

臺南市公立南區國民小學 114 學年度第 1 學期一年級彈性學習 學習策略 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:□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	培養學生的社交與情緒管理能力，強調日常人際互動中的實際應用。透過「能與他人交換對話」、「能處理自己的負面情緒」等目標，學生不僅學會表達與傾聽，也能在情緒起伏中找到合適的調節方式。「能與他人合作」、「能提供建議」強調團隊合作與表達觀點的技巧，使學生學會尊重他人、共同完成任務。「能有友好互動」與「遵守規範」則有助於建立和諧的學習氛圍，促進班級正向運作。整體設計以生活化情境為核心，引導學生在實踐中內化人際與自我管理能力，為未來的社會適應力奠基。				
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-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。				
課程目標	1. 能與他人交換對話 2. 能處理自己的負面情緒 3. 能與他人合作 4. 能以合適的方式提供建議 5. 能與他人有友好的互動 6. 能遵守班級、老師規範				
配合融入之領域 或議題	<div> <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 type="checkbox"/>健康與體育 ■生活課程 <input type="checkbox"/>科技 <input type="checkbox"/>科技融入參考指引 </div> <div> <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 ■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 </div>				
表現任務	1-1. 學生能與同學進行雙向對話，包括提問與回應，表現出傾聽與理解。 1-2. 學生能在訪談或互動中，整理並轉述對方的主要想法或感受。 2-1. 學生能辨識自身的負面情緒（如生氣、沮喪、緊張等）。 2-2. 學生能選擇一種合適的情緒調節方法，並在情境中加以應用或示範。 3-1. 學生能與他人共同規劃與分工，共同完成小組任務。 3-2. 學生能在合作中展現尊重與溝通，解決意見不合的情況。				

		4-1. 學生能針對他人遇到的問題，表達具體且正向的建議。 4-2. 學生能以尊重、同理的語氣與態度提出意見，避免指責。 5-1. 學生能在活動中主動對他人表示關心或鼓勵。 5-2. 學生能在互動中使用禮貌用語與適當的肢體語言。 6-1. 學生能在課堂活動中遵守規則（如舉手發言、依時完成任務）。 6-2. 學生能自我評估是否符合課堂行為規範，並提出改進方式。						
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	1	相見歡	特社 3-I-2 依指示完成簡單的工作。 特社 3-I-5 遵守教室規則。	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	1. 能遵守上課、遊戲規範。 2. 能聽從教師或遊戲的指令。 3. 能接受不符合期待的分組或遊戲結果。	一、引起動機：講述趣味故事（如「動物學校玩遊戲」）引發興趣 二、教師說明：介紹上課與遊戲中的基本規範與指令 三、示範：教師與學生示範「照指令分組」、「聽哨子停下來」等遊戲 四、練習：進行分組遊戲（如：數字抱團、傳球比賽） 五、相互回饋：分享剛剛有沒有遇到不喜歡的分組結果、如何調整心情	1. 口頭回應 2. 觀察 3. 自評 4. 同學互評	1. Super Skills 2. 影片 3. 桌遊 4. 繪本
第二週	1							
第三週	1							
第四週	1							
第五週	1	我會好好說	特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通	特社 B-I-1 溝通訊息的意	1. 能向他人開啟話題能	一、引起動機 觀看圖片或影片「說錯話的困擾」，討論「哪些話會讓	1. 口頭回應 2. 觀察	1. Super Skills 2. 影片 3. 桌遊
第六週	1							
第七週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第八週	1		通。 特社 2-I-6 主動 打招呼和自我介 紹。	義。 特社 B-I- 3 人際關 係的建 立。	2. 以合 適的態度回 答他人的提 問 3. 能以 合適的方式 提出建議 4. 能接 受他人拒絕 自己的建議 5. 能以 合適的方式 拒絕他人的 建議	人不舒服？」、「怎麼說會 更好？」 二、教師說明 介紹開話題、給建議、拒絕 的基本句型與原則（如尊重 語氣、清楚說明） 三、示範 師生共同示範不同對話情境 （例如：邀請與拒絕、建議 與回應） 四、練習 兩人一組情境卡片練習對話 （如：「我想跟你坐一起， 可以嗎？」） 五、相互回饋 第三人觀察者提供語氣與態 度的回饋，學習「怎麼說讓 人舒服」 六、增強與總結 統整實用句型，製作「友善 對話語錄」貼紙，放置學生 桌上提醒使用。	3. 自評 4. 同學互 評	4. 繪本
第九週	1	情緒放大鏡	特社 1-I-1 分辨	特社 A-I-	1. 能認	一、引起動機	1. 口頭回	1. Super Skills

