

臺南市公(私)立新市區新市國民小學 115 學年度第 1 學期中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	心情魔法師	實施年級 (班級組別)	三、四	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	希望教導同為 ASD 的學生一起學習互動，透過解讀每一個社會技巧，分解成清楚的步驟，適當地進行練習活動或角色扮演，讓他們發展出新的社會能力，並且開始在他們家中、學校和社區中運用。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。 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。							
課程目標	1. 社交情緒的覺察與適切表達。 2. 透過老師與學生示範、演練、回饋及修正，學習人際互動技巧，以增加與人之良好互動，進而更適應學校生活。							
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、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
第一週 到 第四週	4	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	了解 1. 情緒類別與特徵。2. 情緒的表達方式。3. 想法、情緒與	透過情境圖片，學生能區分並說出情緒強度的三種差異（有點、	【心情刻度尺】 利用圖片中的程度副詞（有點、很、非常），製作一張長度不同的「心情刻度卡」。	實作評量 口頭評量	選用我是幸福魔法師(上冊)

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				行為的關係。	很、非常)。學生能在日常情境中，正確運用程度副詞來描述自己的心情。學生能找出造成情緒強度變高或變低的「關鍵想法」。	練習將生氣、開心、難過等情緒放到刻度卡上，感受「心情高低」的變化。 【魔法副詞代換】 老師提供圖片中公園玩耍的情境(如：玩滑梯、跑步碰撞)。學生練習替換不同的程度副詞：「我現在『有點』累」VS「我現在『非常』累」，並分享這兩種感覺有什麼不同。 【大腦的小劇場】 探討圖片目標中的「內在想法」。 角色扮演：當同學不小心撞到你時。 想法一：「他沒看路！」 (情緒：非常生氣) 想法二：「他可能趕著去排隊。」(情緒：有點生氣) 讓學生練習透過改變想法，把「非常」變成「有點」，進行情緒調整練習。		
第五週到第八週	4	期待可滿足	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	學習：1. 情緒辨識與歸因：認識「期待、滿足、失望」三種情緒及其產生的原因。2. 情緒語彙表達：合宜地運用	1. 學生能覺察期待、滿足、失望等三種情緒，並理解其出現的原因。2. 學生能運用期待、滿足、失望等情緒語彙，	【心情小偵探】 觀察與連結：引導學生觀察圖片下方教室內小朋友的表情。 討論原因：討論什麼情況下會感到「期待」(例如：等一下要畫畫)、什麼是「滿足」(例如：畫出漂亮的花)、什麼是「失望」(例	實作評量 口頭評量	選用我是幸福魔法師(上冊)

				情緒語彙表達對應的情緒。3. 調節策略與問題解決：學習「替代方案」的概念，以調節失望情緒並增進解決問題的多元性。	合宜地表達對應的情緒。3. 學生能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。	如：彩色筆沒水了)。 【情緒對對碰】 語彙練習：給予情境卡，請學生選擇正確的情緒語彙標籤（期待、滿足、失望）。 口語表達：練習說出完整的句子：「我因為...所以覺得很...」。 【替代方案魔法術】 情境模擬：如果我想畫紅色的花（期待），但紅筆被借走了（失望/壓力），該怎麼辦？ 腦力激盪：練習找出「替代方案」（例如：改畫黃色的花、先畫葉子等一下再畫花），學習因應並處理基本情緒，接納「雖然不完美但也可以」的後果。		
第九週 到 第十二週	4	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-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	學習：1. 情緒覺察與歸因：覺察擔心的情緒，並瞭解此情緒源於對事件的內在想法。2. 情緒的功能理解：瞭解適度擔心有助於能力表現，過度擔心可能帶來負面影響。	1. 學生能說出让自己感到「擔心」的事情，並指出大腦裡相對應的內在想法。2. 學生能區分「適度擔心」與「過度擔心」對自己的不同影響。3. 學生能嘗試說出一種「理	【我的擔心泡泡】 觀察與連結：引導學生觀察圖片中坐在書桌前的小朋友，他在想什麼？（跑步跌倒）。 心情分享：請學生分享一個最近讓自己「擔心」的小泡泡（如：考試、上台、運動會）。 【擔心天平秤一秤】 功能討論：討論「適度擔心」的好處（如：因為擔心考試所以會複習）與「過度擔心」的壞處（如：擔心到肚子痛、睡不著）。	實作評量 口頭評量	選用我是幸福魔法師(上冊)

