

臺南市公立仁德區仁德國民小學 114 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( 42 )節
彈性學習課程 四類規範	<p>3. <b>特殊需求領域課程</b>            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>本課程設計旨在協助學生發展基本的情緒識別、壓力調適與自我認識能力，透過有趣且貼近生活的活動，引導學生學習理解自身情緒來源、運用適當方法調節壓力，並肯定自我價值。在此基礎上，進一步發展正向的人際互動技巧，如：表達意見、進行分享、展開對話與面對拒絕等，培養學生在團體中建立良好關係的信心與能力，為其日後的人際適應與心理健康奠定基礎。</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。            特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題。            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。            特社-E-B1 具備運用簡單的「聽、說、讀、寫」的語言技巧，和非語言的線索與人進行溝通。</p>				
課程目標	<p>一、認識不同情緒的表現與名稱，學習使用冷靜技巧處理情緒高漲的情境。            二、辨識自己生活中的壓力來源，並嘗試應用適合自己的放鬆與紓壓方法。            三、發現並欣賞自己的優點與特質，學習以正向態度看待與他人的不同。            四、探索自己重視的價值與信念，能做出與自己價值觀一致的選擇。            五、學習用合宜方式開啟與結束對話，練習建立友善的人際互動開端。            六、能有條理地介紹自己喜歡的事物，練習在團體中主動分享與傾聽他人。</p>				
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  <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 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 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  <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 checked="" 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. 能說出自己與他人的情緒及可能原因。            2. 能說出壓力來源並學習基本的處理方法。            3. 能應用放鬆策略面對壓力情境。            4. 能理解他人口語與非口語的情緒訊息，並反思自己的應對方式是否合宜。</p>				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

5. 能區辨情緒引發衝突的原因，並了解衝突後果及危險情境。
6. 能主動表達友誼之意，並遵守團體規範，適當參與團體活動。

## 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	冷靜一下！處理 情緒有方法	特社 1-III-1 聽從建議選擇較 佳的情緒處理技 巧。	特社 A-III-1 複雜情緒的 處理。	能理解自己生 氣時的感受， 並學習運用冷 靜下來的技 巧。	1. 認識情緒角色圖 卡，分辨「生氣」 與其他情緒。 2. 實作「呼吸放鬆 法」與「倒數計時 法」。 3. 小組討論遇到生氣 情境時的處理方 式。	1. 能說出至少 1 種冷靜技巧。 2. 能實作至少 1 種放鬆方法。 3. 能說出至少 1 種生氣時的處 理方式。	情緒卡
第二週	2							
第三週	2							
第四週	2							
第五週	2	壓力山大？我有 妙招！	特社 1-III-2 嘗試使用紓解壓 力的方法。	特社 A-III-2 壓力的替代 與紓解方 法。	能說出日常壓 力來源，並學 習至少一種紓 壓方法。	1. 壓力球活動：分享 最近覺得有壓力 的事。	1. 能口頭描述壓 力來源。 2. 能示範至少一 種正向的壓力 調適行為。	無
第六週	2							
第七週	2	我是我，不一樣 又怎樣！	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 B-III-4 自我需求與 困難的表 達。	能欣賞自己的 優點，並尊重 他人的差異。	1. 製作「我的優點拼 圖」。 2. 觀看繪本《不一 樣又怎樣》並進行 討論。	1. 能完成至少三 項自我優點拼 圖。 2. 參與討論並口 頭表達對他人 尊重的態度。	優點拼圖 繪本
第八週	2							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第九週	2	我是誰？我怎麼做決定	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 B-III-1 正負向訊息的判斷。 特社 B-III-5 多元性別互動與自主。	能從自己的價值觀中做出正向行為選擇。	1. 正反情境卡活動：討論不同選擇會產生的結果。 2. 看動畫《選擇勇氣》並反思。	1. 能說出一個自己曾經做出的好決定。	情境卡 動畫
第十週	2							
第十一週	2							
第十二週	2							
第十三週	2	開場白魔法師！ 我會好好開啟對話	特社 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。	特社 B-III-2 話題的開啟與延續。	能使用合宜的開場方式與他人進行對話，並理解結束語的重要性	1. 影片欣賞《怎麼開始說話才不尷尬？》 2. 對話練習：每位學生與同儕練習「開場白+聊天+結語」對話。	1. 能口頭示範合宜的開場與結束語。 2. 能夠主動且有禮地進行對話。	無
第十四週	2							
第十五週	2							
第十六週	2							
第十七週	2	我的寶貝我來說！	特社 2-III-4 依據情境，用適當的方式與他人分享自己喜歡的物品或生活經驗。	特社 B-III-3 自我經驗的分享。	能依據情境，使用合宜的方式與他人分享自己喜歡的物品或經驗。	1. 分享會：「我最愛的東西」，每位學生帶來並介紹自己喜歡的一樣東西。 2. 傾聽練習：同學兩人一組，聽完對方分享後進行回饋。	1. 能在分享時表達物品的特色與個人情感連結。 2. 能以尊重態度聆聽他人分享。	無
第十八週	2							
第十九週	2							
第二十週	2							
第二十一週	2							

