

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	期許學生能從課程發現自己有僵化的特質，並試著調整自己以適應複雜的社交生活情境。因為適應環境並不容易，學生必須透過實際的擬訂計畫來體驗，並進而落實，來琢磨自己處理問題能力。							
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。 E-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。 E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
課程目標	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 checked="" 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	觀看故事或影片，分組角色扮演不同情緒場景、學習使用冥想或深呼吸等技巧處理情緒、觀察不同情緒下的溝通方式，實際演練溝通技巧、進行團隊合作活動訓練情緒管理和解決問題的能力，模擬解決衝突的情境							
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- 第 11 週	22	成為更棒的自己	1. 能察覺自己與他人對自己的看法或態	特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。	1-1 能描述自己的優勢 1-2 能描述自己的弱勢 1-3 能描述	<ul style="list-style-type: none"> ● 自我優弱勢的察覺 清楚地描述自己的優勢與弱點。 ● 基本情緒的表達 角色扮演不同情緒場景，正確表達不同情緒。 	學生能否清楚地描述自己的優勢與弱點 學生能否正確表達不同情緒	https://reurl.cc/OMLYrr

			<p>度。(特社 1-I-4)</p> <p>2. 能嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。(特社 1-II-1)</p>	<p>特社 A-II-1 基本情緒的表達。</p>	<p>對自己的態度</p> <p>2-1 能區辨自己當下的感受</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 情緒的認知與處理 學習使用冥想或深呼吸等技巧處理情緒。有效地表達自己的情緒需求。 ● 接納自己與他人 討論個人經驗，分享接納自己的過程。進行情緒角色扮演，體會尊重他人情緒的重要性。 ● 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，如傾聽和表達感受。 ● 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。 	<p>學生能否有效地表達情緒需求</p> <p>學生能否理解並尊重他人的情緒</p> <p>學生能否提出保持身心健康的方法</p> <p>學生能否有效地應對情緒高漲的場景</p> <p>學生能否有效運用溝通技巧表達情緒需求</p> <p>學生能否有效地解決情緒管理和解決問題，並展示團隊合作能力</p>
--	--	--	------------------------------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

第 12 週- 第 22 週	22	我是超級英雄	1. 能以實質的增強物自我激勵。 (特社 1-II-2)	特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。	3-1 能選擇獎勵以激勵自己完成行為契約	<ul style="list-style-type: none"> ● 壓力認知 介紹壓力來源，討論壓力的正負影響，並提供應對壓力的建議。 ● 壓力管理 引導壓力管理策略，如時間管理、放鬆練習等，並實際應用。 ● 自我接納 討論自我接納的重要性，透過角色扮演和分享經歷，提升學生的自信心。 ● 自我激勵 介紹自我激勵的方法，鼓勵學生設定目標並努力實現。 ● 衝突認知 分析衝突情境，討論衝突解決的重要性，引導學生思考解決衝突的策略。 	<p>討論壓力來源及應對方式、書面測驗壓力相關知識</p> <p>角色扮演應對壓力情境、觀察學生的應對方式</p> <p>觀察學生對自我接納的認知程度</p> <p>角色扮演激勵自己達成目標、口頭回答設定目標的方式</p> <p>角色扮演解決衝突情境、口頭回答溝通技巧的應用</p>	https://reurl.cc/p34Ya8
-------------------	----	--------	---------------------------------	----------------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

		<p>2. 能在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。(特社 1-II-3)</p> <p>3. 能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。(特社 2-II-4)</p>		<p>4-1 能設計出一份計畫,來處理所遇到的問題</p> <p>5-1 在衝突情境中,能展現「先離開,後求助」的因應策略</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 衝突解決 引導衝突解決的步驟,引導學生在角色扮演中實踐解決衝突的方法。 ● 衝突後果 討論衝突的後果,鼓勵學生反思並提出解決方案,加強成長與學習。 	<p>討論衝突後果、口頭回答從衝突中學到的教訓</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。