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				3. 認知重組策略：區辨理性與非理性想法，學習以理性想法取代非理性想法。	性想法」來取代原本讓自己焦慮的非理性想法。	情境分類：老師提供情境卡，請學生判斷這屬於哪一種程度的擔心。 【變身理性魔法師】 想法大對抗：針對圖片中的跑步情境進行練習。 非理性想法（黑魔法）：我一定會跌倒，大家都會笑。 理性想法（白魔法）：我只要專心看前面，就算真的跌倒了，我也會勇敢站起來跑完。 實作練習：請學生練習將自己的「擔心泡泡」用「白魔法（理性想法）」重新改寫，以舒緩擔心的情緒。		
第十三週到第十六週	4	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-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	學習：1. 情緒覺察與影響：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. 動機提升策略：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. 認知擴展與培力：擴展	1. 學生能區分自己處於「煩躁」或「平靜」狀態，並描述其對完成任務（如寫作業）的影響。2. 學生能說出至少一個忍耐後帶來的正面結果（好結果），以增加自控動機。3. 學生能列舉出忍耐在不同情	【心情紅綠燈】 觀察與引導：觀察圖片中小朋友寫作業時想到玩手機的情境。 狀態辨識：如果現在「好想玩、心很癢」，這是煩躁還是平靜？ 後果預測：討論如果現在直接去玩（不耐耐）和寫完再去玩（忍耐），結果會有什麼不同？ 【好結果收集袋】	實作評量 口頭評量	選用我是幸福魔法師(上冊)

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				思維廣度，自發找出忍耐的多元好處，培養忍耐力。	境下的多元好處。	經驗分享：請學生回想生活中「忍耐成功」的經驗（例如：排隊等點心、忍住不插嘴）。 價值體會：分享忍耐之後獲得的好結果（例如：吃到點心了、老師讚美我），並將這些「好結果」寫在小卡上收集起來。 【忍耐魔法大挑戰】 多元腦力激盪：引導學生思考，忍耐除了能寫完功課，還有什麼好處？（例如：心情更輕鬆、保護視力、讓媽媽開心）。 策略演練：練習當「煩躁」魔法出現時，可以使用的平靜小策略（如：深呼吸、數到十），嘗試因應基本的情緒壓力。		
第十七週到第二十一週	5	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-2 以實質的增強自我激勵。	學習：1. 覺察持續努力能為自己帶來更好的成果。2. 瞭解面對失敗時，不同的內在語言如何影響自我激勵的心理	1. 學生能觀察並說出圖片中樂團練習情境中，「努力」與「成果」之間的關係。2. 學生能區分面對吹奏失敗時，負	【樂團的小音符】 觀察與引導：請學生觀察圖片中的小朋友在練習什麼樂器？（直笛、電子琴）。 情境討論：討論如果音吹錯了、節奏亂了，當下的心情會是如何？（覺察情緒與壓力）。 【心靈加油站】 語言辨識：老師提供「加油	實作評量 口頭評量	選用我是幸福魔法師(上冊)

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				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。	面語言 (如：我不行)與正向語言(如：再試一次)對心情的影響。3. 學生能練習在遭遇挫折時，對自己說出一句鼓勵的話(正向內在語言)。	語卡」(如：沒關係下次會更好)與「洩氣語卡」(如：我太笨了)，請學生分類。 心理歷程體驗：邀請學生分享當聽到正向內在語言時，是否更願意繼續「努力」練習？ 【我的魔法咒語】 正向激勵實作：請學生想一個自己在學習上(如寫字、算數學)容易失敗的點。 咒語練習：引導學生寫下或說出一個專屬的正向魔法語(如：我很努力，我可以慢慢完成)，並討論給予自己小小獎勵的方法(實質增強)。		
--	--	--	--	---------------------------------	---	--	--	--

◎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(私)立新市區新市國民小學 115 學年度第 2 學期中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	心情魔法師	實施年級 (班級組別)	三、四	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	希望教導同為 ASD 的學生一起學習互動，透過解讀每一個社會技巧，分解成清楚的步驟，適當地進行練習活動或角色扮演，讓他們發展出新的社會能力，並且開始在他們家中、學校和社區中運用。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。 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。							
課程目標	1. 社交情緒的覺察與適切表達。 2. 透過老師與學生示範、演練、回饋及修正，學習人際互動技巧，以增加與人之良好互動，進而更適應學校生活。							
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							
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 到 第五週	5	討厭變喜歡	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-4 嘗	學習：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	1. 學生能從他人的表情或語氣中，分辨出「討厭」的情緒訊號。2. 學	【表情大偵探】 觀察與討論：引導學生觀察圖片下方「喜歡」與「討	實作評量 觀察評量	選用我是幸福魔法師(下冊)

