

臺南市公立永康區崑山國民小學 115 學年度第一學期六年級彈性學習 特殊需求 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)	六年級	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	1. 本課程以社會情緒學習（SEL）五大核心素養（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定）為架構，透過繪本、社會性故事、影片、桌遊與角色扮演等活動，引導學生辨識與調節情緒、控制衝動，並學習溝通、同理與衝突解決技巧，提升人際互動能力與校園適應彈性。 2. 考量六年級學生即將面臨國中轉銜，課程循序安排「自我覺察→自我管理→社會覺察→人際技巧→負責任的決定」之學習進程，並於學年末安排轉銜預備單元，協助學生統整已學技巧，建立升上國中的情緒管理與求助計畫，培養帶得走的社會適應能力。							
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紓解壓力方式的能力，解決情緒問題。 特社-E-A3 具備認識自我的能力、接納自己、以及利用優弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。 特社-E-B1 具備應用簡單的聽、說、讀、寫、作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. 能辨識自己的情緒種類、強度與身體訊號，並以合適語句表達感受與需求。 2. 能在情緒升高時使用冷靜策略，降低衝動行為，提升挫折容忍度。 3. 能從表情、語氣與情境理解他人感受與想法，培養同理心。 4. 學會傾聽、輪流、尊重界線、讚美與衝突解決等人際互動技巧。 5. 能分辨玩笑、嘲笑與欺負並安全應對，思考行為後果，做出合宜的決定。 6. 能統整所學技巧，建立國中轉銜之情緒管理與求助計畫。							
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	實作評量 觀察評量 口頭評量							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第一週	1	情緒放大鏡—認識自己 與情緒 【認識真實的我】	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳 的情緒處理技巧。 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 A-I-1 基本情緒的認識 與分辨。 特社 A-III-1 複雜情緒的處 理。 特社 B-III-3 自我經驗的分 享。	能說出自己的優點、特 質、困難與支持資源， 建立安全感與課堂約定	情緒報到：情緒卡點名 優點大轟炸活動 我的支持者地圖 訂定安全約定與求助練習	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情緒卡 情緒溫度 計 繪本 學習單
第二週	1	情緒放大鏡—認識自己 與情緒 【情緒光譜】			能辨識開心、生氣、難 過、害怕、焦慮等基礎 情緒，並認識挫折、尷 尬、嫉妒等複雜情緒	情緒圖卡分類遊戲 繪本／影片討論 從表情、語氣、動作判斷 情緒 情境配對練習		
第三週	1	情緒放大鏡—認識自己 與情緒 【情緒溫度計】			能覺察情緒強度，並以 1-10 分為情緒打分數	情緒溫度計操作示範 生活情境強度評分練習 分享「我快爆炸」的經驗 情境演練		
第四週	1	情緒放大鏡—認識自己 與情緒 【我的情緒日記】			能用文字或圖畫記錄一 週情緒高低起伏，並找 出情緒在身體上的位置	身體情緒地圖著色 情緒日記示範與練習 小組分享與回饋 設定生活練習任務		
第五週	1	火山探測器—我的情緒 地雷 【什麼讓我爆炸】	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳 的情緒處理技巧。 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 A-III-1 複雜情緒的處 理。 特社 B-II-1 訊息解讀的技 巧。	能覺察引發自己強烈情 緒的事件，完成個人 「情緒地雷卡」	情緒報到 火山爆發故事討論 製作我的情緒地雷卡 小組分享	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情緒地雷 卡 情境影片 和圖片 學習單
第六週	1	火山探測器—我的情緒 地雷 【火山爆發前夕】			能辨識情緒即將失控前 的身體警報訊號（如心 跳加速、握拳、想大 叫）	認識身體警報器 早期警報訊號檢核 情境影片觀察討論 身體訊號覺察練習		
