

臺南市公立北區文元國民小學 115 學年度第一學期中高年級彈性學習 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)	中/高年級 (四~六年級)	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	透過團體活動與情境學習，培養學生與他人互動、溝通協調及問題解決的能力，建立分工合作與共同完成任務的態度，提升其在團體中的參與感與適應能力。							
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-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。							
課程目標	1. 培養學生辨識與表達自身情緒的能力，能覺察情緒變化，並學習運用適當方式調節與處理正負向情緒。 2. 增進學生自我覺察與壓力調適能力，能辨識生活中可能造成壓力或挫折的情境，並嘗試運用有效策略解決情緒問題。 3. 提升學生理解他人語言與非語言訊息的能力，學習從他人角度思考，以適當的溝通方式與同儕互動。 4. 培養學生良好人際互動與問題解決能力，能在團體情境中展現合作、協調與尊重他人的態度。							
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、實作、演練、問答							
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 1-2 週	2	心情氣象站 【情緒的表達與處理】	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	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	能分辨人的情緒	1. 藉由影片的引導，說明人有各種不同的情緒。 2. 藉由影片的引導，能分辨人的各種不同的情緒。	實作評量 口頭評量 觀察評量	教學影片 提示卡 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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-III-1 複雜情緒的處理。		3. 練習觀察他人的情緒，並了解互相關懷的重要。		
第 3-4 週	2				能分辨自己的情緒	1. 播放自製教學簡報「心情氣象站」，引導學生分辨不同的情緒變化。 2. 學生做不同情緒的表情和動作表演。	實作評量 口頭評量 觀察評量	教學簡報 情境籤 課堂演練回饋表
第 5-6 週	2				能表達自己的情緒	1. 建立「心情字彙」，學會表達自己的情緒。 2. 隨機抽取情境籤，說出自己可能的情緒反應。	實作評量 口頭評量 觀察評量	情境籤 情緒卡 學習單
第 7-8 週	2	看我聽我 【基本溝通技巧】	特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我注意或是有事情要溝通。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	能了解傾聽的重要性與技巧	1. 了解傾聽是基本的社會互動技巧 2. 認識傾聽的技巧 (1) 傾聽的歷程 (2) 傾聽的態度 (3) 傾聽的準備	實作評量 口頭評量 觀察評量	教學簡報 提示卡 學習單
第 9-10 週	2				能了解傾聽的重要性與技巧	1. 能說出傾聽的重要性 2. 老師示範，並由學生演練以下的傾聽步驟： (1) 「專心聽」的步驟 (2) 「停」下手邊的事 (3) 「看」著對方 (4) 「聽」對方說什麼 (5) 不亂動 (6) 能回答對方的話	實作評量 口頭評量 觀察評量	教學簡報 提示卡 學習單
第 11-12 週	2	壓力與生活 【處理壓力】	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	能表達心理的壓力	1. 影片(取自數位社會性課程教學攻略-數學考試) 2. 影片中發生了什麼事? 主角有哪些反應? 3. 如果是你會怎麼做? 怎麼說?	實作評量 口頭評量 觀察評量	教學簡報 影片
第 13-14 週	2				能分辨壓力	1. 影片(取自數位社會性課	實作評量	教學簡報

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

週					的來源	程教學功略-借蠟筆) 2. 影片中發生了什麼事?主角有哪些反應? 3. 還有麼時候會有壓力?	口頭評量 觀察評量	影片
第 15-16 週	2				能嘗試面對失敗	1. 遇到挫折的處理方式 2. 玩桌遊(拉密) 3. 如果是你會麼做?	實作評量 口頭評量 觀察評量	教學簡報 桌遊
第 17-18 週	2	我會解決問題 【處理衝突】	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-I-4 衝突的原因及情境分析。	能分辨衝突的原因以及結果	1. 透過影片，找出發生衝突的原因以及結果 2. 透過繪本，找出發生衝突的原因及結果 3. 回想自己的經歷，找出發生衝突的原因與結果 活動 4：歸納出不同衝突發生的原因以及不同的處理方式所造成的結果	實作評量 口頭評量 觀察評量	1. 影片 2. 繪本：畢老師的蘋果 3. 學習單
第 19-20 週	2				能評估衝突的代價	1. 回顧上節課歸納出衝突的原因與結果 2. 說出發生衝突的代價 3. 依討論出的代價回想如何避免日後的衝突	實作評量 口頭評量 觀察評量	1. 桌遊：拔毛運動會 2. 學習單
第 21 週	1				能接受衝突的結果	1. 玩桌遊，並觀察自己在遊戲是否有與他人發生衝突 2. 回想自己如何避免衝突或是否接受衝突的結果	實作評量 口頭評量 觀察評量	1. 撲克牌 2. 妥協口訣表

