臺南市公立新化區正新國民小學 114 學年度第一學期低中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)	一、三、四年級組	教學節 數	本學期共(20)節				
彈性學習課程 四類規範	資優類:□創造力□ 其他類:□藝術才能 4.□其他類課程	■社會技巧□ 領導才能□情 班及體育班專戶	意發展□獨立發展 門課程		b字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用 治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學				
設計理念	(二) 運用適當的方式	式接收和解讀訊	,培養情緒和壓力問題解 息,學習尊重、欣賞他人 或參與團體討論的方式,	,以及妥					
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-E-A2 具備察覺自 特社-E-B1 具備運用簡 特社-E-A3 具備認識自 特社-E-C1 具備理解道	持社-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,解決情緒問題。 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-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-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。							
課程目標	1. 提升專注力。 2. 能夠當的表達自己與他人的 3. 能適當的表達自己的 4. 能覺察自己的缺盟 5. 能覺察自己的 4. 能適當的處理自己。 4. 能適當的處理自己。	與他人的情緒 的情緒 , 並願意改進							
配合融入之領域或議題	□數學 □社會		参考指引 □本土語□藝術 □綜合活動垃 □科技融入参考指引	■生命教育 □安全教育	 教育 ■人權教育 □環境教育 □海洋教育 ■品德教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 □教育 □家庭教育 □原住民教育□戶外教育 □國際教育 				
表現任務		O O O O O O O O O O	、等方式,和同儕建立友善 大人的口頭提示下能察覺		係。 緒,並根據情境選擇可接受的方式表達自己的各種情				

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。

2.

		Z.						
	1			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 8/31~9/6	1	1. 歡迎新成員 及自我介紹 2. 我能適應學	特學 1-I-4 透過提示系統集 中	特學 A- I -2 提示系 統。	1. 能了解上學 的目的,並能 遵守學校的規	一、引起動機 二、教導基本溝通技巧: (1). 確定基本溝通技巧	1. 觀察上課動 機和參與程度 2. 實際表現	1. 自選教材 2. 多媒體影片 3. 繪本
第二週 9/7~9/13 第三週 9/14~9/20	1	校生活	特學 1-I-5 提 示下維持專注	特 C- I-1 學校規則的 認識與遵守	範,愉快地 在 學校中能 學習 與成長。	的項目 (2). 說明基本溝通技巧 的內容	3. 口頭回答表現	4. 桌遊
9/14~9/20			特社 3-I-5 遵守教室規則 特社 C-I-1 課堂中持續傾聽 他人的說話	特社 A- I-1 基本情緒的 認識與分 辨。 特社A-Ⅱ-1 基本情緒的		(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		
第四週 9/21~9/27	1	1. 呼吸靜心練 習 2. 我能遵守團 體規範	特社 1-I-1 分辨與表達基本 的正。 特社 1-I-2 藉出生理反應力 情緒的反應。	表達 A-I-2 壓力的數 與 A-V-3 正向思考的	1. 能了解上學的學校的學校,愉快的學校的,們們們們的學校的學校的學校。	呼吸練習 一、引起動機 二、教導團體規範與 技巧: (1).確定團體規範的項目 (2).指導遵守團體規範 的內容 (3).示範	1. 觀察上課動 機和參與程度 2. 實際表現 3. 口頭回答表 現	1. 自選教材 2. 多媒體影片 3. 繪本 4. 桌遊

C6-1 埋性学省課程	山里()	7- →・四規/	T	1	T		T	
第五週	1			技巧		(4). 情境演練		
9/28~10/4			特社 1-I-3			(5). 回饋		
第六週	1		學習面對可能遭	特社 A-IV-2		(6). 修正演練		
10/5~10/11	-		遇的失敗。	壓力的控制		三、練習與類化		
第七週 10/12~10/18	1			與調整。		四、分享與回饋		
			 特社 A-V-6			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
第八週	1	1. 呼吸靜心練	遭遇不如意時,	 特社 A-Ⅳ-3	1. 在提示下做 5	1. 呼吸練習	1. 觀察上課動	1. 自選教材
10/19~10/25		羽台	以正向思考方式	問題解決的	次深呼吸	2. 透過演練,學生能辨	機和參與程度	2. 多媒體影片
第九週 10/26~11/1	1	2. 複習各種情	調整心情	技巧。	2. 能正確的認	識自己的各種情緒(憤	2. 實際表現	3. 繪本
第十週	1	緒的辨認	IN IE O IA	12.7	識自己與他人	怒、難過、傷心、愉快	3. 口頭回答表	4. 桌遊
11/2~11/8	1	3. 請好好生氣	 特社 1-II-3	 特社 B- I -3	的情緒	等),並且口頭表達讓老	現	
11/ 2 11/ 3		4. 被扣點也沒	在成人的引導下	人際關係的	2. 透過引導、	師知道。		
		關係	提訂解決問題的	建立。	討論及演練,	2. 透過故事討論及情		
			一	足工。	學生能用適當	境,當面臨挫折或不如		
			可 重 。	はらI D T A	的方式表達自	己意的情境時,學生能		
			4+ 21 1 TT A	特社 B- I -4	己的情緒或選	採取適當的方法處理 挫		
			特社 1-11-4	衝突的原因	擇大人提供的	 折的情境和情緒。		
			嘗試使用策略解	及情境分析	方法減少生氣	3. 透過停、想、選、做		
			決問題並接納後		的時間或行	處的策略,學生能學習		
			果。		為。	運用正確的步驟進行演		
			特社 1-III-1		3. 透過引導、	練。		
			聽從建議選擇		討論及演練,	4. 修正演練		
			較佳的情緒處		學生能正確回	5. 練習與類化		
			 理技巧。		應當出現違反	6. 分享與回饋		
						10.刀子兴口限		
			 4キラL - 9_ T - 7		班規時,老師			
			特社 2-I-7		口頭提醒及實			
			了解與人相處的		際上被扣獎勵			
			情境、簡單規則		點數時, 能夠			
			建立友善的關係		沒有情緒反			

