C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

臺南市新市區國立南科國際實驗高級中學國小部 115 學年度第一學期一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	情緒來敲門	實施年級 (班級組別)	低、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	透過影片示範、同儕示範以及實際演練，習得人際互動技巧。				
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的能力，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-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-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。				
課程目標	1.透過情緒表達養成正向社交互動 2.練習用適當溝通方式與他人合作學習 3.能經由實際演練、觀摩學習的方式，學習與人互動溝通的能力。				
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					

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 至 第二週	2	新的開始	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 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-III-3 使用 適當的技巧與人談 話，並禮貌的結束 話題。 特社 2-III-4 依據 情境，用適當的方 式與他人分享自己 喜歡的物品或生活 經驗。	特社 A-Ⅰ-1 基本情緒的認識與分辨。 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-Ⅲ-2 話題的開啟與延續。 特社 B-Ⅲ-4 自我 需求與困難的表 達。	1.認識校園環境 2.透過活動，認識新同儕，並利用習得技能，認識新班級的同儕如何開始新的對話。 3.如何進入他人的遊戲、如何與不熟識的人互動	1.認識社交課的新同儕 2.破冰遊戲/桌遊活動增進同儕互動。 3.分享與班上同儕 的認識進度 4.認識多元教室週邊環境與學校一樓各單位處室 5.校園規範介紹 6.認識可以尋求協助師長 7.開啟對話練習 8.如何詢問可否加入遊戲 9.當被拒絕時該如 何面對	1.實際體驗 2.口語表達 3.情境演練 4.同儕互評	1.PPT 教材 2.學習單
第三週 至 第六週	4	情緒來敲門	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 A-Ⅰ-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B-Ⅰ-3 人際關係的建立。	1.認識情緒及調節情緒是一件重要的事。 2.會安靜呼吸讓自己平靜。 3.知道上課規範與禮儀。 4.能展現關於分享、討論、保密與尊重的理解。 5.能與同儕合	1.說明情緒課程之目的。 2.學習深呼吸來達到身心安頓平靜。 3.瞭解參與課程活動學習時應有的禮儀與規範。 4.明白如何分享、討論、保密及尊重。 5.繪本分享：我有一個秘密	1. 口語表達 2. 情境演練 3. 實際操作 4. 同儕合作	1. PPT 課程 2. 呼吸法音樂 3. 繪本教材 4. 繪畫素材

					作。	5.共同討論擬定課程公約，如：好聽眾、好認真、守秘密。 6.製作公約海報。		
第七週 至 第十週	4	我的情緒我知道(上)	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 A-Ⅰ-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B-Ⅰ-3 人際關係的建立。	1.情緒詞彙。 2.認識基本情緒認識。 3.能說出臉部表情相關特徵。 4.能配合活動進行參與。	1.回顧課程 2.對各種舒服與不舒服的情緒命名 3.魔鏡魔鏡遊戲：抽情境圖卡，對著鏡子做出圖卡的情緒表情 4.依情緒/情境圖卡，認為舒服情緒比讚，不舒服比倒著讚。 5.桌遊活動：猜猜我是誰 6.舒服與不舒服情緒感受，並進行情境扮演演練。 7.依情境畫出可能有的情緒感受。 8.分享活動：透過每一種心情的介紹，和學校生活經驗做連結。	1.口語表達 2.經驗分享 3.情境演練 4.實際操作	1.PPT 教材 2.情緒圖卡 3.繪畫素材 4.桌遊
第十一週 至 第十四週	4	我的情緒我知道(下)	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 1-I-4	特社 A-Ⅰ-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B-Ⅰ-3 人際關係的建立。	1. 能流暢分辨基本情緒 2. 能分辨哪些情緒表達口接受，那些則否。 3. 能自我察覺情緒 4. 能依情境練習情緒表達	1.回顧課程 2.繪本：不是我想怎麼樣就怎麼辦 3.利用故事導讀與討論情緒的表達方式。 3.情境討論情緒表達方式。 4.舉牌(YES/NO)搶答，情緒行為表現好的或不好的。(搭配情境圖卡)	1.情緒繪本 2.經驗分享	1.PPT 教材 2.繪本 3.情境圖卡 3.YES/NO 舉牌卡 4.桌遊