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十週	1		與表達基本的正向或負向情緒。特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。	1 基本情緒的認識與分辨。特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	識不同的情緒 2. 能說出合適的紓壓方式 3. 遇到挫折，能以合適的方式紓壓。	觀看動畫角色的故事片段，引導學生辨認角色情緒（例如生氣、緊張） 二、教師說明 介紹常見情緒詞彙及簡單的調節策略（如：深呼吸、畫圖、走走） 三、示範 教師表演情緒＋示範調節方式（如模擬「生氣時如何冷靜」） 四、練習 學生畫出最近一次強烈情緒經驗及他們如何處理的方式 五、相互回饋 小組內互相分享各自的情緒經驗與處理方式，互相學習 六、增強與總結 製作「我的情緒調節小書」與情緒溫度計貼在教室提醒	應 2. 觀察 3. 自評 4. 同學互評	2. 影片 3. 桌遊 4. 繪本
第十一週	1							
第十二週	1							
第十三週	1	我是大勇士	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	1. 能說出自己失敗的經驗 2. 能在他人遇到失敗時，給予合適的回應 3. 能與他人合作進行活動	一、引起動機 講述故事《誰說失敗不可愛？》引發學生思考「我們如何看待失敗？」 二、教師說明 討論什麼是「失敗」、每個人都有失敗經驗，重點在面對它的態度 三、示範 師生模擬情境對話，示範如何安慰或鼓勵失敗中的同學 四、練習 分組挑戰小任務（如疊杯遊	1. 口頭回應 2. 觀察 3. 自評 4. 同學互評	1. Super Skills 2. 影片 3. 桌遊 4. 繪本
第十四週	1							
第十五週	1							
第十六週	1							
第十七週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						戲)，設定「可能會失敗」的難度條件 五、相互回饋 任務結束後進行情緒分享與互相鼓勵對話 六、增強與總結 製作「我的失敗學習卡」，寫下學到的事+下次怎麼做		
第十八週	1	期末 Happy	特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。 特社 2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。 特社 2-I-5 依情境適當回答問題。	特社 B-I-1 溝通訊息的意義。 特社 B-I-3 人際關係的建立。	1. 能評估自己本學期上課的表現與進步 2. 能說出對同學與自己的感謝 3. 能與同學討論想要玩的遊戲	一、引起動機 播放學期回顧影片或照片，引發學生回憶與情感共鳴 二、教師說明 介紹如何進行自我回顧與如何說出感謝的話 三、示範 教師以自身例子寫一段感謝語與回顧語給全班或個別同學 四、練習 學生完成「我最棒的表現是…」、「我想感謝…因為…」的感謝卡 五、相互回饋 同學互相交換卡片並口頭說出感謝 六、增強與總結 投票選出下一次最想一起玩的團體遊戲並簡單提案發表	1. 口頭回應 2. 觀察 3. 自評 4. 同學互評	1. Super Skills 2. 影片 3. 桌遊 4. 繪本
第十九週	1							
第二十週	1							
第二十一週	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。

臺南市公立南區國民小學 114 學年度第 2 學期一年級彈性學習 學習策略 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)	一年級	教學節數	本學期共(20)節
彈性學習課程 四類規範	3. <input checked="" type="checkbox"/>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	培養學生的社交與情緒管理能力，強調日常人際互動中的實際應用。透過「能與他人交換對話」、「能處理自己的負面情緒」等目標，學生不僅學會表達與傾聽，也能在情緒起伏中找到合適的調節方式。「能與他人合作」、「能提供建議」強調團隊合作與表達觀點的技巧，使學生學會尊重他人、共同完成任務。「能有友好互動」與「遵守規範」則有助於建立和諧的學習氛圍，促進班級正向運作。整體設計以生活化情境為核心，引導學生在實踐中內化人際與自我管理能力，為未來的社會適應力奠基。				
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-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。				
課程目標	1. 能與他人交換對話 2. 能處理自己的負面情緒 3. 能與他人合作 4. 能以合適的方式提供建議 5. 能與他人有友好的互動 6. 能遵守班級、老師規範				
配合融入之領域 或議題	<div> <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 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 </div> <div> <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 </div>				
表現任務	1-1. 學生能與同學進行雙向對話，包括提問與回應，表現出傾聽與理解。 1-2. 學生能在訪談或互動中，整理並轉述對方的主要想法或感受。 2-1. 學生能辨識自身的負面情緒（如生氣、沮喪、緊張等）。 2-2. 學生能選擇一種合適的情緒調節方法，並在情境中加以應用或示範。 3-1. 學生能與他人共同規劃與分工，共同完成小組任務。 3-2. 學生能在合作中展現尊重與溝通，解決意見不合的情況。				