第十一週 11/9~11/15 第十二週 11/16~11/22 第十三週 11/23~11/29 第十四週 11/30~12/6 第十五週 12/7~12/13	1 1.呼吸靜心練習 1 2.情緒管理技巧 1 1 1 1	特分的後 特在誣大助 特讀口及自意 特動禮聽社們原果 社被賴人, 社他語目已或 社引貌他是旗 (1) 解尋的後 [1] 四通,否善 [1] 超速的 (2) 以求協果 解非緒思留 主並傾。 [1] 知识 [2] 中国, [3] 中国, [4] 和, [4] 和, [5] 和, [6]	應, 在深能已認的出。 在深能已認的出。 下 覺緒受, 的 像 察, 自並決	*呼、、技巧了說略示選情回條之對導: (1). (2). 略示選情回修練回對轉 (3). 、 说镜 (4). (6). 《 经 (5). 《 经 (6). 》 (6). 《 经 (6). 《 经 (6). 》 (6). 》 (6). 《 经 (6). 》 (6)	1. 觀察上課郵票上課報票 1. 觀察 1. 觀察 1. 實際 1. 更新 1. 更多 1. 更	1. 自選教材 2. 多媒體影片 3. 繪本
第十六週 12/14~12/20 第十七週 12/21~12/27 第十八週 12/28~1/3	1 1. 呼吸靜心練習 1 2. 我是情緒管理高手	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	1. 在提示下做 5 次深呼吸 2. 透過(停、 想、選、做)的 策略進行討	一、進行呼吸訓練,穩 定學生的情緒 二、確定該週學生處理 情緒的項目後,透 過「停、想」的步驟,	1. 觀察上課動 機和參與程度 2. 實際表現 3. 口頭回答表 現	1. 自選教材 2. 多媒體影片 3. 繪本 4. 桌遊

CO-1					
第十九週 1/4~1/10	1	入團體。	論,學生能回	與學生討論當自己有情	
			答遇到問題時	緒時,應該或願意如何	
第二十週 1/11~1/17	1	特社 2-II-4	能用適當的方	做,才能將情緒降低下	
第二十一週	0	分辨與採用適當	法處理	來的方法,並建立契約	
1/18~1/20	0	的方式解決衝		三、示範「選、做」的	
休業式		突,並能理性評		步驟	
		估和接受衝突		四、情境演練	
				五、修正演練	
		特社 2-II-5		六、練習與類化	
		無法執行他人的		七、分享與回饋	
		期待,以適當的			
		方式回應困境。			
		特社 2-111-1 以			
		善意正向的觀			
		點,看待與人相			
		處的各種互動行			
		為。			
		特社 3-I-4			
		以適當的身體動			
		作或口語表達需			
		求。			
		11.11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	·		

