

臺南市市立中西區進學國小 114 學年度第一學期 社會情緒學習 課程計畫(  普通班 /  藝才班 /  體育班 /  特教班 )

學習主題名稱	社會情緒學習	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)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 checked="" 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>本課程以社會情緒學習 (SEL) 為核心，透過繪本導讀與活動實作，引導學生認識自我、管理情緒、理解他人、建立良好人際關係，並強化負責任的決策能力，全面發展其社會與情緒素養。</p>				
本教育階段 總綱核心素養	<p>C2 人際關係與團隊合作            具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。</p>				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>自我覺察：能認識並辨識自身的複雜情緒與壓力來源，瞭解個人情緒反應與特質，進而接納自己並欣賞自我的獨特之處。</li> <li>自我管理：能適時運用抒解壓力與自我安慰的策略，針對問題情境進行後果評估，選擇合宜的方法處理情緒與行為，培養穩定自我調節的能力。</li> <li>社會覺察：能理解人際互動中正向與非善意行為的差異與用意，欣賞他人優點，並能以同理心理解他人的拒絕與情緒反應。</li> <li>人際關係技巧：能在互動中以和緩且禮貌的語氣表達拒絕、澄清誤解並避免衝突擴大，並能積極參與小組合作，展現尊重與合宜的行為表達，尤其在家庭情境中亦能表現正向人際態度。</li> <li>負責任的決定：能在面對選擇時，評估行為的可能後果，為自己的決定立下具體承諾，並以實際行動展現負責任的態度與自我要求。</li> </ol>				
配合融入之領域或議題	<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 checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input 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 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 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務	<ol style="list-style-type: none"> <li>口頭回答任務：學生能依繪本情境口頭描述主角所面臨的情緒或人際困擾（例如：壓力、被拒絕、誤解）、分享主角如何處理此情況（包括所使用的調節方法）、說說自己是否有過相似經驗及如何處理。</li> <li>角色扮演實作任務：學生能演出，關於運用友善態度、策略性回應、維持界線…等技巧，並於演出後檢討所選應變方式及其結果。</li> <li>文字書寫任務：學生能寫出情緒處理技巧與抒壓方法（例：寫卡片、深呼吸、運動），一次具體的人際互動經驗（例：合作、欣賞、衝突、拒絕），我怎麼做／學到什麼、及一項近期的自我承諾（例：下次遇到誤解時，我會先說明而非反駁）。</li> </ol>				

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 1 週 - 第 3 週	9	處理情緒	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。	能選擇較佳 的複雜情緒 的處理技能。	透過繪本，理解許多能輔助處 理複雜情緒的不同的方法。並 藉由遊戲，在角色扮演中運用 方法來處理複雜情緒。	口述、實 作、寫作	繪本
第 4 週 - 第 6 週	9	抒解壓力	特社 1-III-2 嘗試使用抒解 壓力的方法。	特社 A-III-2 壓 力的替代與 紓解方法。	能運用抒解 壓力的方式	透過繪本，探討合適的方式有 助抒解壓力。並透過角色扮 演，於情境中實際執行，來體 驗並表現抒解壓力。		
第 7 週 - 第 9 週	9	認識自己	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 A-III -3 行為與 後果之間的 關係與評 估。	能接納自己	透過繪本，討論我們可以多多 了解自己，並且喜歡自己，甚 至接受自己。再透過遊戲編製 活動，來區辨所認識的自己的 特點。		
第 10 週 - 第 12 週	9	鼓勵自己	特社 1-III-4 以各種形式自 我安慰與獎勵。		能自我安慰	透過繪本，討論我們可以找方 法安慰自己，並透過繪製卡 片，來鼓勵自己。		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 13 週 - 第 15 週	9	處理問題	特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。	特社 B-III -1 正負向 訊息的判 斷。	能先評估後 果，再使用策 略處理問題。	透過繪本，理解應預想後果， 而選擇策略，來處理問題。並 在寫作活動中，針對遇到的問 題，擬定策略，及可能產生的 後果。		
第 16 週 - 第 18 週	9	正向思考	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。		能辨別與人 相處中會出 現的正向互 動行為。	透過繪本，討論正向又友善的 各種人際互動行為。並以角色 扮演活動，用言行表現出友善 的態度，來應對人際互動狀 況。		
第 19 週 - 第 21 週	9	保護自己	特社 2-III-2 區辨別人非善 意行為是提 醒，還是威脅 到了自己的適 應與生存。		能區辨別人 做出的非善 意行為的用 意	透過繪本，討論可能會遇到的 非善意行為，以及其用意。		

