

臺南市公立大內區大內國民小學 114 學年度第一學期五年級彈性學習特殊需求-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(21)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. <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							
設計理念	培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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。 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。 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。 E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。							
課程目標	一、 透過辨識與處理壓力和情緒，培養擬定或調整問題解決計畫的能力。 二、 透過接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 三、 透過傾聽、表達需求或參與討論的方式，培養適應教室、家庭和社區等，各種特定情境的能力。							
配合融入之領域或議題	<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 checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" 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				<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 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" 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 checked="" 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			
表現任務	多元評量							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	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 ~ 第二週	2	人際故事-過度敏感				*請學生先排列出正確的四張圖卡順序，並試著說一說事件內容，接著深入討論事件與分享。*反思自己是否有應該改善的地方。	口頭/紙筆 評量	網路影片/情緒 卡片/連環圖卡 等

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。	1. 能了解團體中，人與人相處的技巧與規則。	*人際敏感度指數測驗，透過檢核的方式，幫助學生了解自己是屬於哪種人際敏感區間。(短片-我不會過度反應)		
第三週 ~ 第四週	2	人際故事-誇大	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	2. 面對他人，能適時表現出傾聽的態度。	*請學生先排列出正確的四張圖卡順序，並試著說一說事件內容，接著深入討論事件與分享。 *反思自己是否有應該改善的地方。 *桌遊-動物園吹牛，透過桌遊了解，凡事說過了頭，必定會被抓到而出糗。	口頭/紙筆 評量	網路影片/情緒 卡片/連環圖卡 等
第五週 ~ 第六週	2	人際故事-愛管人	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-3 團體的基本規範。	3. 能依情境適時，表達自己的需求。	*請學生先排列出正確的四張圖卡順序，並試著說一說事件內容，接著深入討論事件與分享。 *反思自己是否有應該改善的地方。	口頭/紙筆 評量	網路影片/情緒 卡片/連環圖卡 等
					4. 透過故事圖卡中的教訓，反思自己是否有該改善之處。	*請學生先排列出正確的四張圖卡順序，並試著說一說事件內容，接著深入討論事件與分享。 *反思自己是否有應該改善的地方。	口頭/紙筆 評量	網路影片/情緒 卡片/連環圖卡 等
第七週 ~ 第八週	2	人際故事-反應過度			5. 面對問題時，能夠冷靜處理或尋求協助。	*請學生先排列出正確的四張圖卡順序，並試著說一說事件內容，接著深入討論事件與分享。 *反思自己是否有應該改善的地方。 *短片-我不會過度反應。 (範例：找不到數學課本) *請學生觀賞短劇之後，說一說男主角的反應如何，試著判斷到底問題出在誰身上。 *請學生分享，自己過度反應的事件，和討論到底算不算反應過度。 *聚焦在個案容易反應過度的事件。	口頭/紙筆 評量	網路影片/情緒 卡片/連環圖卡 等
第九週 ~	2	人際故事-人際界線			6. 與人相處時能瞭解簡單的規則，並保持適當的距離。	*請學生先排列出正確的四張圖卡順序，並試著說一說事件內容，接著深入	口頭/紙筆 評量	網路影片/情緒 卡片/連環圖卡/

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)								
第十週						討論事件與分享。瞭解人與人之間會有一個默契上的距離。 *反思自己是否有應該改善的地方。 *我會保持適當距離/表單測驗(1)(2) *觀看情境短片-1. 排隊 *觀看情境短片-2. 家長與老師交談時 *保持距離四步驟。請學生練習，並能說出四個步驟具體內容。		表單測驗等
第十一週 ~ 第十二週	2	人際故事-缺乏想法				*請學生先排列出正確的四張圖卡順序，並試著說一說事件內容，接著深入討論事件與分享。 *反思自己是否有應該改善的地方。 *提供個案成功的正面例子(照片、短片或小故事)，鼓勵個案多表達，或提供相關經驗，製造表達的機會。	口頭/紙筆/評量	網路影片/情緒卡片/連環圖卡等
第十三週 ~ 第十四週	2	處理壓力-深呼吸	特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	1. 能知道自己常見的壓力源。 2. 在 App 的引導之下，練習深呼吸的節奏與技巧。 3. 配合深呼吸，結合肌肉放鬆技巧。	*透過 App 的使用，練習深呼吸的節奏與次數，並且分散練習，每次上課前或下課前幾分鐘練習。 *透過使用表單複習深呼吸的目的、使用時機和技巧重點等等，讓學生能夠精熟正確的步驟，並落實。 *結合衝動控制測練中的放鬆技巧。 *30 個平靜小技巧-深呼吸練習，透過數個有趣的吐氣活動，交導學生控制呼氣與吸氣練習。	口頭/紙筆/評量	網路影片/情緒卡片/連環圖卡/30 個平靜小技巧(書)等
第十五週	1	化解衝突-暫停類卡介紹	特社2-I-8	特社 B- I -4	1. 能清楚表達衝突的原因及情境。	1. 透過情境籤，選出模擬情境。	口頭/紙筆/實作 評量	學習單/網路資源
第十六週	1	化解衝突-	分辨與表達衝突的原因、情境與後果。	情境分析。		2. 請學生運用曾經練習過的六大元素分析衝突原因。		

