臺南市公(私)立南區永華國民中(小)學 113 學年度第一學期四年級彈性學習_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	名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	四	教學節 數	本學期共(44)節				
彈性學習言 四類規章	•	3. ■特殊需求領域課程 身障類:□生活管理■社會技巧□學習策略□職業教育□溝通訓練□點字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用 資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展 其他類:□藝術才能班及體育班專門課程 4. □其他類課程 □本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學									
設計理点	\$		程發現自己有僵化! 來體驗,並進而落 ⁴				惟的社交生活情境。	因為適應環境並不忽	容易,學生必須透過		
本教育階 總綱核心力 或校訂素	素養	E-A2 具備探索問	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。 A2 具備探索問題的思考能力,並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 A3 具備擬定計畫與實作的能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。								
課程目标	栗	能更了解自己的優弱勢,及清楚在當下的情緒感受,並運用社會技巧幫助自己度過衝突難關									
配合融入之域或議是	•	□國語文 □英□數學 □社■健康與體育		□藝術	□本土語 □綜合活動 □融入參考指引	□生命教育 □安全教育		技教育 □資訊教育 讀素養 □多元文化教	■品德教育□能源教育₹育□國際教育		
表現任和	务		,分組角色扮演不 團隊合作活動訓練。		•		及等技巧處理情緒、 平決衝突的情境	觀察不同情緒下的沒	講通方式,實際演練		
					課程架構服						
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-	22	成為更棒的自	1. 能察覺自	特社 A-I-3	1-1 能描述	● 自我	战優弱勢的察覺 清楚地	學生能否清楚地	https://reurl.cc/		
第 11 週		己	己與他人	自我優弱	自己的優勢	描述	述自己的優勢與弱點。	描述自己的優勢	OMLYrr		
			對自己的	勢的察覺。	1-2 能描述	● 基本	卜情緒的表達 角色扮演	與弱點			
			看法或態		自己的弱勢	不同	同情緒場景,正確表達	學生能否正確表			
					1-3 能描述	不同	司情緒 。	達不同情緒			

