

臺南市公立後壁區後壁國民小學 115 學年度第一學期三年級彈性學習 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)	三年級	教學節數	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	將抽象的情緒與複雜的社交技能轉換為具體、簡單、可理解的步驟或活動，協助學生認識情緒、管理情緒並進而同理他人。最後，透過情境演練進行社交技巧的練習，提升學生的情緒調節、人際關係與問題解決能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標	1.能理解常用情緒詞彙及與生活事件之連結。 2.能使用幸福魔法寶物幫助自己覺察情緒狀態及解決引發情緒的生活事件。 3.能建立改變想法的策略，覺察社交線索，調節自我情緒，建立友善人際關係。							
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	觀察、問答、實作							
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 ～ 第五週	10	心情有高低	特社 1-II-1 嘗試因應與處理 基本的情緒及壓力。	特社 A-II-1 基本情緒的 表達。 特社 A-II-2 壓力源的評	1.覺察情緒強度 有高低差異，認 識描述不同 強 度之程度副詞， 如：有點、很、非	1. 心情好好玩 2. 心情分岔路 3. 幸福魔法寶藏~心情溫 度計 4. 想法轉一轉	觀察、問 答、實作	EQ 魔法學校-我是 幸福魔法師(上) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-II-3 在成人的引導下 擬訂解決問題的 計畫。	估與處理。	常。 2.建立以程度副 詞表達情緒強度 的語言習慣。 3.理解並判斷不 同內在想法對情 緒強度的影響。	5. 幸福魔法小知識		
第六週 ～ 第八週	6	期待有滿足	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 A-II-1 基本情緒的 表達。 特社 A-II-2 壓力源的評 估與處理。	1.覺察期待、滿 足、失望等三種 情緒，並理解其 出現的原因。 2.運用期待、滿 足、失望等情緒 語彙，合宜 地 表達對應的情 緒。 3.學習以替代方 案達到稍微滿足 期待，以調節失 望情緒，增進解 決問題的多元 性。	1. 心情好好玩 2. 心情分岔路 3. 幸福魔法寶藏~辦法想 想帽 4. 心情 Tempo 說出來 5. 失望有辦法 6. 幸福魔法小知識	觀察、問 答、實作	EQ 魔法學校-我是 幸福魔法師(上) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單
第九週 ～ 第十一週	6	擔心少一點	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	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。	1.覺察擔心的情 緒，並瞭解此情 緒源於對事件的 內在想法。 2.瞭解適度擔心 有助於能力表 現，擔過度擔	1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏~假消息 捕捉網 4.捉住假消息 5.假消息變變變 6.幸福魔法小知識	觀察、問 答、實作	EQ 魔法學校-我是 幸福魔法師(上) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			計畫。		心可能帶來負面影響。 3.區辨理性與非理性想法，學習以理性想法取代非理性想法，舒緩擔心的情緒。			
第十二週 ～ 第十四週	6	忍耐好處多	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 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	1.覺察煩躁與平靜的情緒，並瞭解這兩種情緒狀態對事件後續結果的影響。 2.注意並體會到忍耐之後的好結果，提升願意平靜忍耐的動機。 3.擴展思維廣度，能自發找出忍耐的多元好處，培養忍耐力。	1. 心情好好玩 2. 心情分岔路 3. 幸福魔法寶藏～好處望遠鏡 4. 好處猜猜猜 5. 幸福魔法小知識	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-我是幸福魔法師(上) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單
第十五週 ～ 第十七週	6	努力有成果	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	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。	1.覺察自我激勵、持續努力可以為自己帶來更好的成果。 2.瞭解面對失敗時的內在語言會影響自我激勵的	1. 心情好好玩 2. 心情分岔路 3. 幸福魔法寶藏～加油大聲公 4. 加油向前進 5. 幸福魔法小知識	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-我是幸福魔法師(上) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			計畫。		心理歷程。 3.學習以正向的 內在語言面對失 敗，提升自我激 勵的能力。			
第十八週 ～ 第二十一週	8	魔法大考驗	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 A-II-1 基本情緒的 表達。 特社 A-II-2 壓力源的評 估與處理。	1.增進對六種常 見情緒的理解、 表達與生活上調 適能力。 2.提升對情緒管 理技巧的精熟與 運用能力。 3.建立高 EQ 的 生活態度。	1. 心情猜一猜 2. 魔法寶藏大集合 3. 魔法洞穴大挑戰	觀察、問答、 實作	EQ 魔法學校-我是 幸福魔法師(上) 繪本 心情爬爬造桌遊 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。