◎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。

臺南市市立中西區進學國小 114 學年度第二學期 社會情緒學習 課程計畫( 普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱	社會情緒學習	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)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 checked="" 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>本課程以社會情緒學習 (SEL) 為核心，透過繪本導讀與活動實作，引導學生認識自我、管理情緒、理解他人、建立良好人際關係，並強化負責任的決策能力，全面發展其社會與情緒素養。</p>						
本教育階段 總綱核心素養	<p>C2 人際關係與團隊合作            具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。</p>						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>自我覺察：能認識並辨識自身的複雜情緒與壓力來源，瞭解個人情緒反應與特質，進而接納自己並欣賞自我的獨特之處。</li> <li>自我管理：能適時運用抒解壓力與自我安慰的策略，針對問題情境進行後果評估，選擇合宜的方法處理情緒與行為，培養穩定自我調節的能力。</li> <li>社會覺察：能理解人際互動中正向與非善意行為的差異與用意，欣賞他人優點，並能以同理心理解他人的拒絕與情緒反應。</li> <li>人際關係技巧：能在互動中以和緩且禮貌的語氣表達拒絕、澄清誤解並避免衝突擴大，並能積極參與小組合作，展現尊重與合宜的行為表達，尤其在家庭情境中亦能表現正向人際態度。</li> <li>負責任的決定：能在面對選擇時，評估行為的可能後果，為自己的決定立下具體承諾，並以實際行動展現負責任的態度與自我要求。</li> </ol>						
配合融入之領域或議題	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <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 checked="" type="checkbox"/>綜合活動  <input checked="" type="checkbox"/>健康與體育   <input type="checkbox"/>生活課程   <input type="checkbox"/>科技   <input type="checkbox"/>科技融入參考指引         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input checked="" 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 checked="" 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"/>原住民族教育<input type="checkbox"/>戶外教育   <input type="checkbox"/>國際教育         </td> </tr> </table>					<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 checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input 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 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 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育
<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 checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input 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 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 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育						
表現任務	<ol style="list-style-type: none"> <li>口頭回答任務：學生能依繪本情境口頭描述主角所面臨的情緒或人際困擾（例如：壓力、被拒絕、誤解）、分享主角如何處理此情況（包括所使用的調節方法）、說說自己是否有過相似經驗及如何處理。</li> <li>角色扮演實作任務：學生能演出，關於運用友善態度、策略性回應、維持界線…等技巧，並於演出後檢討所選應變方式及其結果。</li> <li>文字書寫任務：學生能寫出情緒處理技巧與抒壓方法（例：寫卡片、深呼吸、運動），一次具體的人際互動經驗（例：合作、欣賞、衝突、拒絕），我怎麼做／學到什麼、及一項近期的自我承諾（例：下次遇到誤解時，我會先說明而非反駁）。</li> </ol>						

## 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 1 週 - 第 3 週 2/11-2/13 調整 至 1/21-1/23 上課 2/14-2/20 春節假期 2/20 因 2/15 小年夜 彈性放假	6	欣賞他人	特社 2-III-5 明瞭每個人都 有獨特的地 方, 交友時不以 單一標準或條 件選擇。	特社 B-III-3 自 我經驗的分 享。	能欣賞不同 的人的優點。	透過繪本, 討論與人相處時會 從他人身上看到的優點。並透 過角色扮演, 開口向對方表達 欣賞與讚美。	口述、實 作、寫作	繪本
第 4 週 - 第 5 週	6	禮貌的拒絕	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。	能用和緩的 語氣和禮貌 的語句表達 拒絕。	透過繪本, 討論適當的表達拒 絕的意義、方式, 與其影響。 並於角色扮演情境中, 實際運 用和緩的語氣與禮貌的語 句, 來表達拒絕。		
第 6 週 - 第 7 週	6	接受拒絕	特社 2-III-8 理性評估與接 受被拒絕的原 因。		能以平穩的 情緒, 回應對 方的拒絕與 其原因。	透過繪本, 討論以平穩的情 緒, 回應對方的拒絕與其原 因的意義、方式, 與其影響。 並於角色扮演情境中, 實際以 平穩的情緒, 來回應對方的 拒絕與其原因。		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 8 週 - 第 9 週	6	幫自己說話	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及說明事實。		能說明事實,來澄清別人的誤解。	透過繪本,討論與人相處時,偶爾會發生的誤解,以及合適的應對之道。透過角色扮演,實際演練對誤解作澄清。		
第 10 週 - 第 12 週	9	避免衝突	特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。		能做出行動來避免衝突再度發生。	透過繪本,探討引發衝突的原因,及合適的應變之道。並能透過角色扮演的演練,實際演練可採取的應變之道,並討論執行後的結果。		
第 13 週 - 第 15 週	9	合作	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 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	能主動參與小組討論。	透過繪本,探討各種與人相處的情境,合作的需要與必要。並能透過角色扮演的演練,體驗合作的過程,並討論運作後的結果。		
第 16 週 - 第 18 週	9	同理心	特社 3-III-5 在親友或他人遭逢不如意或喪事的場合,表現出適當合宜的行為。	特社 C-III-2 不同家庭情境變化的適應與調整。	在家人遭逢不如意時,能表現出適當又合宜的言行。	透過繪本,討論家人遇到的不如意事件,以及可作出的應對。並透過角色扮演,實際對扮演情境中的家人做出合宜的言行表達。		

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 19 週 - 第 21 週	9	負責任的自己	特生 4-sA-2 能 為自己做的決定 負責。	特生 L-sP-5 自 我負責。	能為自己所 做的決定立 下承諾。	透過繪本，討論為自己作決定 的重要，以及為自己負責的必 要。並透過寫作，寫出自己立 下的決定，以及願意為自己負 責的承諾。		
-----------------------	---	--------	-------------------------------	------------------------	------------------------	---	--	--

◎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。