第七週	1	火山探測器—我的情緒 地雷 【別人的地雷】			能了解每個人在意的點 不同，學會尊重他人的 情緒地雷	猜猜別人的地雷活動 繪本／影片討論 尊重差異情境討論 角色扮演		
第八週	1	火山探測器—我的情緒 地雷 【情境模擬】			能在模擬情境中於踩到 地雷的瞬間按下暫停鍵	地雷情境角色扮演 練習喊停與暫停動作 回顧與互相回饋 設定生活練習任務		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第九週	1	溝通橋樑—情緒表達與我訊息 【我現在的感覺是什麼】	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 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	能在情境中說出自己當下的感覺，減少吼叫、罵人或逃避	情緒報到 情境故事討論 感覺命名練習 口語表達演練	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 句型提示卡 情境影片和圖片 學習單
第十週	1	溝通橋樑—情緒表達與我訊息 【我覺得……因為……】			能使用「我訊息」句型：我覺得……因為……表達感受	比較「你訊息」與「我訊息」 教師示範句型 句型替換練習 情境演練		
第十一週	1	溝通橋樑—情緒表達與我訊息 【我希望……請你……】			能使用「我希望……請你……」句型表達需求，溫和而堅定地說「不」	句型示範與練習 拒絕與求助句型練習 小組互動演練 回顧與回饋		
第十二週	1	溝通橋樑—情緒表達與我訊息 【不舒服時怎麼說】			能在角色扮演中運用合適語句表達不舒服的感受與需求	不舒服情境卡抽選 角色扮演 同儕回饋與討論 設定生活練習任務		
第十三週	1	滅火急救箱—冷靜策略與衝動控制 【大腦的秘密】	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。	能簡單認識杏仁核與前額葉，了解衝動行為的原因與後果	大腦小教室（理智斷線的原因） 衝動的代價情境討論 「先做再說」與「先想再做」比較 生活經驗分享	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情境影片和圖片 冷靜小卡 學習單
第十四週	1	滅火急救箱—冷靜策略與衝動控制 【停、想、選與紅綠燈思考法】			能說出並演練「停、想、選」三步驟：紅燈停（深呼吸）、黃燈想（有什麼選項）、綠燈行（做出行動）	紅綠燈思考法示範 口訣練習 情境卡演練 小組回饋		
第十五週	1	滅火急救箱—冷靜策略與衝動控制 【冷靜策略實作】			能實作深呼吸、漸進式肌肉放鬆、數到 10、喝水、離開現場等冷靜策略，建立專屬冷靜清單	深呼吸與肌肉放鬆實作 轉移注意力策略體驗 建立我的冷靜清單 延遲享樂小遊戲		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十六週	1	滅火急救箱—冷靜策略 與衝動控制 【製作專屬急救箱】			能將冷靜策略製成冷靜 小卡隨身攜帶，並於模 擬情境中使用	製作冷靜小卡 情境演練：使用冷靜策略 回顧與互相回饋 設定生活練習任務		
第十七週	1	踩剎車練習—挫折容忍 與接受不如意 【輸了遊戲怎麼辦】	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳 的情緒處理技巧。 特社 2-III-8 理性評估與接受被 拒絕的原因。	特社 A-III-1 複雜情緒的處 理。 特社 B-III-1 正負向訊息的判 斷。	能在遊戲輸贏情境中覺 察情緒並做出合宜反應	桌遊體驗輸贏情境 輸了怎麼辦討論 合宜反應示範與演練 自我對話練習	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 桌遊 挫折情境 挑戰卡 學習單
第十八週	1	踩剎車練習—挫折容忍 與接受不如意 【被拒絕時怎麼辦】			能理性評估與接受被拒 絕的原因，練習說 「好，我等一下再問別 人」	被拒絕情境影片討論 因應句型練習 角色扮演 回饋與討論		
第十九週	1	踩剎車練習—挫折容忍 與接受不如意 【等待與計畫改變】			能在事情不如預期時， 運用自我對話安撫焦 躁，練習等待與忍耐	等待大挑戰小遊戲 計畫改變情境討論 自我對話安撫示範 情境演練		
第二十週	1	踩剎車練習—挫折容忍 與接受不如意 【挫折情境挑戰卡】			能綜合運用冷靜策略， 因應各種挫折情境	抽挑戰卡情境演練 小組互評與回饋 策略回顧 設定生活練習任務		