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	期許學生能從課程發現自己有僵化的特質，並試著調整自己以適應複雜的社交生活情境。因為適應環境並不容易，學生必須透過實際的擬訂計畫來體驗，並進而落實，來琢磨自己處理問題能力。							
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。 E-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。 E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
課程目標	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							
配合融入之領域或議題	<input 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 <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 checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input 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"/> 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	觀看故事或影片，分組角色扮演不同情緒場景、學習使用冥想或深呼吸等技巧處理情緒、觀察不同情緒下的溝通方式，實際演練溝通技巧、進行團隊合作活動訓練情緒管理和解決問題的能力，模擬解決衝突的情境							
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- 第11週	22	成為更棒的自己	1. 能察覺自己與他人對自己的看法或態	特社A-I-3 自我優弱勢的察覺。	1-4 能描述他人對自己的看法 1-5 能描述他人對自己	<ul style="list-style-type: none"> 觀察圖片，討論人物可能的情緒，使用語言表達他們的感受。 	觀察語言表達的準確性、情緒辨識的能力	https://reurl.cc/0v1Kqx

			<p>度。(特社 1-I-4)</p> <p>2. 能嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。(特社 1-II-1)</p>	<p>特社 A-II-1 基本情緒的表達。</p>	<p>的態度</p> <p>2-2 能將感受連結至可能的原因</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 小組分享，彼此分享日常生活中的情緒體驗，並討論應對方法。 • 角色扮演，模擬不同情境下的情緒表達方式，學習適當的表達方式。 • 討論日常生活中可能造成壓力的因素，並分享應對策略。 • 導入呼吸練習，教導學生如何使用深呼吸來放鬆身心。 • 提供藝術創作時間，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，鼓勵接納多樣性。 	<p>問答與實作：壓力因素認知的程度、放鬆技巧的運用</p> <p>紙筆：自我認識的深度、接納多樣性的態度、問題解決能力</p>	
--	--	--	------------------------------------------------------------	---------------------------	------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						<ul style="list-style-type: none"> • 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- 第 22 週	22	我是超級英雄	<p>1. 能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。(特社 2-II-4)</p>	特社 B-II-4 衝突情境的因應。		<ul style="list-style-type: none"> • 表達情緒 模擬不同情境（例如：考試失敗，收到禮物），讓學生用簡單句子表達感受（I am happy because...），並解釋原因：（I feel... because...）。 • 認識衝突 看一段影片，辨識其中的衝突情境，並討論衝突的原因。學習相關的英文詞彙（conflict, argument, disagree）。 • 衝突解決技巧 引導解決衝突的步驟（理解問題、表達感受、聆聽他人、找出解決方案、執行決定）。學習相關的句型（I feel... because... What do you think? Let' s 	<p>學生能用簡單句子表達情緒和原因</p> <p>學生能辨識衝突情境並討論其原因</p> <p>學生能列出並描述解決衝突的步驟</p>	https://reurl.cc/p34eZe

		<p>2. 能以實質的增強物自我激勵。(特社 1-II-2)</p> <p>3. 能在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。(特社 1-II-3)</p>	<p>特社 A-II-3 自我接納與激勵。</p>	<p>4-2 能比較出可行性較高的處理策略</p>	<p>find a solution.)。模擬衝突解決過程，並展示、錄影。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自我激勵 討論學生成功完成某事後的感受。一段激勵影片，討論影片中的自我激勵策略。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 討論什麼是壓力及其來源。引導識別壓力的症狀和簡單的壓力管理技巧 (深呼吸、運動、與人談話)。學習相關的英文詞彙 (stress, relax, breathe)。模擬不同壓力情境，練習壓力管理技巧。 衝突解決計畫 討論解決衝突的計畫應包含的要素。設計一個具體的 	<p>學生能用簡單句子描述自我激勵的方法</p> <p>學生能描述壓力管理技巧並應用於模擬情境中</p> <p>學生能制定具體的解決衝突計畫並展示</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	--

				<p>5-2 在衝突情境中，能選出最有利自己的決定</p> <p>3-2 能評斷自己在行為契約的完成度</p>	<p>衝突解決計畫。學習相關的句型 (Our plan is to... We will do this by...)。展示計畫，並進行反思討論。</p> <ul style="list-style-type: none"> 衝突情境演練 回顧解決衝突的步驟。給一個衝突情境，演練解決過程。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。 評估解決方案 討論以前遇到的衝突和使用過的解決方案。回顧上節課的演練，評估解決方案的成效。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 回顧和反思每個學生在課程中的進步和挑戰。學習 	<p>學生能實踐並演示解決衝突的步驟</p> <p>學生能評估解決方案的效果並反思改進</p> <p>學生能總結所學並展示社會技巧的應用</p>	
--	--	--	--	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						<p>相關的句型 (I learned... I improved at... My challenge was...)。</p> <p>製作總結海報，展示學到的社會技巧。</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。