

臺南市公立永康區崑山國民小學 115 學年度第一學期四年級彈性學習 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)	四年級	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）五大核心能力（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，考量中年級情緒障礙學生需要將抽象的情緒與人際概念「具體化」，大量採用情緒小怪獸圖卡、情緒溫度計、冷靜小卡、句型卡與手繪風紙本學習單等視覺化教具，並透過繪本、情境圖卡、角色扮演與桌遊提供生活情境的反覆演練。 2. 每節課採固定流程（情緒報到→情境討論→教師示範→演練活動→回顧與生活任務），協助學生建立安全感與學習慣性；課程循序安排「認識自己與情緒→情緒調節與衝動控制→理解他人→交友與衝突處理→負責任的選擇」，並搭配增強與「我的社會情緒小書」成果，促進技巧於班級與家庭情境的類化。				
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紓解壓力方式的能力，解決情緒問題。 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. 能辨識常見情緒，說出自己現在的感受，並分辨情緒的強度。 2. 能覺察情緒升高的身體訊號，使用暫停與冷靜策略，降低衝動行為。 3. 能用「我訊息」句型表達感受與需求，減少哭鬧、吼叫或攻擊行為。 4. 能練習等待、輪流與遵守規則，並從表情、語氣、情境理解他人感受。 5. 學會打招呼、邀請同學與加入活動，於衝突時練習說明、道歉、補救與求助。 6. 能思考行為後果並選擇合適做法，完成暑假前的自我管理計畫與社會情緒小書。				
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					

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	認識自己與新學期適應 【我的優點和我喜歡的事】	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 3-II-4 遇到困難時，具體說明需要的協助。	特社 A-II-3 自我接納與激勵 特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	能說出自己的優點與喜好，建立上課安全感	情緒報到：今天心情幾分 優點與喜好分享 我的優點學習單 代幣制度說明	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情緒卡 繪本 學習單
第二週	1	認識自己與新學期適應 【我在學校容易遇到的困難】			能說出自己在學校容易遇到困難的情境	情境圖卡討論 困難情境分享 教師示範因應方式 學習單實作		
第三週	1	認識自己與新學期適應 【我可以找誰幫忙】			能說出自己的支持者，練習求助句「老師，我需要幫忙」	我的支持者地圖 求助句型示範 求助情境演練 回顧與生活任務		
第四週	1	認識自己與新學期適應 【新學期安全約定與練習】			能與老師共同訂定並遵守課堂安全約定	討論與訂定安全約定 約定圖示製作 情境演練 自我檢核		
第五週	1	我的情緒小怪獸—認識情緒 【怪獸點點名】	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 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 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。	能認識開心、生氣、難過、害怕四隻基本情緒怪獸	情緒報到 情緒小怪獸圖卡介紹 繪本討論 怪獸表情模仿遊戲	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情緒小怪獸圖卡 繪本 情緒卡 學習單
第六週	1	我的情緒小怪獸—認識情緒 【怪獸愛吃什麼】			能認識緊張、委屈、失望、興奮等情緒，並探討哪些生活事件會喚醒情緒怪獸	進階情緒怪獸介紹 生活事件與情緒配對 經驗分享 情境討論		
第七週	1	我的情緒小怪獸—認識情緒 【從表情和動作猜情緒】			能從表情和動作猜測情緒	表情觀察遊戲 動作猜情緒活動 情緒猜謎 小組互動演練		
第八週	1	我的情緒小怪獸—認識情緒 【情緒怪獸日記】			能完成情緒卡配對，畫出今天陪伴自己最久的情緒怪獸並寫下一句話	情緒卡配對與情境練習 情緒怪獸日記學習單 小組分享 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	情緒溫度計與身體警報器 【情緒有大有小】	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-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	能分辨情緒的強度 (如：有點生氣 vs. 氣炸了)	情緒報到 怪獸變大了故事討論 情緒強度排排站 情境分類活動	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情緒溫度計 人體輪廓圖學習單 情境圖卡
第十週	1	情緒溫度計與身體警報器 【情緒溫度計 1 到 5 分】			能使用情緒溫度計為自己的情緒打 1 到 5 分	情緒溫度計操作示範 生活情境評分練習 我現在幾分分享 學習單實作		
第十一週	1	情緒溫度計與身體警報器 【我的身體警報器】			能覺察情緒升高的身體訊號(握拳、皺眉、想哭、想吼、心跳變快、肚子痛)	生氣的火山與緊張的蝴蝶討論 人體輪廓圖塗色：尋找警報器 身體訊號覺察練習 經驗分享		