第二十一週	1	總複習			複習本學期所學之社會 技巧策略	技巧回顧與情境綜合演練	觀察評量 口頭評量	自編學習 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。

臺南市公立永康區崑山國民小學 115 學年度第二學期六年級彈性學習 特殊需求 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)	六年級	教學節數	本學期共(18)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	1. 本課程以社會情緒學習（SEL）五大核心素養（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定）為架構，透過繪本、社會性故事、影片、桌遊與角色扮演等活動，引導學生辨識與調節情緒、控制衝動，並學習溝通、同理與衝突解決技巧，提升人際互動能力與校園適應彈性。 2. 考量六年級學生即將面臨國中轉銜，課程循序安排「自我覺察→自我管理→社會覺察→人際技巧→負責任的決定」之學習進程，並於學年末安排轉銜預備單元，協助學生統整已學技巧，建立升上國中的情緒管理與求助計畫，培養帶得走的社會適應能力。							
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紓解壓力方式的能力，解決情緒問題。 特社-E-A3 具備認識自我的能力、接納自己、以及利用優弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。 特社-E-B1 具備應用簡單的聽、說、讀、寫、作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. 能辨識自己的情緒種類、強度與身體訊號，並以合適語句表達感受與需求。 2. 能在情緒升高時使用冷靜策略，降低衝動行為，提升挫折容忍度。 3. 能從表情、語氣與情境理解他人感受與想法，培養同理心。 4. 學會傾聽、輪流、尊重界線、讚美與衝突解決等人際互動技巧。 5. 能分辨玩笑、嘲笑與欺負並安全應對，思考行為後果，做出合宜的決定。 6. 能統整所學技巧，建立國中轉銜之情緒管理與求助計畫。							
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	實作評量 觀察評量 口頭評量							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第一週	1	讀心偵探—同理心與理解他人感受 【表情解碼】	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-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 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	能從臉部表情猜測他人的情緒，了解別人也有情緒	無聲影片／照片猜情緒 表情圖卡配對 繪本討論 生活經驗分享	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 表情圖卡 情境影片和圖片 繪本
第二週	1	讀心偵探—同理心與理解他人感受 【身體會說話】			能認識肢體語言與語氣的意義（如雙手交叉、眼神飄忽、反諷語氣）	肢體語言觀察遊戲 同一句話不同語氣聽辨 弦外之音討論 校園觀察任務說明		
第三週	1	讀心偵探—同理心與理解他人感受 【換位思考】			能練習從不同立場看待同一事件，思考「如果我是他，我可能會怎麼想」	盲人摸象故事討論 戴上別人的眼鏡活動 換位描述練習 小組分享		
第四週	1	讀心偵探—同理心與理解他人感受 【同理心情境劇場】			能區分同理心與同情心，對遇到困難的同學說出溫暖的回饋	繪本／短片討論同理與同情 同理心情境劇場演出 溫暖回饋句練習 設定生活練習任務		
第五週	1	傾聽、輪流與尊重界線 【傾聽的藝術】	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-III-15 保持與他人相處時的身體界限。 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 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。	能練習眼神接觸、點頭回應、不插嘴的傾聽技巧	好好聽別人說話示範 傾聽技巧檢核 兩人一組傾聽練習 回饋與討論	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情境影片和圖片 桌遊 學習單
