、情境演練 五、修正演練 六、練習與類化 七、分享與回饋	現	,學生能學習運用正確的步驟、
第十一週 4/13~4/19	1		特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。					
第十二週 4/20~4/26	0							
第十三週 4/27~5/3	1		特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。					
第十四週 5/4~5/10	1							
第十五週 5/11~5/17	1	1.呼吸穩情緒 2.我是情緒管理高手-- 情緒練功房			1.能主動進行5次的呼吸練習	一、進行呼吸訓練,穩定學生的情緒	1.觀察上課動機和參與程度	1.自選教材
第十六週 5/18~5/24	1		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	2.透過(停、想、選、做)的策略進行討論,學生能回答遇到問題時能用適當的方法處理	二、透過「停、想、選、做」的步驟,確定處理情緒的項目後,與學生討論當自己有情緒時,願意如何做,才能將情緒降下來的方法,並建立契約	2.實作表現	2.多媒體影片	
第十七週 5/25~5/31	1		特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境及後果	3.能選擇讓人可以接受的方法,用適當的方式表達自己的情緒或選擇大人提供的方	三、示範「選、做」的步驟	3.口頭回答表現	3.繪本	
第十八週 6/1~6/7	1				四、情境演練			
第十九週 6/8~6/14	1				五、修正演練			
第二十週 6/15~6/21	1				六、練習與類化			
第二十一週 6/22~6/28	1				七、分享與回饋			
第二十一週 6/29~6/30	0			特社 2-II-3 遵守團體規範,並				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

		<p>依情境回應他人的邀請或主動加入團體。</p> <p>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</p> <p>特社 2-II-5 無法執行他人的期待，以適當的方式回應困境。</p> <p>特社 3-I-4 以適當的身體動作或口語表達需求。</p>		<p>法減少生氣的時間或行為。</p>			
--	--	---	--	---------------------	--	--	--

◎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。