第十二週	1	情緒溫度計與身體警報器 【我的情緒現在幾分】			能在情境演練中說出自己的情緒種類與強度	警報連連看學習單 情境演練 互相回饋 設定生活練習任務		
第十三週	1	魔法暫停鍵與冷靜百寶箱 【什麼是衝動】	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	能討論「想都沒想就做」會帶來的麻煩，知道生氣時先停一下	情緒報到 衝動情境故事討論 先停一下示範 生活經驗分享	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 冷靜小卡 五感安撫小物 情境圖卡 學習單
第十四週	1	魔法暫停鍵與冷靜百寶箱 【紅綠燈煞車法】			能演練紅燈(停下動作)、黃燈(深呼吸)、綠燈(做出好選擇)，實作深呼吸氣球、數到 10、喝水	紅綠燈煞車法示範 深呼吸氣球(腹式呼吸)實作 口訣練習 煞車練習場學習單		
第十五週	1	魔法暫停鍵與冷靜百寶箱 【五感安撫法】			能認識安靜角、離開現場、找老師等策略，尋找帶來安心感的生活小物	轉移注意力方法介紹 五感安撫小物體驗 冷靜策略試用 策略分享		
第十六週	1	魔法暫停鍵與冷靜百寶箱 【製作我的冷靜小卡】			能挑選 3 個最適合自己的冷靜方法製成冷靜小卡，並於情境中使用	專屬百寶箱工具卡製作 百寶箱配對學習單 情境演練：使用冷靜小卡 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	好好說出我的感受— 溫和表達術 【我可以說出「我覺得……」】	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-4 遇到困難時，具體說明需要的協助。	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。	能練習眼睛看著對方、不插嘴，並說出「我覺得……」表達感受	情緒報到 好好聽別人說練習 「我覺得……」句型示範 句型卡練習	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 我訊息句型卡 情境圖卡 學習單
第十八週	1	好好說出我的感受— 溫和表達術 【我可以說出「因為……」】			能說出「我覺得……因為……」說明情緒的原因	句型示範與接龍 情境圖卡配句練習 兩人一組演練 回饋與討論		
第十九週	1	好好說出我的感受— 溫和表達術 【我可以說出「我希望……」】			能說出「我希望……」表達需求，學習不傷人、不破壞物品地好好生氣	完整我訊息句型練習 好好生氣討論 需求表達演練 自我檢核		
第二十週	1	好好說出我的感受— 溫和表達術 【不舒服時怎麼說】			能在角色扮演中將指責的「你訊息」改成溫和的「我訊息」	句子改造王學習單 不舒服情境角色扮演 互相回饋 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 學年度第二學期四年級彈性學習 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)	四年級	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) 五大核心能力 (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, 考量中年級情緒障礙學生需要將抽象的情緒與人際概念「具體化」, 大量採用情緒小怪獸圖卡、情緒溫度計、冷靜小卡、句型卡與手繪風紙本學習單等視覺化教具, 並透過繪本、情境圖卡、角色扮演與桌遊提供生活情境的反覆演練。 2. 每節課採固定流程 (情緒報到→情境討論→教師示範→演練活動→回顧與生活任務), 協助學生建立安全感與學習慣性; 課程循序安排「認識自己與情緒→情緒調節與衝動控制→理解他人→交友與衝突處理→負責任的選擇」, 並搭配增強與「我的社會情緒小書」成果, 促進技巧於班級與家庭情境的類化。				
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紓解壓力方式的能力, 解決情緒問題。 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. 能辨識常見情緒, 說出自己現在的感受, 並分辨情緒的強度。 2. 能覺察情緒升高的身體訊號, 使用暫停與冷靜策略, 降低衝動行為。 3. 能用「我訊息」句型表達感受與需求, 減少哭鬧、吼叫或攻擊行為。 4. 能練習等待、輪流與遵守規則, 並從表情、語氣、情境理解他人感受。 5. 學會打招呼、邀請同學與加入活動, 於衝突時練習說明、道歉、補救與求助。 6. 能思考行為後果並選擇合適做法, 完成暑假前的自我管理計畫與社會情緒小書。				
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					

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	等待、輪流與遵守規則 【等待的時候可以做什麼】	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-I-5 遵守教室規則。	特社 B-II-3 團體的基本規範。 特社 C-I-1 學校規則的認識與 遵守。	能說出並練習等待時 可以做的事	情緒報到 等待情境討論 等待小技巧示範 等待小遊戲	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 桌遊 情境圖卡 學習單
第二週	1	等待、輪流與遵守規則 【輪流說話與輪流玩】			能練習輪流說話與輪 流玩，不搶先、不插 嘴	輪流規則討論 輪流發言練習 積木輪流活動 互相回饋		
第三週	1	等待、輪流與遵守規則 【遊戲規則與輸贏態 度】			能遵守遊戲規則，練 習輸了不翻臉的運動 家精神	輸贏情境影片討論 輸贏態度句型練習 小組遊戲體驗 回顧與討論		