◎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。

臺南市公立仁德區仁德國民小學 114 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( 40 )節
彈性學習課程 四類規範	<p>3. <b>特殊需求領域課程</b>            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>本單元課程設計以「自我表達與尊重他人」為主軸，透過實際情境演練、小組討論與角色扮演等活動，引導學生學會尊重差異、清楚表達立場與拒絕不適行為，同時發展團體合作與彈性調整能力。目的是協助學生在人際互動中建立自信、理解與同理，培養適應多元社會的核心素養。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<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。            特社-E-B1 具備運用簡單的「聽、說、讀、寫」的語言技巧，和非語言的線索與人進行溝通。            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。            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>一、理解每個人都有不同的特質與選擇，並尊重他人的交友自由與決定。            二、辨識讓自己不舒服的情境，並且有禮且清楚地說出拒絕的話語。            三、培養表達自己不同的意見與感受，並尊重他人立場的同時堅定自己的立場。            四、辨識身體界限並適當表達不適，面對不舒服時勇敢說出拒絕與感受。            五、培養遵守小組規則並配合團體決策，主動參與討論並協助組員解決問題。</p>				
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  <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 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 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  <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 checked="" 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. 能說出朋友間特質的差異並表示尊重。            2. 學生能說出一種拒絕的方法並於情境中應用，並且能冷靜而有禮地拒絕他人。            3. 能清楚表達不同意見並使用合適語句，並能在模擬對話中，表現尊重與自信的態度。            4. 能舉出兩種讓自己不舒服的行為並說出拒絕方式，並在活動中表現出保護自我與尊重他人的行為。            5. 能口頭說出不同場域下的規則與行為調整方式，並能在小組合作中展現主動參與與協調能力。</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 上課日 調整至 1/21, 1/22 1/23	2	不一樣又怎樣？ 每個人都值得被 尊重	特社 2-III-5 明瞭每個人都獨有的地方，交友時不以單一標準或條件選擇。	特社 B-III-5 多元性別互動與自主。	能理解每個人都有不同的特質與選擇，並學習尊重朋友的喜好與交友方式。	1. 小組討論：你選朋友的標準是什麼？和別人一樣嗎？ 2. 觀察活動：觀看影片《交朋友的 100 種樣子》。	1. 能說出朋友間特質的差異並表示尊重。 2. 在活動中表現出包容與合作的態度。	影片
第二週 春節假期	0							
第三週	2							
第四週	2							
第五週	2	拒絕有禮貌，我能說不！	特社 2-III-7 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌地表示拒絕。	特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	能在面對不舒服或不同意的要求時，學習以適當方式清楚表達拒絕。	1. 拒絕語句小劇場：模擬同儕要求作弊、分享玩具等不舒服情境。 2. 學習「我訊息」句型：「我覺得……所以我不想……」	1. 學生能說出一種拒絕的方法並於情境中應用。 2. 能冷靜而有禮地拒絕他人。	無
第六週	2							
第七週	2							
第八週	2							
第九週	2	我有不同想法，我敢說！	特社 2-III-8 理性評估與接受被拒絕的原因。 特社 2-III-9 理性評估被誤解的原因，並清楚表達自己的立場以	特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	能理解自己在拒絕他人或表達立場時的感受，並學習清楚而有禮地說出自己的立場。	1. 討論：說「不要」或「我不同意」是不是不禮貌？ 2. 演練活動：「你怎麼說不同意？」(提供情境句卡，學生練習	1. 能清楚表達不同意見並使用合適語句。 2. 能在模擬對話中，表現尊重與自信的態度。	無
第十週	2							
第十一週	2							
第十二週	2							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			及說明事實。			說出自己觀點)		
第十三週	2	這樣我會不舒服	特社 2-III-14 勇敢表達對他人不當觸摸或語言的反感。 特社 2-III-15 保持與他人相處時的身體界限。	特社 B-III-5 多元性別互動與自主。	能勇敢表達自己在遭遇嘲笑、觸碰等不舒服行為時的感受，並了解身體界限的重要。	1. 看繪本《不可以隨便碰我》，並討論「什麼是尊重身體」。 2. 學生角色扮演：「當別人讓你不舒服，你會怎麼說？」	1. 能舉出兩種讓自己不舒服的行為並說出拒絕方式。 2. 在活動中表現出保護自我與尊重他人的行為。	繪本
第十四週	2							
第十五週	2							
第十六週	2							
第十七週	2	一起做最棒的隊友！	特社 3-III-1 遵守不同課堂的規則。 特社 3-III-2 主動參與課堂或小組討論，並在小組中主動對他人提供協助。 特社 3-III-3 服從小組決議並完成指派的工作。	特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	能理解不同情境中需遵守的規則，並學習在團體中彈性調整自己的角色與提供協助。	1. 分組活動：「教室規則急轉彎」情境挑戰，思考哪些行為可接受、哪些需改變。	1. 能口頭說出不同場域下的規則與行為調整方式。 2. 能在小組合作中展現主動參與與協調能力。	無
第十八週	2							
第十九週	2							
第二十週	2							
第二十一週	2							

◎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。