

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	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				
設計理念	(一) 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。 (二) 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 (三) 透過傾聽他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭和社區等各種情境的能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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. 能察覺自己與他人的情緒 3. 能適當的表達自己與他人的情緒 4. 能適當的處理自己的情緒 5. 能覺察自己的缺點，並願意改進 4. 能適當的處理自己和他人的衝突				
配合融入之領域 或議題	☒ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引				☒ 性別平等教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育
表現任務	1. 能在團體活動中，透過桌遊、遊戲等方式，和同儕建立友善的互動關係。 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。				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

		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.						
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. 我能適應學校生活	特學 1-I-4 透過提示系統集中 特學 1-I-5 提示下維持專注 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	特學 A-I-2 提示系統。 特 C-I-1 學校規則的認識與遵守 特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-V-3 正向思考的	1. 能了解上學的目的，並能遵守學校的規範，愉快地在學校中能學習與成長。	一、引起動機 二、教導基本溝通技巧： (1). 確定基本溝通技巧的項目 (2). 說明基本溝通技巧的內容 (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	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
第二週 9/7~9/13	1							
第三週 9/14~9/20	1							
第四週 9/21~9/27	1	1. 呼吸靜心練習 2. 我能遵守團體規範			1. 能了解上學的目的，並能遵守學校的規範，愉快地在學校中能學習與成長。	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 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第五週 9/28~10/4	1		特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。	技巧		(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		
第六週 10/5~10/11	1			特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。				
第七週 10/12~10/18	1							
第八週 10/19~10/25	1	1. 呼吸靜心練習	特社 A-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心情	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 在提示下做 5 次深呼吸	1. 呼吸練習	1. 觀察上課動機和參與程度	1. 自選教材
第九週 10/26~11/1	1	2. 複習各種情緒的辨認			2. 能正確的認識自己與他人的情緒	2. 透過演練，學生能辨識自己的各種情緒（憤怒、難過、傷心、愉快等），並且口頭表達讓老師知道。	2. 實際表現	2. 多媒體影片
第十週 11/2~11/8	1	3. 請好好生氣 4. 被扣點也沒關係	特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。 特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則建立友善的關係	特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析	2. 透過引導、討論及演練，學生能用適當的方式表達自己的情緒或選擇大人提供的方法減少生氣的時間或行為。 3. 透過引導、討論及演練，學生能正確回應當出現違反班規時，老師口頭提醒及實際上被扣獎勵點數時，能夠沒有情緒反	2. 透過故事討論及情境，當面臨挫折或不如己意的情境時，學生能採取適當的方法處理挫折的情境和情緒。 3. 透過停、想、選、做處的策略，學生能學習運用正確的步驟進行演練。 4. 修正演練 5. 練習與類化 6. 分享與回饋	3. 口頭回答表現	3. 繪本 4. 桌遊

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境及後果 特社 2-I-10 在被他人誤解或誣賴時主動尋求大人或同儕的協助，情境及後果		應，坦然接受			
第十一週 11/9~11/15	1	1. 呼吸靜心練習 2. 情緒管理技巧	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 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。		1. 在提示下做 5 次深呼吸 2. 能適時覺察自己的情緒，承認、接受自己的情緒，並做出合適的決策。	*呼吸練習 一、引起動機 二、教導情緒管理策略與技巧： (1). 了解自己的情緒 (2). 說明情緒管理的策略與技巧 (3). 示範--透過停、想、選、做處的策略， (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	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
第十二週 11/16~11/22	1							
第十三週 11/23~11/29	1							
第十四週 11/30~12/6	1							
第十五週 12/7~12/13	1							
第十六週 12/14~12/20	1	1. 呼吸靜心練習 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
第十七週 12/21~12/27	1							
第十八週 12/28~1/3	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十九週 1/4~1/10	1		入團體。		論，學生能回答遇到問題時能用適當的方法處理	與學生討論當自己有情緒時，應該或願意如何做，才能將情緒降下來的方法，並建立契約三、示範「選、做」的步驟 四、情境演練 五、修正演練 六、練習與類化 七、分享與回饋		
第二十週 1/11~1/17	1		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					
第二十一週 1/18~1/20 休業式	0		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-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 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。

◎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	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				
設計理念	(一) 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。 (二) 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 (三) 透過傾聽他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭和社區等各種情境的能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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情緒 2. 能適當的表達自己與他人的情緒 3. 能適當的處理自己的情緒 4. 能覺察自己的缺點，並願意改進 5. 能適當的處理自己和他人的衝突				
配合融入之領域 或議題	☒ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引				☒ 性別平等教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育
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					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

[illegible]

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、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-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 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。