[◎]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 114 學年度第二學期低中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)	一、三、四年級組	教學節 數	本學期共(18)節			
彈性學習課程 四類規範	資優類:□創造力□ 其他類:□藝術才能 4.□其他類課程	■社會技巧□ \$\ 領導才能□情; 班及體育班專戶	意發展□獨立發展 門課程		占字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用 治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學			
設計理念	(二) 運用適當的方式	式接收和解讀訊	、培養情緒和壓力問題解 息,學習尊重、欣賞他人 或參與團體討論的方式,	,以及妥				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-E-A2 具備察覺自 特社-E-A3 具備認識自 特社-E-C1 具備理解道	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,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-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。						
課程目標	1. 能察覺自己與他人的 2. 能適當的表達自己的 3. 能適當的處理自己的 4. 能覺察自己的缺點 5. 能適當的處理自己	與他人的情緒 的情緒 , 並願意改進						
配合融入之領域或議題	□數學 □社會		參考指引 □本土語 □藝術 □綜合活動 技 □科技融入參考指引	■生命教育 □安全教育				
表現任務		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						
			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 2/11~2/14	1	1. 呼吸靜心練習	特社 3-I-5 遵守教室規則	特學 A- I -2 提示系統。	能在覺察自 己的情緒或	一、引起動機 二、教導紓解壓力技	1. 觀察上課動機和參與程度	1. 自選教材 2. 多媒體影片	
第二週 2/15~2/21 第三週 2/22~2/28	0	2. 練習紓壓技巧	特社 C-I-1 課堂中持續傾聽 他人的說話	特 C- I -1 學校規則的認	壓力時,選擇合適的方式或管道,	巧:(1). 說明抒解壓力的 重要性 及好處	2. 實際表現 3. 口頭回答表 現	3. 繪本 4. 桌遊	
第四週 3/1~3/7 第五週 3/8~3/14	1		特社 1-I-1 分辨與表達基本 的正向或負向情 緒。	識與遵守特社 A- I -1基本情緒的認	來 終解當下 的壓力。	(2). 確定抒解壓力的合適 方法及管道 (3). 示範 (4). 情境演練			
第六週 3/15~3/21	1		特社 1-I-2 藉由生理反應察 覺及辨識壓力與	坐本所編的心 識與分辨。 特社 A-Ⅱ-1 基 本情緒的表		(5). 回饋 (6). 修正演練 三、練習與類化			
第七週 3/22~3/28 第八週 3/29~4/4	1	1. 呼吸穩情緒 2. 我是情緒管	情緒的反應。 特社 1-I-3 學習面對可能遭	達。 特社 A-I-2	1. 能主動進 行 5 次的呼	四、分享與回饋 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 2. 多媒體影片	
第九週 4/5~4/11 第十週 4/12~4/18	1	理高手 特緒練功房	特社 A-V-6 面對 遭遇不如意時,	壓力的察覺與 面對。 特社 A-V-3	面對。	吸練習 2.透過(停、 想、選、做)	二、確定該週學生需要 處理的情緒的後,透過 「停、想」的步驟,與	2. 實作表現 3. 口頭回答表 現	3. 繪本
第十一週 4/19~4/25	0		調整心情 特社 1-II-3 在成人的引導下	正向思考的技巧	的策略進行 對	學生討論當自己有情緒 時,願意如何做,才能 將情緒降低下來的方 法,並建立契約			
4/26~5/2 第十三週 5/3~5/9	1		擬訂解決問題的計畫。	特社 A-IV-2 壓力的控制與	適當的方法處理	三、示範「選、做」的步驟			

笠 上 四 四	4		34 33 4 TT 4	\m +6	0 11-1111111111111111111111111111111111	14 14 14 14	
第十四週 5/10~5/16	I		特社 1-II-4	調整。	3. 能選擇讓	四、情境演練	
0, 10 0, 10			嘗試使用策略解		人可以接受	五、修正演練	
			決問題並接納後	特社 A-IV-3	的方法,用	六、練習與類化	
			果。	問題解決的技	適當的方式	七、分享與回饋	
			特社 1-III-1	巧。	表達自己的		
			聽從建議選擇		情緒或選擇		
			較佳的情緒處	特社 B- I -3	大人提供的		
				人際關係的建	方法減少生		
			理技巧。	立。	氣的時間或		
			特社 2-I-7		行為。		
			了解與人相處的	 特社 B- I -4			
第十五週	1	搭起友誼的橋	情境、簡單規則	衝突的原因及	能了解使用	一、引起動機	
5/17~5/23		樑口語溝通	建立友善的關係	情境分析	口語溝通的	二、教導口語溝通技巧	
第十六週	1	技巧訓練	特社 2- I -8		意義,學習	(1)確定口語溝通技	
5/24~5/30		12 7 2 1 1 1	分辨與表達衝突		適切地使用	巧的項目	
第十七週	1		的原因、情境及		口語溝通技	(2)說明口語溝通技	
5/31~6/6			後果		巧,與同儕	巧的內容	
第十八週 6/7~6/13	1		特社 2- I -10		及師長保持	(3)示範	
	1		在被他人誤解或				
第十九週 6/14~6/20	1		誣賴時主動尋求		良好的互	(4) 情境演練	
第二十週	1		大人或同儕的協		動。	(5)回饋	
6/21~6/27	1		助,情境及後果			(6)修正演練	
第二十一週	0		特社 2-II-1 解			三、練習與類化	
6/28~6/30			讀他人口語與非				
休業式			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				
			心人以古一人处				

C6-1 弹性學習課程計畫(第二、四類)			
	特社 2-II-2 主		
	動引起話題,並		
	禮貌地表達和傾		
	聽他人的意見。		
	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。		
	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		
	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 2-111-1 以		
	善意正向的觀		
	點,看待與人相		
	處的各種互動行		
	為。		
	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。

- C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)
- ◎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。