

臺南市公立北區開元國民小學 114 學年度第一學期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)	中年級	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	能增進處己、處人、處環境的社交互動				
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-B2 具備運用科技資訊的基本素養，感知科技對個人的影響。 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	基本情緒的辨識與處理				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		壓力的察覺與紓解						
		面對自我優弱勢的察覺						
		與人溝通及表達訊息。						
		人際關係建立						
		團體規則認識與遵守						
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			■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			
		□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						
表現任務		口語表達						
		實際操作						
		角色扮演						
		遊戲參與						
課程架構脈絡								
教學期程	節	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

	數		參考指引或 議題實質內涵					或學習單
第一週	1	相見歡	處己 特社 1-II-1 嘗試因應 與處理 基本的情緒 及壓力。	自我的行為與效 能 (特社 A) 特 社 A-II-1 基本	1.基本情緒的辨 識與處理 2.壓力的察覺與 紓解	1.藉由自我介紹認識同 組同學 2.說明上課常 規及本學期獎勵制 度，建立上課默契。	口頭評量 實作評量 觀察評量 態度檢核	自編自選教材 桌遊
第二週	1	分享	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	情 緒的表達。 特社 A-II-2 壓 力源 的評估與處 理。 特社 A-II-	3.面對自我優弱 勢的察覺 4.與人溝通及表 達訊息	以繪本帶入，引領孩 子學習和他人分享， 了解付出與處世的道 理。		
第三週	1	加入別人的遊戲	策略解 決問題並接 納後果。 處人 特社 2-II-1 解讀他人	3 自我接納與激 勵。 溝通與人際的互 動 (特社 B)	5.人際關係建立 6.團體規則認識 與遵守	可以跟你一起玩嗎? 1. 觀察 2.禮貌地提出請 求 3.如果可以->加入 遊戲 如果不可以->先 做別的事、找別人		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			口語與 非口語溝通	特社 B-II-1 訊息解 讀的技巧。		玩、等待。		
第四週	1	做錯了 怎麼辦	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。	特社 B-II-2 表達與 傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體的 基本規範。 特社 B-II-4 衝突情 境的因應。 特社 B-II-5 危險情境的判別。		做錯事情的處理流程及態度 1.說說自己曾經犯過的錯 2.當時如何處理 3.有沒有更好的處理方法 4.情境演練。		
第五週	1	心情記事	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	別。		以兩週記事檢視自己因何事而心情起伏，進而掌控情緒。		
第六週	1	不氣不氣	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	家庭與社會的參與		1. 生氣時的處理流程及方法 2.壓力球的使用時機 3.情境練習		
第七週	1	桌 遊	理性評 估和接受衝	(特社 C) 特		利用紙牌及多元的玩		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		-UNO 牌	突的後果。	社 C-II-1 學習		法學習桌遊的基本規則4.學習輪流，並注意		
			處環境	成 員之間的關懷		成員的動作，及時做		
			特社 3-II-1 在課堂或	與表達。		出回應，以利遊戲順		
			小組討 論中適當表	特社 C-II-2 家		暢進行。		
			達與回應意見。特社	庭成 員之間的關				
第八週	1	情緒管理	3-II-2 在小組中分工	懷與表達。特社		1.繪本-愛蓋章的國王		
			合 作完成自己的工	C-II-3 社區成		從中認識的道理。		
第九週	1	增進處理	作。特社 3-II-4 遇到	員之間的關懷與		面對遊戲中出現的難		
		衝突技巧	困難時，具體說明需	表達。期中評量		關學習處理的技巧，		
			要的協助	停課		及平衡自身情緒，融		
						入團體。		
第十週	1	期中評量考				期中評量考，資源班		
						提供學生考試調整服		
						務，上午停課。		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十一週	1	人氣王 V.S 討厭鬼	處己 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。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	自我的行為與效能 (特社 A) 特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。特社 A-II-3	1.基本情緒的辨識與處理 2.壓力的察覺與紓解 3.面對自我優弱勢的察覺 4.與人溝通及表達訊息	引導思考朋友的定義及如何才能和別人維持良好友誼想想為什麼需要朋友?而什麼樣的人會擁有很多的朋友?又什麼樣的人會讓人不敢靠近?		
第十二週	1	辨識他人情緒	並接納後果。處人特社 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 2-II-2	自我接納與激勵。溝通與人際的互動 (特社 B) 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。特社 B-II-2	5.人際關係建立與遵守 6.團體規則認識	一人表演模擬情境卡，其他成員猜測發生什麼事，先分析他的情緒，請其他成員想想如何安撫。		
第十三週	1	問題情境處理	主動引起話題，並禮	表達與傾聽的時		如果是自己.....，可以怎麼辦?(融入生活事		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。	機。 特社 B-II-3 團體的基本規範。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。 特社 B-II-5 危險情境的判別。 家庭與社會的參與（特社 C） 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。 特社 C-II-2 家庭成員之間的關懷與表達。 特社		件) 1.抽取模擬情境卡 2.如果是自己會如何處理? 3.由成員一同歸納並選擇出最適合的處理方法。		
第十四週	1	感恩的心	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。處環境 特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。 特社 3-II-2			我要謝謝……。說出或寫出要感謝的人事物。		
第十五週	1	加入或邀請他人一同遊戲				1.說明遊戲規則 2.能輪流遊戲，依序等待。3.能融入遊戲，學習適時回應他人，和樂相處。		
第十六週	1	我是誰	在小組中分工合作			想想自己的個性，是		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		(一)	完成自己的工作。特 社 3-II-4 遇到困難 時，具體說明需要的 協助	C-II-3 社區成 員之間的關懷與 表達。期中評量 停課		不是也和 某個物品或 動物很像，說說自己 (優缺點)，以此繪製一 幅自 畫像。		
第十七週	1	我是誰 (二)				延續上周課程，分享 自己的自畫像 1.思考 自己的特質。2.相互分 享對小組成員的看 法，別人像是.....		
第十八週	1	優點大轟炸				尋找優勢力，自我肯 定 1.請成員條列出自 己的優 點，並發掘自 己的長處 2.寫或畫出 自己最得意的事。		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十九週	1	團結力量大				派給小組任務，思考 如何才能完成任務， 靠一個人的力量可以 嗎?如果要合作，怎麼 樣分派 工作才會比較 好呢?		
第二十週	1	期末評量				資源班提供學生考試 調整服務，上午停 課。		
第二十一 週	1	總複習				複習本學期上過的課 程及分享感想。		