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

度。(特社 1-1-4) 特社 A-11- 2. 能 當 試 因 1 基本情 應與 處理 緒的表達。 基本 的情 緒人及歷力。 (特社 1-11)	6-1 彈性學習課程	計畫(第三、四類)							
2. 能 賞 試 国				度。(特社		對自己的態	•	情緒的認知與處理 學習使	學生能否有效地
2. 能 當 試 因 應 與 處 理				1-I-4)		度		用冥想或深呼吸等技巧處	表達情緒需求
應與處理基本的情緒及壓力。 (特社 1- II-1) - 情報與身體健康提出保持身心健康的身體方法。 - 冷靜處理情緒學習在情緒高涨時保持冷靜的方法。 - 情緒與身體健康提出保持身心健康的方法。 - 冷靜處理情緒學習在情緒高涨時保持冷靜的方法。 - 情緒與溝通實際演練有效透過技巧。如何所和表達感受。 - 情緒會理與社交技能進行關係合作活動,訓練情緒管理和解決問題的能力。 - 解決問題,並展					特社 A-II-	2-1 能區辨		理情緒。有效地表達自己	
基本的情緒及壓力。 (特社 1- II-1) • 情緒與身體健康 提出保持 身心健康的具體方法。 • 情緒與身體健康 提出保持 身心健康的具體方法。 • 冷靜處理情緒 學習在情緒 高漲時保持冷靜的方法。 • 情緒與溝通 實際演練有效 溝通技巧,如倾听和表達 感受。 • 情緒管理與社交技能 進行 圖隊合作活動,訓練情緒 管理和解決問題的能力。 解決情緒管理和解決問題的能力。 解決情緒管理和解決問題的能力。			2.	能嘗試因	1 基本情	自己當下的		的情緒需求。	
程。進行情緒角色粉演,體會尊重他人情緒的重要性。 「精神與身體健康 提出保持 身心健康的具體方法。 「精輔與身體健康 提出保持 身心健康的方法。 「特殊更價情緒 學習在情緒 高深時保持冷靜的方法。 「精輔與溝通 實際演練有效 滿通技巧,如傾听和表達 感受。「情緒管理與社交技能 進行 関係合作活動,訓練情緒 管理和解決問題的能力。解決情緒管理和解決問題的能力。解決情緒管理和解決問題的能力。解決情緒				應與處理	緒的表達。	感受	•	接納自己與他人 討論個人	學生能否理解並
(特社 1- 11-1)				基本的情				經驗,分享接納自己的過	尊重他人的情緒
■ 情緒與身體健康 提出保持 身心健康的具體方法。 ■ 冷靜處理情緒 學習在情緒 高深時保持冷靜的方法。 ■ 情緒與溝通 實際演練有效 溝通技巧,如倾听和表達 感受。 ■ 情緒管理與社交技能 進行 團隊合作活動,訓練情緒 管理和解決問題的能力。 ■ 解決情緒管理和 解決情緒管理和 解決問題,並展				緒及壓力。				程。進行情緒角色扮演,	
 ● 情緒與身體健康 提出保持 身心健康的身體方法。 ● 冷靜處理情緒 學習在情緒 高漲時保持冷靜的方法。 ● 情緒與溝通 實際演練有效 滿過技巧,如倾听和表達 感受。 ● 情緒管理與社交技能 進行 團隊合作活動,訓練情緒 管理和解決問題的能力。 ● 學生能否有效地 解決情緒管理和 解決問題,並展 				(特社 1-				體會尊重他人情緒的重要	
身心健康的具體方法。				II-1)				性。	
● 冷靜處理情緒 學習在情緒 高深時保持冷靜的方法。 ● 情緒與溝通 實際演練有效 場選技巧,如倾听和表達 感受。 ● 情緒管理與社交技能 進行 團隊合作活動,訓練情緒 管理和解決問題的能力。 対法 學生能否有效地 解決情緒管理和解決問題的能力。 解決情緒管理和解決問題,並展							•	情緒與身體健康 提出保持	學生能否提出保
● 冷静處理情緒 學習在情緒 高漲時保持冷靜的方法。 ● 情緒與溝通 實際演練有效 溝通技巧,如傾听和表達 感受。 ● 情緒管理與社交技能 進行 图隊合作活動,訓練情緒 管理和解決問題的能力。 ● 解決情緒管理和解決問題,並展								身心健康的具體方法。	持身心健康的方
● 冷靜處理情緒 學習在情緒 高漲時保持冷靜的方法。 ● 情緒與溝通 實際演練有效 溝通技巧,如倾听和表達 感受。 ● 情緒管理與社交技能 進行 團隊合作活動,訓練情緒 管理和解決問題的能力。 解決情緒管理和 解決問題,並展									法
」 講通技巧,如倾听和表達							•		應對情緒高漲的
感受。 ■ 情緒管理與社交技能 進行 ■ 關隊合作活動,訓練情緒 管理和解決問題的能力。 「管理和解決問題的能力。 「解決情緒管理和 解決問題,並展							•	情緒與溝通 實際演練有效	學生能否有效運
● 情緒管理與社交技能 進行 團隊合作活動,訓練情緒 管理和解決問題的能力。 解決情緒管理和 解決問題,並展								溝通技巧,如倾听和表達	用溝通技巧表達
图除合作活動,訓練情緒 學生能否有效地 管理和解決問題的能力。 解決情緒管理和 解決問題,並展								感受。	情緒需求
管理和解決問題的能力。 解決情緒管理和 解決問題,並展							•	情緒管理與社交技能 進行	
解決問題,並展								團隊合作活動,訓練情緒	學生能否有效地
								管理和解決問題的能力。	解決情緒管理和
示團隊会作能力									解決問題,並展
\(\text{\tin}\text{\tin}\text{\ti}\tint{\text{\text{\text{\text{\tin}\tint{\text{\text{\texi}\tittitt{\text{\text{\text{\text{\tint}\tint{\text{\tin}\tiint									示團隊合作能力

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

CO-1				i .	1	1		T.	
第 12 週- 2	2 我是超級英雄	1.	能以實質	特社 A-II-	3-1 能選擇	•	壓力認知 介紹壓力來源,	討論壓力來源及	https://reurl.cc/
第 22 週			的增強物	3 自我接	獎勵以激勵		討論壓力的正負影響,並	應對方式、書面	p34Ya8
			自我激勵。	納與激勵。	自己完成行		提供應對壓力的建議。	測驗壓力相關知	
			(特社 1-		為契約			識	
			II-2)						
								角色扮演應對壓	
						•	壓力管理 引導壓力管理策	力情境、觀察學	
							略,如時間管理、放鬆練	生的應對方式	
							習等,並實際應用。	王的怎到刀式	
								如应链儿业人	
						•	自我接納 討論自我接納的		
							重要性,透過角色扮演和	接納的認知程度	
							分享經歷,提升學生的自		
							信心。		
						•	自我激勵 介紹自我激勵的	角色扮演激勵自	
							方法,鼓勵學生設定目標	己達成目標、口	
							並努力實現。	頭回答設定目標	
								的方式	
				14.33 5				مدا و ما ما ما	
				特社 B-		•	衝突認知 分析衝突情境,	角色扮演解決衝	
				II-4 衝突			討論衝突解決的重要性,	突情境、口頭回	
				情境的因			引導學生思考解決衝突的	答溝通技巧的應	
				應。			策略。	用	
l				l .	1	1		l .	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