			察覺自己與他人對自己的看法或態度。		方式。	5.情緒桌遊：情緒大富翁。 6.綜合分享討論		
第十五週 至 第十八週	4	我更想瞭解你	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 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。	特社 A-Ⅰ-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B-Ⅰ-3 人際關係的建立。	1.學習可以從他人的臉部表情和肢體語言尋找情緒線索。 2.明白即使在相同情境裡，別人情緒感受與自己不同。 3.學會仔細察覺彼此情緒訊號。	1.回顧課程。 2.依身體線索可以協助我們瞭解他人感受。依 ppt 情境動作，讓孩子拿標籤貼那些動作表達情緒。 4.分享討論動物/家裡寵物是否也有出現情緒的肢體動作，如：貓咪生氣。 5.桌遊活動：說書人(延伸同樣情境中，別人所想的想法不代表自己所想的想法) 6.ppt 教材，同樣情緒，在同情境中情緒也有所不同) 6.學習單進行綜合活動	1.口語表達 2.經驗分享 3.情境演練 4.實際操作	1.PPT 教材 2.桌遊 3.學習單
第十九週	1	我眼中的自己和別人眼中的我	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 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或	特社 A-Ⅰ-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B-Ⅰ-3 人際關係的建立。	1.能說出自己的個性特質。 2.能觀察出自己的想法，不代表是他人的想法。	1.回顧這學期上的課程。 2.依情境圖卡，進行角色扮演，並分享於情境中觀察到有哪些情緒，並說出情緒的身體動作特質。 3.進行桌遊活動：換言一新(眼中的自己/他人眼中的我) 4.本學期進行情緒相關課程綜合學習單	1.口語表達 2.情境演練 4.實際操作	1.PPT 教材 2.桌遊 3.學習單

			態度。					
第二十週	1	期末分享	特社 2-III-4 依據情境，用適當的方式與他人分享自己喜歡的物品或生活經驗。 特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。 特社 3-I-2 依指示完成簡單的工作。	特社 B-Ⅲ-3 自我經驗的分享。 特社 C-Ⅰ-1 學校規則的認識與遵守。 特社 C-Ⅱ-1 學習成員之間的關懷與表達。 特社 C-Ⅲ-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1.能觀察自己的改變或成長。 2.能觀察他人的改變與成長。 3.能一同參與教室整潔維護。	1.本學期照片回顧 2.分享這學期在多元課得到什麼收穫？ 3.回顧自己與他人這學期的改變於成長。 4.期末大掃除	1.口語表達 2.實際操作	1.照片檔 2.掃地工具

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

臺南市新市區國立南科國際實驗高級中學國小部 115 學年度第二學期一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	情緒來敲門	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.■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	透過影片示範、同儕示範以及實際演練，習得人際互動技巧。				
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的能力，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-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-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。				
課程目標	1.透過情緒表達養成正向社交互動 2.練習用適當溝通方式與他人合作學習 3.能經由實際演練、觀摩學習的方式，學習與人互動溝通的能力。				
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					

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 至 第二週	2	新的開始	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-III-3 使用 適當的技巧與人談 話，並禮貌的結束 話題。	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-Ⅲ-2 話題的開啟與延續。	1.如何進入他人的遊戲、如何與不熟識的人互動 2.透過活動，與同儕增進互動。 2.如何進入他人的遊戲、如何與 不熟識的人互動。	1.開啟對話練習 2.如何詢問可否加 入遊戲 。 3.當被拒絕時該如 何面對 。	1.實際體驗 2.口語表達	1.PPT 教材
第三週 至 第五週	3	我很生氣	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 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。 特社 2-II-3 遵守	特社 A-Ⅱ-1 基本情緒的表達。 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。 特社 B-Ⅱ-3 團體的基本規範。	1.可以仔細又正確地描述生氣的身體感覺。 2.可以擴大對生氣詞彙的聯想與運用。 3.學習「停數吸吐」的方法來冷卻生氣情緒。 4.判斷哪一種生氣處理方式是有效的。	1.回顧課程。 2.依生氣圖卡進行分享，討論有哪些生氣情緒及動作。 3.練習停數吸吐法，來調節生氣情緒感受。 4.製作生氣調節旋轉盤。	1.口語表達 2.經驗分享 3.情境演練 4.實際操作	1.PPT 教材 2.美術素材

			團體規範，並依情境回應他人的邀請或 主動加入團體。 特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。					
第六週 至 第八週	3	我很難過	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 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 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	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 B-Ⅰ-1 溝通訊息的意義。 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-Ⅲ-1 正負向訊息的判斷。	1.可以仔細又正確地描述難過的身體感覺。 2.可以擴大對難過詞彙的聯想與運用。 3.可以思考安撫自己與擁抱快樂的方法。 4.運用「情緒定溫箱」來調節難過情緒。	1.回顧課程。 2.繪本分享：我很難過 3.運用故事及圖片情境讓學生辨識難過情境與感受。 4.團體討論方式來擴充難過情緒詞彙描述。 5.瞭解「情緒定溫箱」功能，並練習情境運用。 6.學習單-思考安撫自己的方法。	1.口語表達 2.經驗分享 3.情境演練 4.實際操作 5.團體討論	1.PPT 教材 2.繪本 3.學習單
第九週 至	3	我很擔心	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基	特社 A-Ⅱ-1 基	1.可以仔細又正確地描述難過的	1.回顧課程。 2.繪本分享：我好擔	1.口語表達 2.經驗分享	1.PPT 教材 2.繪本