◎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。

臺南市公立北區文元國民小學 115 學年度第二學期中高年級彈性學習 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)	中/高年級 (四~六年級)	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	透過團體活動與情境學習，培養學生與他人互動、溝通協調及問題解決的能力，建立分工合作與共同完成任務的態度，提升其在團體中的參與感與適應能力。							
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-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。							
課程目標	1. 培養學生辨識與表達自身情緒的能力，能覺察情緒變化，並學習運用適當方式調節與處理正負向情緒。 2. 增進學生自我覺察與壓力調適能力，能辨識生活中可能造成壓力或挫折的情境，並嘗試運用有效策略解決情緒問題。 3. 提升學生理解他人語言與非語言訊息的能力，學習從他人角度思考，以適當的溝通方式與同儕互動。 4. 培養學生良好人際互動與問題解決能力，能在團體情境中展現合作、協調與尊重他人的態度。							
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、實作、演練、問答							
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 1-2 週	2	情緒減壓操 【情緒的表達與處理】	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	能學會正確處理情緒的技巧	1. 觀看動畫「DIY 情緒減壓操」， 2. 引導學生說出動畫中四種情緒減壓的方法：說、	實作評量 口頭評量 觀察評量	動畫「DIY 情緒減壓操」學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						唱、作、寫。		
第 3-4 週	2				能學會正確處理情緒的技巧	1. 認識擺脫負面情緒，找回好心情的方法。 2. 能找出處理自己生氣的適當方法。 3. 能找出處理他人生氣的適當方法。	實作評量 口頭評量 觀察評量	步驟海報 課堂演練回饋表 學習單
第 5-6 週	2	禮尚往來 【基本溝通技巧】	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 B-I-1 溝通訊息的意義。 特社 B-I-2 溝通的媒介。	能了解溝通的要素及重要性	1. 觀看影片，分辨有效溝通即無效溝通 2. 能了解有效溝通的要素有效溝通的重要性	實作評量 口頭評量 觀察評量	學習單 影片
第 7-8 週	2				能使用口語正確的與人溝通	1. 認識口語表達的技巧 2. 教師示範，學生演練正確的口語溝通方式。 3. 老師與學生一起角色扮演『不當回應』的尷尬對話情境。	實作評量 口頭評量 觀察評量	教學簡報 提示卡 情境籤 學習單
第 9-10 週	2	請聽我說 【基本溝通技巧】	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 B-I-1 溝通訊息的意義。 特社 B-I-2 溝通的媒介。	能依情境回答老師和同學的問題	1. 安排「跳棋遊戲」的遊戲情境，向學生說明跳棋遊戲的規則，並提出問題情境：「當同學在玩跳棋遊戲時，我如何一同和同儕遊戲呢？」， 2. 學生演練、熟練每一步驟，讓大家一同遊戲。	實作評量 口頭評量 觀察評量	跳棋 情境籤
第 11-12 週	2				能依情境表達自己的意見	1. 學生隨機抽取情境籤，依情境表達自己的意見。 2. 角色扮演：依情境分配角色，練習如何有效表達自己的意見。	實作評量 口頭評量 觀察評量	情境籤 學習單
第 13-14 週	2	人際互動 【與他人妥協】	特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	能知道妥協的意義與益處	1. 討論決定先玩哪一個遊戲?(心臟病、找一樣) 2. 什麼是妥協?	實作評量 口頭評量 觀察評量	1. 撲克牌 2. 妥協口訣表

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			應意見。 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。			3. 有不同的意見該怎麼辦? 4. 如果有人堅持，該怎麼辦? 5. 妥協的口訣		
第 15-16 週	2				能在課堂中練習與小組妥協	1. 複習妥協的口訣 2. 玩哪一個桌遊? 3. 同學有妥協/沒妥協時，你的感受? 4. 抽情境卡，練習如何妥協	實作評量 口頭評量 觀察評量	1. 撲克牌 2. 疊杯 3 情境卡
第 17-18 週	2		特社 3-III-1 遵守不同課堂的規則。 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-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	能嘗試接受同學的建議	1. 複習遇到挫折的處理方式 2. 玩桌遊(嗒寶) 3. 如果是你會麼做?	實作評量 口頭評量 觀察評量	1. 積木 2. 籃子 3. 眼罩
第 19-20 週	2				能選擇較佳的建議	1. 玩遊戲(兩人一組合作，其中一人需戴上眼罩，另一人負責引導方向，其他同學出聲干擾，引導者及干擾者只能用說的，執行任務的人要仔細聽指導者的指引拿取指定的積木後返回放入籃子裡。拿取指定的兩個積木後戴眼罩與引導方向互相交換)遊戲結束後討論完成任務的方法。	實作評量 口頭評量 觀察評量	1. 繪本：沒關係，沒關係 2. 空白表格 3. 白板筆 4. 籃子
第 21 週	1				能嘗試自我鼓勵	1. 透過繪本，了解鼓勵的好處及如何自我鼓勵 2. 討論其他的自我鼓勵用語，並用表格會整起來 3. 透過遊戲(用手撐著白板筆的中心，將白板筆放入籃子內，途中白板筆不可落下，否則需退回起點)練習自我鼓勵，並超越自己的速度	實作評量 口頭評量 觀察評量	1. 自我鼓勵表 2. 碗 3. 雙面膠 4. 橡皮筋 5. 吸管

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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。