CO-1 押任字音ः孫任訂畫(朱二、四親)				
2.	能在成人	4-1 能設計 ●	衝突解決 引導衝突解決的	
	的引導下	出一份計	步驟,引導學生在角色扮	
	擬訂解決	劃,來處理	演中實踐解決衝突的方	
	問題的計	所遇到的問	法。	
	畫。(特社	題	衝突後果 討論衝突的後	討論衝突後果、
	1-11-3)		果,鼓勵學生反思並提出	口頭回答從衝突
			解決方案,加強成長與學	中學到的教訓
3.	能分辨與	5-1 在衝突	習。	
	採用適當	情境中,能		
	的方式解	展現「先離		
	決衝突,並	開,後求		
	能理性評	助」的因應		
	估和接受	- 策略		
	衝突的後			
	果。(特社			
	2-11-4)			
	′			

[◎]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)立南區永華國民中(小)學 113 學年度第二學期四年級彈性學習_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	名稱	社會技巧	實施年級(班級組別))	四	教學節 數	本學期共(44)節			
彈性學習言 四類規章		3. ■特殊需求領域課程 身障類:□生活管理■社會技巧□學習策略□職業教育□溝通訓練□點字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用 資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展 其他類:□藝術才能班及體育班專門課程 4. □其他類課程 □本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學								
設計理点	\$ constant	期許學生能從課程發現實際的擬訂計畫來體歷	•				眭的社交生活情境。	因為適應環境並不容	写易,學生必須透過	
本教育階 總綱核心 或校訂素	素養	E-A2 具備探索問題的	-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。 -A2 具備探索問題的思考能力,並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 -A3 具備擬定計畫與實作的能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。							
課程目标	票	能更了解自己的優弱勢,及清楚在當下的情緒感受,並運用社會技巧幫助自己度過衝突難關								
配合融入之域或議是	, ,	□數學 □社會	□英語文融/ □自然科學 活課程 □	□藝術	□本土語 □綜合活動 融入參考指引	□生命教育 □安全教育		技教育 □資訊教育 讀素養 □多元文化教	■品德教育□能源教育.育□國際教育	
表現任系	务	觀看故事或影片,分終 溝通技巧、進行團隊会	, ,		•			觀察不同情緒下的湋	 毒通方式,實際演練	
					課程架構脈					
教學期程	節數	單元與活動名 校訂	學習表現 或相關領域與 參考指引或 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-	22	成為更棒的自 1.	能察覺自	特社 A-I-3	1-4 能描述	• à	 題察圖片,討論人	觀察語言表達的	https://reurl.cc/	
第11週		己	己與他人	自我優弱	他人對自己	#	勿可能的情緒,使	準確性、情緒辨	0v1Kqx	
			對自己的	勢的察覺。	的看法	F	用語言表達他們的	識的能力		
			看法或態		1-5 能描述	原	感受。			
					他人對自己					

(b-1 9年学習課程計畫(弟-、ノ	<u>-</u> 6-1	彈性學習課程計畫(第三、	四類)
--------------------	--------------	--------------	-----

C6-1 彈性學習課程計畫(第	第二、四類)			
	度。(特社	的態度	• 小組分享,彼此分	
	1-I-4)	2-2 能將感	享日常生活中的情	
		特社 A-II- 受連結至可	緒體驗,並討論應	
	2. 能嘗試因	1 基本情 能的原因	對方法。	
	應與處理	緒的表達。	• 角色扮演,模擬不	
	基本的情		同情境下的情緒表	
	緒及壓力。		達方式,學習適當	
	(特社 1-		的表達方式。	
	II-1)		 討論日常生活中可能造成壓力的因素,並分享應對策略。 導學生如何使用深呼吸來放鬆身心等吸來放鬆身心時人與不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	問答與實作:壓 力因素認知的程 度、放鬆技巧的 運用
			間,讓學生以繪畫 或寫作等方式表達 壓力和情緒。	
			 進行自我探索問卷,了解自己的興趣、優勢和挑戰。 小組討論,分享每個人的特點和不同之處,鼓勵接納多 	紙筆:自我認識 的深度、接納多 樣性的態度、問 題解決能力
			樣性。	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