第四週	1	等待、輪流與遵守規則 【我會等待與輪流】			能在桌遊活動中綜合 表現等待、輪流與遵 守規則	桌遊實作練習 行為自我檢核 代幣增強回饋 設定生活練習任務		
第五週	1	超級觀察員一看見別人 的感受 【臉部表情解碼】	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 3-II-5 在知悉他人生病或 受傷時，主動報告 師長並表達安慰之 意。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 C-II-1 學習成員之間的關 懷與表達。	能知道別人也會開 心、生氣、難過，並 從眉毛、眼睛、嘴巴 的變化猜測情緒	情緒報到 表情解碼遊戲 別人也有情緒討論 表情觀察練習	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 表情圖卡 情境圖卡 繪本 學習單
第六週	1	超級觀察員一看見別人 的感受 【看表情猜感受】			能觀察圖中人物的表 情，勾選他們可能 的心情	無聲情境圖片推理 偵探筆記本學習單 小組討論 發表分享		
第七週	1	超級觀察員一看見別人 的感受 【聽語氣猜感受】			能從語氣與肢體語言 (雙手抱胸、低頭) 猜測他人感受	同一句話不同語氣聽辨 身體會說話觀察遊戲 情境判斷練習 回饋與討論		
第八週	1	超級觀察員一看見別人 的感受 【如果我是他】			能練習「穿上別人的 鞋子」，模擬同學受 傷或被誤會的情境並 給予安慰	同理心放大鏡討論 失落篇與生氣篇情境模 擬 同理心連線學習單		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						設定生活練習任務		
第九週	1	下課時的交友圈—交朋友與加入活動 【打招呼與回應別人】	特社 2-I-6 主動打招呼和自我介紹。 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 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-II-3 團體的基本規範。	能主動打招呼並適當回應別人	情緒報到 打招呼示範與練習 回應句型演練 互動小遊戲	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情境圖卡 桌遊 學習單
第十週	1	下課時的交友圈—交朋友與加入活動 【我可以一起玩嗎？】			能觀察別人在玩什麼，有禮貌地詢問 「我可以一起玩嗎？」	加入活動情境討論 詢問句型示範 加入遊戲演練 回饋與討論		
第十一週	1	下課時的交友圈—交朋友與加入活動 【如何邀請同學一起玩】			能練習邀請同學一起玩，並接受同學的拒絕（好，我可以等一下，或找別人一起玩）	邀請句型練習 被拒絕怎麼辦討論 邀請與回應演練 經驗分享		
第十二週	1	下課時的交友圈—交朋友與加入活動 【加入遊戲不生氣】			能在情境演練中綜合運用交友技巧，並記錄一週內與同學的良好互動	加入遊戲情境演練 友誼小任務學習單 互相回饋 設定生活練習任務		
第十三週	1	吵架了怎麼辦—衝突處理與道歉修復 【什麼是衝突】	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。	特社 B-II-4 衝突情境的因應。	能認識衝突的常見原因（誤會、搶東西、意見不同）	情緒報到 為什麼會吵架討論 衝突情境圖卡分類 生活經驗分享	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情境圖卡 繪本 學習單
第十四週	1	吵架了怎麼辦—衝突處理與道歉修復 【先停、再說、再想辦法】			能演練衝突時「先停、再說、再想辦法」三步驟	三步驟教師示範 步驟卡排序遊戲 情境演練 回饋與討論		
第十五週	1	吵架了怎麼辦—衝突處理與道歉修復 【我會道歉與補救】			能練習道歉三步驟：說對不起、說明原因、提出補救	真誠的道歉討論 道歉句型練習 補救方式腦力激盪 角色扮演		
第十六週	1	吵架了怎麼辦—衝突處理與道歉修復 【吵架後怎麼辦】			能討論原諒與對方不接受道歉時的做法，重組正確的道歉與和好流程	原諒的勇氣討論 和平條約學習單 吵架後角色扮演 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	選擇的魔法與暑假前自我管理 【發現問題與技巧回顧】	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並接納後果。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。	能回顧這學期學會的技巧，遇到困難時先冷靜確認「現在的問題是什麼」	情緒報到 技巧回顧賓果 發現問題練習 經驗分享	實作評量 觀察評量 口頭評量	自編 PPT 情境圖卡 社會情緒小書 學習單
第十八週	1	選擇的魔法與暑假前自我管理 【點子大爆發與看見後果】			能腦力激盪至少兩種解決方法，並討論不同選擇的好壞後果	點子大爆發腦力激盪 看見後果討論 選擇大挑戰情境迷宮 小組分享		
第十九週	1	選擇的魔法與暑假前自我管理 【我的暑假冷靜與求助計畫】			能擬訂放假期間面對情緒、分離與作息改變的冷靜與求助計畫	放假前可能的情緒討論 我的冷靜方法整理 求助名單與求助句練習 計畫學習單		
第二十週	1	選擇的魔法與暑假前自我管理 【完成我的社會情緒小書】			能完成「我的社會情緒學習小書」(優點、情緒臉譜、情緒溫度計、冷靜方法、好句子、求助對象、交朋友方法、自我管理計畫)	社會情緒小書製作 成果發表 互相回饋 課程總回顧		
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。