◎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。

臺南市公立北區開元國民小學 114 學年度第二學期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)	中年級	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:□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	透過情境、事件引起動機，帶入認知策略，示範正確作法與步驟，最後設計實際情境演練。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	能增進處己、處人、處環境的社交互動 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-B2 具備運用科技資訊的基本素養，感知科技對個人的影響。 特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

課程目標	1. 基本情緒的辨識與處理 2. 壓力的察覺與紓解 3. 面對自我優弱勢的察覺 4. 與人溝通及表達訊息。 5. 人際關係建立 6. 團體規則認識與遵守	
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. 口語表達 2. 實際操作 3. 角色扮演 4. 遊戲參與	
課程架構脈絡		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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	分享寒假經驗	處己	自我的行為與	1.基本情緒的辨識	寒假經驗分享	口頭評量	自編自選教材
第二週	0	春節假期	特社 1-II-1 嘗試因應與處理 基本的情緒及壓力。 特社 1-II-3 在成人的引導下 擬訂解決問題的計畫。	效能 (特社 A) 特社 A-II -1 基本情緒的表達。	與處理 2.壓力的察覺與紓解 3.面對自我優弱勢的察覺 4.與人溝通及表達	將常見的情緒歸納分類成正向/不舒服的情緒 1.表達意涵或表演 2.分類	實作評量 觀察評量 態度檢核	
第三週	1	< 憂 鬱 / 沮喪/失 望> 情緒的正確釋放	特社 1-II-4 嘗試使用策略解 決問題並接納後果。 處人 特社 2-II-1 解讀他	特社 A-II -2 壓力源的評估與處理。 特社 A-II -3 自我接納與激勵。	訊息 5.人際關係建立 6.團體規則認識與遵守	1.抽一位學生將已分類的情緒卡表述意涵或以肢體表情表演，請其他學生猜 2.發表什麼情境會有這種情緒		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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	溝通與人際的互動 (特社 B) 特社 B-II -1 訊息解讀的技巧。 特社 B-II -2 表達與傾聽的時機。		3.請學生發表有此類情緒時該如何釋放或正確表達 4.反覆 1-2 步驟練習其它情緒 5.理解情緒無關對錯，只要正確表達及釋放		
第四週	1	< 害 怕 / 震驚/擔心>情緒的正確釋放	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	時機。 特社 B-II -3 團體的基本規範。 特社 B-II -4 衝突情境的因		1.抽一位學生將已分類的情緒卡表述意涵或以肢體表情表演，請其他學生猜 2.發表什麼情境會有這種情緒		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			用適當 的方式解決 衝突，並能理性評 估和接受衝突的後 果。 處環境 特社 3-II-1 在課堂 或小組討論中適當 表達與回應意見。	應。 特社 B-II -5 危險情境的判 別。 家庭與社會的 參與 (特社 C) 特 社 C-II -1 學		3.請學生發表有此類 情緒時該如何釋放或 正確表達 4.反覆1-2 步驟練習其 它情緒 5.理解情緒無關對 錯，只要正確表達及 釋放		
第五週	1	< 生 氣 > 情 緒的正確釋放	特社 3-II-2 在小組 中分工合作完成自 己的工作。 特社 3-II-4 遇到困難 時，具體說明需要 的協助	習成員之間的 關懷與表達。 特社 C-II -2 家庭成員之間 的關懷與表 達。		1.抽一位學生表演情 境卡，請其他學生猜 2.發表還有什麼情境 會有這種情緒 3.請學生發表有此類 情緒時該如何釋放或		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				特社 C-II -3 社區成員之間的關懷與表達。 期中評量停課		正確表達，並請每位成員一一就以下步驟練習 (1)能察覺自己生氣，並且冷靜下來。(2)找出處理生氣的適當方法 4.理解情緒無關對錯，只要正確表達及釋放		