		4-1. 學生能針對他人遇到的問題，表達具體且正向的建議。 4-2. 學生能以尊重、同理的語氣與態度提出意見，避免指責。 5-1. 學生能在活動中主動對他人表示關心或鼓勵。 5-2. 學生能在互動中使用禮貌用語與適當的肢體語言。 6-1. 學生能在課堂活動中遵守規則（如舉手發言、依時完成任務）。 6-2. 學生能自我評估是否符合課堂行為規範，並提出改進方式。						
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	1	合作與分工	特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我注意或是有事情要溝通。 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-1 溝通訊息的意義。 特社 B-I-3 人際關係的建立。	1. 能與同學合作完成任務 2. 能在自己的意見被拒絕時，可以接受 3. 能在合作時與同學討論分工	一、引起動機：教師講述「一起完成任務的小豬們」的故事，讓學生思考合作的重要性 二、教師說明：說明合作的態度與討論分工時的技巧（如：輪流說、聆聽他人意見） 三、示範：教師與一組學生共同示範分工合作的小活動 四、練習：學生進行分組任務（如：拼圖接力、蓋杯塔） 五、相互回饋：學生分享在合作過程中如何處理意見不同、是否有被拒絕感受 六、增強與總結：教師肯定合作與接納表現，鼓勵每個人都是團隊的重要一員	1. 口頭回應 2. 觀察 3. 自評 4. 同學互評	1. Super Skills 2. 影片 3. 桌遊 4. 繪本
第二週	0							
第三週	1							
第四週	1							
第五週	1	競賽中的情緒與表達	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒	特社 A-I-1 基本情緒的認識	1. 能說出競賽後自己的情緒	一、引起動機：觀賞一段運動員比賽後互相鼓勵的影片 二、教師說明：說明競賽中	1. 口頭回應 2. 觀察 3. 自評	1. Super Skills 2. 影片 3. 桌遊
第六週	1							
第七週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第八週	1		緒的反應。 特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 1-I-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。	與分辨。 特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	2. 能在競賽時，以合適的語氣向同學提出建議 3. 能在失敗後，以合適的方式紓壓	如何尊重對手、以適當語氣互動 三、示範：模擬比賽中給建議 vs. 命令口氣的差異 四、練習：進行小組競賽活動（如：搶球比賽、運輸任務） 五、相互回饋：分享自己輸贏後的感受，練習說「我現在覺得有點難過，但我還是玩得很開心」 六、增強與總結：老師強調情緒是正常的，重要的是如何表達與面對	4. 同學互評	4. 繪本
第九週	1							
第十週	1							
第十一週	1	認識與接納情緒	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。 特社 1-I-4 察	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-I-	1. 能透過情緒卡辨別不同情緒 2. 能接納自己有不同的	一、引起動機：使用「情緒娃娃」或「情緒小劇場」吸引注意 二、教師說明：介紹情緒卡與基本情緒（如：開心、生	1. 口頭回應 2. 觀察 3. 自評 4. 同學互評	1. Super Skills 2. 影片 3. 桌遊 4. 繪本
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-I-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。	2 壓力的察覺與面對。	情緒 3. 在別人有情緒時，給予他人空間	氣、難過、害怕) 三、示範：教師說故事並請學生使用情緒卡表示角色心情 四、練習：情境演練＋配對情緒卡，討論：當我很生氣時怎麼辦？ 五、相互回饋：學生分享自己最近有感受的情緒，練習說出來 六、增強與總結：老師強調「每個情緒都需要被理解，接納自己也接納他人」		
第十五週	1	溝通與讚美的練習	特社 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。 特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。	特社 B-I-1 溝通訊息的意義。 特社 B-I-3 人際關係的建立。	1. 能與他人交流兩個以上的話題 2. 能稱讚他人的優點 3. 能說出向他人說壞話時會有的後果	一、引起動機：教師講述繪本《一個好話的魔法》激發討論 二、教師說明：介紹如何開啟話題與稱讚他人的技巧 三、示範：模擬與同學聊天與稱讚他人（如：「我覺得你今天畫得很棒！」） 四、練習：兩人一組互相進行話題練習＋一個稱讚 五、相互回饋：學生分享今天說出口最喜歡的話是什麼 六、增強與總結：教師強調「說好話讓人更靠近，說壞話可能傷害別人與自己」	1. 口頭回應 2. 觀察 3. 自評 4. 同學互評	1. Super Skills 2. 影片 3. 桌遊 4. 繪本
第十六週	1							
第十七週	1							
第十八週	1							
第十九週	1	感謝與回顧成長	特社 2-I-2 了	特社 B-I-	1. 能說出自	一、引起動機：播放班級回	1. 口頭回應	1. Super Skills

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第二十週	1		解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。	1 溝通訊息的意義。	己這一年印象最深刻的收穫	顧影片或照片，引發回憶與感動	2. 觀察	2. 影片
第二十一週	1		特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。	特社 B-I-3 人際關係的建立。	2. 能向同學的陪伴表達感謝 3. 能說出自己與他人的優點	二、教師說明：引導學生思考自己的改變、收穫與關係的成長 三、示範：教師示範「我想感謝 00，因為他陪我…」 四、練習：畫一張「感謝卡」或「成長花朵」，寫出一個收穫與一個想感謝的人 五、相互回饋：學生交換感謝卡，分享自己的優點與對方的優點 六、增強與總結：教師總結每個人都有閃亮的地方，邀請大家繼續帶著溫暖前進	3. 自評 4. 同學互評	3. 桌遊 4. 繪本

◎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。