第六週	1	傾聽、輪流與尊重界線 【輪流說話】			能等待、輪流說話、不插嘴、不搶話，並練習開啟與延續話題	輪流發言桌遊 話題接龍遊戲 插嘴情境討論 情境演練		
第七週	1	傾聽、輪流與尊重界線 【尊重界線】			能尊重他人的身體、物品與空間界線	界線是什麼討論 情境圖卡判斷 尊重界線角色扮演 自我檢核		
第八週	1	傾聽、輪流與尊重界線 【讚美與合作】			能給予具體的讚美並自然接受讚美，在小組合作中等待與輪流	優點轟炸與讚美句練習 小組合作任務 接受讚美說謝謝練習 設定生活練習任務		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第九週	1	和平條約—衝突處理與問題解決 【衝突是正常的】	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-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。	特社 B- II-4 衝突情境的因應。	能認識衝突發生的原因，了解衝突不等於關係破裂	衝突情境影片討論 衝突是怎麼發生的分析 生活經驗分享 情緒報到	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情境影片和圖片 繪本學習單
第十週	1	和平條約—衝突處理與問題解決 【解決問題四步驟】			能說出並演練「停下來、說感受、想辦法、試試看」四步驟，避免言語激化	四步驟教師示範 降溫溝通術討論 步驟卡排序遊戲 情境演練		
第十一週	1	和平條約—衝突處理與問題解決 【道歉、補救與協商】			能練習妥協技巧，找出雙方都能接受的雙贏方案，學習真誠道歉與原諒	雙贏方案腦力激盪 道歉與補救句型練習 協商情境演練 回饋與討論		
第十二週	1	和平條約—衝突處理與問題解決 【同儕衝突角色扮演】			能在角色扮演中綜合運用衝突解決步驟，做出合宜反應	真實班級情境沙盤推演 同儕衝突角色扮演 互評與回饋 設定生活練習任務		
第十三週	1	分辨玩笑、嘲笑與欺負 【什麼是友善的玩笑】	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-14 勇敢表達對他人不當觸摸或語言的反感。 特社 2-III-16 以平等、尊重的態度與方式欣賞與對待各種性別的人。	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。 特社 B- II-5 危險情境的判別。 特社 B-III-5 多元性別互動與自主。	能分辨友善的玩笑與讓人不舒服的玩笑	玩笑情境影片討論 友善／不友善分類活動 生活經驗分享 情緒報到	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情境影片和圖片 繪本學習單
第十四週	1	分辨玩笑、嘲笑與欺負 【什麼話會讓人不舒服】			能覺察哪些話語會讓人不舒服，學習尊重各種性別的同學	不舒服話語討論 換位思考練習 尊重句型練習 情境判斷		
第十五週	1	分辨玩笑、嘲笑與欺負 【冷靜回應嘲笑與挑釁】			能在被嘲笑或挑釁時使用冷靜策略，勇敢表達反感並安全應對	被嘲笑情境分析 冷靜回應句型示範 角色扮演 回饋與討論		
第十六週	1	分辨玩笑、嘲笑與欺負 【安全求助】			能分辨「告訴老師」與「告狀」的不同，於需要時主動求助	求助情境討論 求助句型練習 求助流程演練 設定生活練習任務		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十七週	1	畢業行囊—國中轉銜與自我管理計畫 【我的成長軌跡】	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。 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。 特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	能回顧整年所學的社會情緒技巧，討論對國中生活的期待與擔憂	技巧回顧賓果 國中生生存指南討論 期待與擔憂分享 情緒報到	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 社會情緒技巧小書 情境影片和圖片 學習單
第十八週	1	畢業行囊—國中轉銜與自我管理計畫 【給未來的我】			能建立個人的冷靜計畫與求助名單 能完成國中適應小計畫，寫一封信給剛上國一的自己	整理我的冷靜方法 建立求助名單與求助句 製作社會情緒技巧小書 小組分享 完成我的國中適應小計畫 寫信／錄音給未來的我 成果發表 課程總回饋		

◎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。