第六週	1	桌遊-心臟病				利用紙牌及多元的玩法學習桌遊的基本規則 1.學習輪流等待，並注意成員的動作，及時做出回應，以利		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						遊戲順暢進行 2.面對遊戲中出現的 難關，學習處理的技 巧，及平衡自身情 緒，融入團體		
第七週	1	關懷及學會同 理他人				繪本-卡夫卡變蟲記 1. 導讀繪本 2.名偵探柯 南-搜尋圖畫中的 小 細節 3.分享感想 4.學 習單撰寫		
第八週	1	處理衝突的技 巧				以動態遊戲為主軸， 從中認識遊戲的正確 規則，並加入特定衝 突，學習衝突的處理		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						技巧		
第九週	1	良好的溝通~ 輪 流發言				一、說明輪流發言的步驟 二、練習 1.請學生逐一發表自己最寶貝的一項物品，以及喜歡它的原因。2.回饋：學生練習後，老師給予正向回饋，並提出建議請學生立即修正演練		
第十週	1	良好的溝通~ 輪 流發言				1.複習輪流發言的步驟 2.情境演練-發表 3.總結		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十一週	1	期中評量				資源班提供學生考試 調整服務，上午停課		
第十二週	1	問題情境處理	處己 特社 1-II-1 嘗試因 應與處理 基本的情 緒及壓力。 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	自我的行為與 效能 (特社 A) 特社 A-II -1 基本情 緒的表 達。 特社 A-II -2 壓力源 的評估	1.基本情緒的辨識 與處理 2.壓力的察覺與紓解 3.面對自我優弱勢 的察覺 4.與人溝通及表達 訊息 5.人際關係建立	如果是自己*****，可 以怎麼辦?(融入生活 事件) 1.抽取模擬情境 卡 2.依序說明如果是 自己會如何處理， 3. 由成員一同歸納並選 擇出最適合的處理方 法		
第十三週	1	仔細聆聽並服 從指令	解 決問題並接納後 果。 處人 特社 2-II-1 解讀他	與處理。 特社 A-II -3 自我接 納與激 勵。	6.團體規則認識與 遵守	1.說明任務指令:課堂 中會隨時出現指令 音，學生需依聲響做 出任務動作 2.教師說		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。	溝通與人際的互動（特社B） 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。		故事，請學生仔細聆聽並說出疑點 3.學生需回應並專注於課堂方能適時做出任務動作		
第十四週	1	桌遊（等待及輪流遊戲的技巧）	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	巧。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3		以為媒介 1.說明遊戲規則 2.能輪流遊戲，依序等待。 3.能融入遊戲，學習適時回應他人，和樂相處		
第十五週	1	桌遊-拔毛運動會(專注及耐心的技巧)	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	團體的 基本規範。特社 B-II-4 衝突情境的因應。 特社		1.以自製PPT介紹拔毛運動會 2.說明遊戲規則 3.能專注並輪流依序等待。 4.能融入遊		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			用適當 的方式解決 衝突，並能理性評	B-II-5 危險情 境的判別。		戲，學習適時回應他 人，和樂相處		
第十六週	1	提升自我效能 擬定計畫	估和接受衝突的後 果。 處環境 特社 3-II-1 在課堂 或小組討 論中適當 表達與回應意見。 特社 3-II-2 在小組 中分工合 作完成自 己的工作。 特社	家庭與社會的 參與 (特社 C) 特社 C-II -1 學習成 員之間 的關懷與表 達。 特社 C- II-2 家庭成 員之間的關懷		請學生自訂學習或生 活上的目標，並搭配 學習單。三週後檢 視，完成即可獲得獎 勵。 1.思考自己想要 達到的目標或需改進 的地方 2.細分成三週 的執行目標 3.自我檢 視及監控		
第十七週	1	提升自我效能 執行計 畫	3-II-4 遇到困難 時，具 體說明需要 的協助	與表達。 特社 C-II-3 社區成 員之間的關懷		延續上周課程，分享 自己的執行成效及給 同伴建議 1.如計畫執		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				與表達。		行與否? 2.繼續或調整? 3.自我激勵及同伴互相勉勵		
第十八週	1	提升自我效能 檢視成 果		期末評量停課		回顧:逐一分享自己的 執行成效，搭配學習 單 1.按步執行與否? 2.自己執行這個計畫 的感想 3.給同伴回饋		
第十九週	1	擬定新計畫				尋找新目標並擬定計畫		
第二十週 第二十一週	2	總複習				複習本學期上過的課程及分享感想		

◎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。