第十週						討論事件與分享。瞭解人與人之間會有一個默契上的距離。 *反思自己是否有應該改善的地方。 *我會保持適當距離/表單測驗(1)(2) *觀看情境短片-1. 排隊 *觀看情境短片-2. 家長與老師交談時 *保持距離四步驟。請學生練習，並能說出四個步驟具體內容。		表單測驗等
第十一週 ~ 第十二週	2	人際故事-缺乏想法				*請學生先排列出正確的四張圖卡順序，並試著說一說事件內容，接著深入討論事件與分享。 *反思自己是否有應該改善的地方。 *提供個案成功的正面例子(照片、短片或小故事)，鼓勵個案多表達，或提供相關經驗，製造表達的機會。	口頭/紙筆/ 評量	網路影片/情緒 卡片/連環圖卡 等
第十三週 ~ 第十四週	2	處理壓力-深呼吸	特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	1. 能知道自己常見的壓力源。 2. 在 App 的引導之下，練習深呼吸的節奏與技巧。 3. 配合深呼吸，結合肌肉放鬆技巧。	*透過 App 的使用，練習深呼吸的節奏與次數，並且分散練習，每次上課前或下課前幾分鐘練習。 *透過使用表單複習深呼吸的目的、使用時機和技巧重點等等，讓學生能夠精熟正確的步驟，並落實。 *結合衝動控制測練中的放鬆技巧。 *30 個平靜小技巧-深呼吸練習，透過數個有趣的吐氣活動，交導學生控制呼氣與吸氣練習。	口頭/紙筆/ 評量	網路影片/情緒 卡片/連環圖卡 /30 個平靜小技巧(書)等
第十五週	1	化解衝突- 暫停類卡介紹	特社2-I-8	特社 B- I -4	1. 能清楚表達衝突的原因及情境。	1. 透過情境籤，選出模擬情境。 2. 請學生運用曾經練習過的六大元素分析衝突原因。	口頭/紙筆/ 實作 評量	學習單/網路資源
第十六週	1	化解衝突-	原因、情境與後果。	情境分析。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		暫停類卡介紹	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。	特社 B-II-4 衝突情境的因應。	2. 能說出衝突所引發的情緒反應 3. 能在面對同儕衝突，主動尋求大人協助	3. 選出暫停類卡片，說明原因，並複習衝動控制紅綠燈策略。		
第十七週	1	化解衝突- 暫停類卡介紹						
第十八週	1	化解衝突- 前進類卡介紹						
第十九週	1	化解衝突- 前進類卡介紹						
第二十週	1	化解衝突- 前進類卡介紹					口頭/紙筆/ 實作 評量	學習單/網路資源
第二十一週	1	總複習				1. 說明社會技巧項目。 2. 示範 3. 情境演練 4. 回饋 5. 修正演練	多元評量	無

◎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。

臺南市公立大內區大內國民小學 114 學年度第二學期五年級彈性學習特殊需求-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(20)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. <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						
設計理念		培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		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。 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。 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。 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。 E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。						
課程目標		一、 透過辨識與處理壓力和情緒，培養擬定或調整問題解決計畫的能力。 二、 透過接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 三、 透過傾聽、表達需求或參與討論的方式，培養適應教室、家庭和社區等，各種特定情境的能力。						
配合融入之領域 或議題		<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 checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" 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				<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 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" 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 checked="" 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		
表現任務		多元評量						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	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	1	人際故事-自我中心	特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-II-2	1. 能了解團體中，人與人相處的技巧與規則。 2. 面對他人，能適時表現出傾聽的態度。	*請學生先排列出正確的四張圖卡順序，並試著說一說事件內容，接著深入討論事件與分享。 *反思自己是否有應該改善的地方。	口頭/紙筆 評量	網路影片/情緒卡片/連環圖卡等