C6-1 彈性學習課程計	重(另二、四親)			T			
					• 設計問題解決遊		
					戲,讓學生運用自		
					己的優勢解決問		
					題,強化自信心。		
					•		
第 12 週- 22	我是超級英雄				• 表達情緒 模擬不同情	學生能用簡單句	https://reurl.cc/
第 22 週					境 (例如:考試失敗,	子表達情緒和原	p34eZe
					收到禮物),讓學生用	因	
					簡單句子表達感受(I		
					am happy		
					because),並解釋		
					原因:(I feel		
					because) 。		
					• 認識衝突 看一段影	學生能辨識衝突	
					片,辨識其中的衝突情	情境並討論其原	
					境,並討論衝突的原	因	
					因。學習相關的英文詞		
					彙 (conflict,		
					argument,		
		1. 能分辨與	特社 B-		disagree) ∘		
		採用適當	II-4 衝突		• 衝突解決技巧 引導解	學生能列出並描	
		的方式解	情境的因		決衝突的步驟(理解問	述解決衝突的步	
		決衝突,並	應。		題、表達感受、聆聽他	驟	
		能理性評			人、找出解決方案、執		
		估和接受			行決定)。學習相關的		
		衝突的後			句型 (Ⅰ feel		
		果。(特社			because What do		
		2-11-4)			you think? Let's		

C6-1 彈	性學習譜	程計書	(筆三、	四類)
--------	------	-----	------	-----

C6-1 彈性學習課	程計畫(第三、四類)								
							find a solution.) \circ		
							模擬衝突解決過程,並		
							展示、錄影。		
		2.	能以實質	特社 A-II-		•	自我激勵 討論學生成	學生能用簡單句	
			的增强物	3 自我接			功完成某事後的感受。	子描述自我激勵	
			自我激勵。	納與激勵。			一段激勵影片,討論影	的方法	
			(特社 1-				片中的自我激勵策略。		
			II-2)				學習相關的英文詞彙		
							(motivate,		
							encourage,		
							achieve),並用簡單		
							句子表達激勵自己的方		
							法(I can do it!)。		
							學生製作自己的自我激		
							勵海報。		
						•	壓力管理 討論什麼是	學生能描述壓力	
							壓力及其來源。引導識	管理技巧並應用	
							別壓力的症狀和簡單的	於模擬情境中	
							壓力管理技巧(深呼		
							吸、運動、與人談		
							話)。學習相關的英文		
							詞彙 (stress, relax,		
		3.	能在成人				breathe)。模擬不同		
			的引導下		4-2 能比較		壓力情境,練習壓力管		
			擬訂解決		出可行度較		理技巧。		
			問題的計		高的處理策	•	衝突解決計畫 討論解	學生能制定具體	
			畫。(特社		略		決衝突的計畫應包含的	的解決衝突計畫	
			1-II-3)				要素。設計一個具體的	並展示	

C6-1 彈性學習課程語	計畫(第三、四類)				
		5-2	2 在衝突	衝突解決計畫。學習相	
		情	境中,能	關的句型(Our plan	
		選	出最有利	is to We will do	
		自词	己的決定	this by)。展示計	
				畫,並進行反思討論。	
				• 衝突情境演練 回顧解	學生能實踐並演
				決衝突的步驟。給一個	示解決衝突的步
				衝突情境,演練解決過	驟
				程。學習相關的句型	
				(Let's talk about	
				it. How can we solve	
				this problem?)。展	
				示他們的演練,錄影。	
				並進行反思討論。	
		3-2	2 能評斷	• 評估解決方案 討論以	學生能評估解決
		自	己在行為	前遇到的衝突和使用過	方案的效果並反
		契约	約的完成	的解決方案。回顧上節	思改進
		度		課的演練,評估解決方	
				案的效果。學習相關的	
				句型(This worked	
				because This	
				didn't work	
				because)。寫下他	
				們對解決方案的評估和	
				反思。	
				• 課程總結與反思 回顧	學生能總結所學
				和反思每個學生在課程	並展示社會技巧
				中的進步和挑戰。學習	的應用

5-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)							
	相關的句型(I						
	learned I						
	improved at My						
	challenge was) 。						
	製作總結海報,展示學						
	到的社會技巧。						

[◎]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。