臺南市公立後壁區後壁國民小學 115 學年度第二學期三年級彈性學習 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)	三年級	教學節數	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		將抽象的情緒與複雜的社交技能轉換為具體、簡單、可理解的步驟或活動，協助學生認識情緒、管理情緒並進而同理他人。最後，透過情境演練進行社交技巧的練習，提升學生的情緒調節、人際關係與問題解決能力。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		1.能理解常用情緒詞彙及與生活事件之連結。 2.能使用幸福魔法寶物幫助自己覺察情緒狀態及解決引發情緒的生活事件。 3.能建立改變想法的策略，覺察社交線索，調節自我情緒，建立友善人際關係。						
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		觀察、問答、實作						
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 ～ 第五週	10	討厭變喜歡	特社 2-I-8 分辨與表達衝突 的原因、情境與 後果。 特社 2-II-4	特社 B-I-3 人際關係的 建立。 特社 B-I-4 衝突的原因	1.覺察人際互動 中他人的討厭情 緒。 2.自我覺察並理 解容易引發他人	1. 心情好好玩 2. 心情分岔路 3. 幸福魔法寶藏~線索放 大 4. 討厭變喜歡	觀察、問 答、實作	EQ 魔法學校-我是 幸福魔法師(下) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。	及情境分析。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。	討厭情緒的行為。 3.學習適度調整讓人討厭的行為，以改善人際關係。	5. 幸福魔法小知識		
第六週 ～ 第八週	6	委屈說出來	特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 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-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。	1.覺察人際互動中被他人誤會時的委屈情緒。 2.理解常見且容易引發委屈情緒的事件脈絡。 3.學習適當地說明事實、表達委屈，以解開誤會、維持人際關係。	1. 心情好好玩 2. 心情分岔路 3. 幸福魔法寶藏~心聲小陶笛 4. 好好說心聲 5. 幸福魔法小知識	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-我是幸福魔法師(下) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單
第九週 ～ 第十一週	6	道歉和原諒	特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 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-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。	1.理解生活中會冒犯(麻煩或傷害)別人的行為和緣由。 2.覺察並面對冒犯(麻煩或傷害)別人時的抱歉情緒。 3.學習表達歉意與原諒他人，以修復人際關係。	1. 心情好好玩 2. 心情分岔路 3. 幸福魔法寶藏~心意傳聲筒 4. 傳出好關係 5. 幸福魔法小知識	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-我是幸福魔法師(下) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單
第十二週	6	嫉妒變不見	特社 2-I-8	特社 B-I-3	1.覺察對他人的	1. 心情好好玩	觀察、問	EQ 魔法學校-我是

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

～ 第十四週			分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 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。	人際關係的建立。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。	嫉妒情緒，並認識常見的引發原因。 2.發現嫉妒情緒對自己行為與人際關係的影響。 3.學習表達對他人的欣賞，以轉化嫉妒情緒、提升人際關係。	2. 心情分岔路 3. 幸福魔法寶藏～欣賞泡泡槍 4. 欣賞送出去 5. 幸福魔法小知識	答、實作	幸福魔法師(下) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單
第十五週 ～ 第十七週	6	合作有方法	特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 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-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。	1.理解不同的亮點可以發揮在不同的工作項目上。 2.學習發現團隊成員的不同亮點，並做為分工的依據。 3.覺察透過分工合作，可以達到更好的工作成果與人際關係	1. 心情好好玩 2. 心情分岔路 3. 幸福魔法寶藏～分工合作桶 4. 最佳聯盟找一找 5. 幸福魔法小知識	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-我是幸福魔法師(下) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單
第十八週 ～ 第二十一週	8	魔法大考驗	特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 特社 2-II-4 分辨與採用適當	特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分	1.增進對討厭、喜歡、委屈、抱歉、嫉妒等五種常見情緒的理 解、表達與調適能力。	1. 心情猜一猜 2. 魔法寶藏大集合 3. 魔法公園大挑戰	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-我是幸福魔法師(下) 繪本 心情爬爬造桌遊 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。	析。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。	2.提升對社交情緒技巧的精熟與運用能力。 3.建立高 EQ 的生活態度。		
--	--	--	-------------------------	-----------------------------	---	--	--

- ◎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。