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			的關係。 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。	表達與傾聽 的時機。 特社 B-II-3 團體的基本 規範。	3. 能依情境適時，表達 自己的需求。 4. 從故事中的教訓，反 思自己是否有該改善 之處。			
第二週	0	春節假期無上課				春節假期無上課		
第三週 ~ 第四週	2	人際故事- 我會借 用物品(1)、(2)				1. 請學生先排列出正確的四張圖卡順序， 並試著說一說事件內容，接著深入討論事 件與分享。 2. 反思自己是否有應該改善的地方。 3. 透過 google 表單測驗，檢核衝動控制策 略知識層面是否習得與精熟。	口頭/紙筆 評量	網路影片/情 緒卡片/連環 圖卡等
第五週 ~ 第六週	2	人際故事-處理他人 嘲笑(1)、(2)				1. 請學生先排列出正確的四張圖卡順序， 並試著說一說事件內容，接著深入討論事 件與分享。 2. 反思自己是否有應該改善的地方。 3. 透過 google 表單測驗，檢核衝動控制策 略知識層面是否習得與精熟。	口頭/紙筆 評量	網路影片/情 緒卡片/連環 圖卡等
第七週 ~ 第八週	2	情緒繪本-討厭黑 夜的席奶奶	特社 I-I-1 分 辨與表達基本 的正向或負向 情緒。	特社 A-I-1 基本情緒的 認識與分 辨。	1. 依情境找出適當 的詞彙卡。 2. 使用適當的情緒詞 彙，表達出故事主角的 情緒。	*結合情緒卡片練習情緒命名與辨識。 (不安、擔心、緊張、焦慮、驚慌、恐懼) *議題：怕黑、怕鬼怪、擔心上學等等。	口頭/紙筆 評量	學習單
第九週 ~ 第十週	2	情緒繪本-敵人派	特社 I-II-1 嘗試因應與處 理基本的情緒 及壓力。	特社 A-II-1 基本情緒的 表達。	3. 嘗試處理基本的負 面情緒。	1. 請學生唸讀繪本內容。 2. 說說故事大意，並回答故事中的相關問 題。包含故事的主角、故事的開始、過程 和結果等等。 3. 練習辨識主角的情緒，說一說可能的原 因。	口頭/紙筆 評量	學習單
第十一週 ~ 第十二週	2	情緒繪本- 魔奇魔奇樹					口頭/紙筆 評量	學習單
第十三週	1	化解衝突- 暫停類卡介紹	特社 2-I-8 分辨與表達衝	特社 B-I-4 衝突的原因	1. 能清楚表達衝突的 原因及情境。	1. 透過兩步驟化的策略，包含 說心情、說 事情 。	口頭/紙筆 實作 評量	網路影片/情 緒卡片/連環

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			突的原因、情境與後果。	及情境分析。	2. 能說出衝突所引發的情緒反應 3. 能在面對同儕衝突，主動尋求大人協助	2. 介紹 說事情 的六項元素，時間、地點、人、別人說的話做的事、自己說的話做的事和結果。 3. 說心情，請學生練習說出自己的負面情緒。 4. 將化解衝突卡片(暫停類、前進類)結合衝動控制策略，期能夠透過情緒控制紅綠燈策略，說出各種燈號的應採取的行為。 5. 請學生根據情境籤中的情境，運用策略解決衝突事件。 6. 透過 google 表單測驗，檢核衝動控制策略知識層面是否習得與精熟。		圖卡等
第十四週	1	化解衝突-暫停類卡介紹	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。	特社 B-II-4 衝突情境的因應。				網路影片/情緒卡片/連環圖卡等
第十五週	1	化解衝突-暫停類卡介紹						
第十六週	1	化解衝突-前進類卡介紹						網路影片/情緒卡片/表單等
第十七週	1	化解衝突-前進類卡介紹						網路影片/情緒卡片/表單等
第十八週	1	勇闖EQ情緒島-綜合練習						網路影片/情緒卡片/表單等
第十九週	1	勇闖EQ情緒島-綜合練習						網路影片/情緒卡片/表單等
第二十週	1	勇闖EQ情緒島-綜合練習						網路影片/情緒卡片/表單等
第二十一週	1	總複習				複習本學期所學內容與策略。	口頭/紙筆 實作 評量	網路影片/情緒卡片/連環圖卡等

◎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。