

臺南市公立安平區安平國民小學 115 學年度第 1 學期五年級彈性學習 特殊需求領域-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)	中高年級	教學節數	每周(2)節，本學期共(42)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 ☐ 獨立研究 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						
		高年級學生開始面對更為複雜的青春期中人際互動和心理變化，本課程希望引導五年級學生更了解自己的情緒、學習如何調適壓力、以及遇到問題時該如何處理。透過問題討論、小組合作和情境演練，培養學生正向溝通與解決衝突的能力，幫助他們在團體中學會尊重、包容與合作，提升適應能力，也為未來升上國中做好準備。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標		•能更深入覺察自己的情緒，並清楚表達不同且較複雜的感受，逐步建立適合自己的情緒調適方式。 •能分析自己在青春期中與升學階段所面臨的壓力來源，並熟悉各種紓壓與調適的方法。 •能在較複雜的人際情境中辨識他人的想法與互動訊息，學習運用良好的溝通與協調方式，進行正向的衝突處理。						
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		•能完成個人的情緒分析圖，並口頭分享自己的壓力調適規劃。 •能與同儕合作進行情境演練，並在衝突情境中擔任仲裁者或衝突方，展現良好的溝通能力。						
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 1-8 週	16	內心的世界	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。 特社 A-III-2	1. 能辨識複雜交織的情緒(如：焦慮、莫名憤怒、自卑)。	1. 繪製「情緒冰山圖」，分析表面情緒的背後，潛藏的焦慮、不安或渴望被認	口語表達 觀察評量 實作評量	自編教材 (課程 PPT、學習單)

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。 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。	壓力的替代與紓解方法。 特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	2. 能規劃並執行適合自己的中長期紓壓計畫。	同的需求。 2. 設計個人專屬的「元氣充電手冊」，擬定畢業前夕與面對未來變化的壓力調適表。		
第 9-14 週	12	溝通與同理	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-III-2 話題的開啟與延續。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。	1. 能在非善意或模糊的線索中發現訊息，並給予理性的回應。 2. 能主導並延續具備同理心的同儕對話。	1. 練習「非暴力溝通（NVC）」四步驟—觀察事實、表達感受、釐清需求、提出具體請求。 2. 利用談話對話卡，練習如何針對多元價值觀的議題進行不帶批判的深度傾聽與回應	口語表達 觀察評量 實作評量	自編教材 (課程 PPT、學習單)
第 15-21 週	14	衝突協調與談判桌	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-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	1. 能在被誤解或面對偏見時保持冷靜，進行條理清晰的陳述。 2. 能在團體衝突中分析主客觀原因，並提出修正雙方行為的方法。	1. 模擬情境「當朋友誤會我的時候」，分組演練理性陳述事實而不破壞友誼的說話句型。 2. 分組扮演衝突兩端與中間仲裁者，練習利益折衷與衝突後的自我修正行為方案。	口語表達 觀察評量 實作評量	自編教材 (課程 PPT、學習單)

◎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。

臺南市公立安平區安平國民小學 115 學年度第 2 學期五年級彈性學習 特殊需求領域-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)	中高年級	教學節數	每周(2)節，本學期共(42)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□獨立研究 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	高年級學生開始面對更為複雜的青春期的社交互動和心理變化，本課程希望引導五年級學生更了解自己的情緒、學習如何調適壓力、以及遇到問題時該如何處理。透過問題討論、小組合作和情境演練，培養學生正向溝通與解決衝突的能力，幫助他們在團體中學會尊重、包容與合作，提升適應能力，也為未來升上國中做好準備。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	- 能思考自己在人際互動中的行為可能帶來的影響與後果，並培養自我鼓勵與情緒安撫的能力。 - 能以開放與尊重的態度和同儕互動，在網路與日常生活中建立並維持健康的友誼關係。 - 能在團隊合作中主動參與並完成分工，適當處理不同意見，並願意協助同儕一起達成目標。							
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	- 能在面臨挫折情境時說出自我安慰的語句。 - 能參與社交情境辨識任務，並與小組任務中分工與執行，口頭表達對國中生活的期望。							
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 1-7 週	14	第一單元：行為的選擇	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。 特社 A-III-3	1. 能在行動前深思熟慮，評估個人行為對人際信用及長期關係的後	1. 案例探討，分析在班級群體中，一句話或一個舉動可能引發的正面或負面連鎖後果。	口語表達 觀察評量 實作評量	自編教材 (課程 PPT、學習單)

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。	行為與後果之間的關係與評估。 特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	果。 2. 面對無法改變的結果或挫折時，能展現自我安撫的技巧與內在復原力。	2. 製作「心靈御守」，寫下當自己遭遇挫折、不公平或沒被認同的時候，用來安撫自己的正面對話金句。		
第 8-14 週	14	知己交友網	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。 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 B-III-2 話題的開啟與延續。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。 特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	1. 能辨別網路與實體社交圈的友誼真偽、學會保護自己的社交界線 2. 展現包容同學特質差異、長期維繫健康同儕網絡的具體友善行動	1. 探討數位社交情境（如：線上遊戲或社群軟體），辨識言論是善意提醒還是情緒霸凌，學會適當應對。 2. 寫一封成熟的信給未來的夥伴，練習用體諒、尊重與道歉修復等技巧，表達對長久友誼的承諾。	口語表達 觀察評量 實作評量	自編教材 （課程 PPT、學習單）
第 15-21 週	14	合作小高手	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 3-III-3 服從小組決議並完成指派的工作。	特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 能遵守小組規範，配合團體決議並完成分配的任務。 2. 能在不同活動情境中調整自己的行為，並於需要時主動向同儕或教師尋求協助。	1. 透過桌遊、闖關或手作活動，練習小組分工、輪流合作及完成共同任務。 2. 利用情境卡討論合作中可能遇到的問題，練習表達需求、尋求協助及接受團體決議。 3. 合作經驗分享：分享活動中的合作經驗與遇到的困難，進行自我檢核與行為反思。	口語表達 觀察評量 實作評量	自編教材 （課程 PPT、學習單）