第十週			本的情緒及壓力。 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。 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 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	本情緒的表達。 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。 特社 B-Ⅱ-3 團體的基本規範。	身體感覺。 2.可以擴大對難過詞彙的聯想與運用。 3.學習「停數吸吐」的方法來安撫自己。 4.運用「情緒定溫箱」來解決問題。	心。 3.引導對擔心的相關詞彙及情境聯想。 4.討論當擔心的情境出現，可以用哪些方法解決，將運用「情緒定溫箱」和「情緒定溫箱」運用於情境中。 5.學習單 1：依擔心情境，畫出身體不舒服位置。 6.學習單 2：面對擔心情緒的方法。	3.情境演練 4.實際操作 5.團體討論	3.學習單
第十二週 至 第十四週	3	我想跟妳做好朋友	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 2-I-1 了解	特社 A-Ⅱ-1 基本情緒的表達。 特社 B-Ⅰ-2 溝通的媒介。	1.能分辨善與不擅的口吻。 2.懂得聆聽的技巧，在交談時，學生能做眼神的接處和留意彼此	1.回顧課程。 2.運用情境故事，引導分辨好的口吻及不友善口吻。 3.運用 OK/NO 舉牌搶答友善及不友善口吻。	1.口語表達 2.經驗分享 3.情境演練 4.實際操作	1.PPT 教材 2.圖卡

			別人發出的訊息，是要我注意或是有事 情要溝通。 特社 2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。 特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。 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 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話 題。	特社 B-Ⅰ-3 人際關係的建立。 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-Ⅲ-3 自我經驗的分享。 特社 C-Ⅲ-1 不同學習情境變化的適應與調整。	肢體語言。 3.能主動交朋友。 4.瞭解「1＋3」好，交朋友態度。 5.能互相分享一起學習是維持友誼的好方法。	4.運用「1＋3」好，來表現好口吻，「1＋3」：聽清楚、好口氣、好眼神、好姿勢。 4.情境角色扮演，先角色扮演不友善口吻對話，再經討論後演出正確口吻情境。 5.練習主動交朋友的情境。 6.分享情境被拒絕怎麼辦。		
第十五週 至 第十七週	3	我們一起來解決困難	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 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-1 複雜情緒的處理。 特社 B-Ⅰ-2 溝通的媒介。 特社 B-Ⅰ-3 人際關係的建立。 特社 B-Ⅱ-1 訊	1.能明白衝突解決的第一步是要找出問題。 2.能以「停數吸吐」處理生氣的情緒。 3.懂得以「情緒定溫箱」來調節	1.回顧課程。 2.討論與人合作及交朋友要注意那些事情。 3.當出現問題/衝突時，練習使用解決問題四步驟：停、問、想、做的技巧。 4.情境演練。	1.口語表達 2.經驗分享 3.情境演練 4.實際操作 5.合作分享	1.PPT 教材 2.圖卡 3.桌遊 4.趣味競賽道具

			社 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話 題。 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。	息解讀的技巧。 特社 B-Ⅱ-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-Ⅲ-3 自我經驗的分享。 特社 C-Ⅲ-1 不同學習情境變化的適應與調整。	情緒。 4.學會解決問題四步驟：停、問、想、做的技巧。	5.桌遊活動：三人成築(合作遊戲) 6.進行合作趣味競賽：同心協力 7.綜合活動：學習單-合作時解決意見不同的方式有哪些。		
第十八週 至 第十九週	2	我是情緒小主人	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-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 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-Ⅲ-1 複雜情緒的處理。 特社 B-Ⅱ-4 衝突情境的因應。 特社 B-Ⅲ-1 正負向訊息的判斷。 特社 C-Ⅲ-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1.能依情境運用身心安頓呼吸法。 2.能知道上課禮儀與規範。 3.能覺察自己與他人情緒，以及身體及情緒反應的相關性。 4.能依情境使用「停數吸吐」策略。 5.能依情境使用「情緒定溫箱」策略。 6.能依情境使用「1+3」好交友。 7.能依情境使用解決問題四步驟：停、問、想、做。	1.回顧課程。 2.依情境故事，討論可運用什麼策略。 3.情境演練。 4.綜合活動-學習單	1.口語表達 2.經驗分享 3.情境演練 4.實際操作	1.PPT 教材 2.圖卡 3.學習單
第二十週	1	期末分享	特社 2-III-4 依	特社 B-Ⅲ-3 自	1.能觀察自己的	1.本學期照片回顧	1.口語表達	1.照片檔

			據情境，用適當的方式與他人分享自己喜歡的物品或生活經驗。 特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。 特社 3-I-2 依指示完成簡單的工作。	我經驗的分享。 特社 C-Ⅰ-1 學校規則的認識與遵守。 特社 C-Ⅱ-1 學習成員之間的關懷與表達。 特社 C-Ⅲ-1 不同學習情境變化的適應與調整。	改變或成長。 2.能觀察他人的改變與成長。 3.能一同參與教室整潔維護。	2.分享這學期在多元課得到什麼收穫？ 3.回顧自己與他人這學期的改變於成長。 4.期末大掃除	2.實際操作	2.掃地工具