			試使用策略解決問題並接納後果。	發他人討厭的行為。3. 學習適度調整讓人討厭的行為，以改善人際關係。	生能找出自己或他人特定的行為（如：搶玩具、插嘴）與「引發討厭情緒」之間的因果關係。3. 學生能說出並練習一種替代方案，用來調整原本不受歡迎的行為。	厭」兩顆魔法蛋的表情差異。 情緒辨識：詢問學生：「如果同學露出討厭的表情，他的眼睛、嘴巴會是什麼樣子？」讓學生學習覺察他人的負面情緒。 【行為地雷區】 自我省察：老師提供常見的互動情境（如：不打招呼、隨便拿別人東西）。 腦力激盪：引導學生思考哪些行為會讓圖片中的魔法蛋變成「討厭」的狀態？藉此理解容易引發他人不悅的特定行為。 【人際變身術】 策略演練：練習將「討厭行為」轉化為「喜歡行為」。 例如：搶玩具（討厭）→ 練習說「可以借我玩嗎？」（改善人際關係）。 角色扮演：模擬一個社交衝突情境，讓學生嘗試使用策略解決問題，觀察他人的反	
--	--	--	-----------------	------------------------------------	--	---	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						應是否從「討厭」變為「喜歡」。		
第六週 到 第九週	4	委屈說出來	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	學習：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經過、表達委屈感受，以解開誤會、維持人際關係。	1. 學生能識別被誤會時產生的「委屈」感受，並描述其身心狀態。2. 學生能分析引發委屈的情境，理解事件的前因後果。3. 學生能練習使用簡單的語句說明事實並表達感受，嘗試化解誤會。	【委屈小偵探】 觀察與引導：請學生觀察圖片中在翹翹板旁的小朋友，為什麼有人看起來很難過？有人看起來在生氣？ 情境代入：如果你被別人說是弄壞翹翹板的人，但其實不是你，你心裡會有什麼感覺？引導學生說出「委屈」。 【還原現場真相】 脈絡梳理：老師利用圖片情境引導學生練習「說明事實經過」。 語句練習：練習說出：「那時候是...」、「我沒有...」，幫助學生釐清引發情緒的事件脈絡。 【誤會消失咒】 溝通演練：練習結合事實說明與感受表達。 策略實作：引導學生練習說出：「你誤會我了，我心裡	實作評量 觀察評量	選用我是幸福魔法師(下冊)

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						覺得很委屈，其實事情是...」。 角色扮演：模擬化解誤會後的結果，引導學生理解這對於維持人際關係的重要性。		
第十週 到 第十四週	4	道歉和原諒	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	學習：1. 理解生活中會冒犯（麻煩或傷害）別人的行為和緣由。2. 覺察並面對冒犯別人時產生的抱歉情緒。3. 學習表達歉意與原諒他人，以修復人際關係。	1. 學生能識別日常生活中可能冒犯他人的行為及其原因。2. 學生能感受並表達在冒犯他人後內心產生的「抱歉」感受。3. 學生能說出道歉與原諒的具體話語，並練習修復衝突後的關係。	【跑道上的小意外】 觀察與引導：請學生觀察圖片下方的小朋友在操場跑步的情境。 情境討論：如果跑步時不小心踩到別人的腳或擋到路，對方可能會有什麼感覺？為什麼會發生這種事？（理解冒犯的行為與緣由）。 【抱歉心情魔法鏡】 情緒體驗：模擬如果不小心弄壞同學的東西，心裡會「悶悶的」或「羞愧」嗎？這就是抱歉的情緒。 勇敢面對：引導學生練習正視這種壓力，而不是逃避 【和好如初魔法咒】 道歉練習：學習具體的道歉策略（如：「對不起，我不	實作評量 觀察評量	選用我是幸福魔法師(下冊)

						小心踩到你了，你還好嗎？」）。 原諒練習：學習接受道歉的話語（如：「沒關係，我知道你不是故意的」）。 修復演練：兩人一組進行角色扮演，練習透過溝通修復受損的人際關係		
第十五週 到 第十八週	4	忌妒變不見	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	學習：1. 覺察對他人的嫉妒情緒，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。	1. 學生能識別內心產生的「酸溜溜」或「不服氣」感即為嫉妒，並能說出引發的原因（如：別人表現更好）。2. 學生能指出嫉妒時可能出現的不友善行為，及其對交友的負面影響。3. 學生能說出一句欣賞對方的話語，練習將嫉妒轉化為正向的互動。	【羊群裡的小秘密】 觀察與引導：觀察圖片下方不同羊兒的表情。 情境討論：有一隻羊長得很漂亮、很受歡迎，旁邊的羊露出悶悶不樂的表情，那是為什麼？引導學生認識「嫉妒」情緒及其產生的生活情境（如：同學被老師稱讚）。 【嫉妒怪獸的破壞力】 行為檢視：討論當我們覺得「討厭別人比我強」時，會不會想說不好聽的話或不想理人？ 後果預測：引導學生思考這些行為會如何影響人際關係，感受情緒帶來的壓力。	實作評量 觀察評量	選用我是幸福魔法師(下冊)

						【欣賞魔法術】 魔法轉化演練：練習將「他憑什麼...」的想法改為欣賞的語言。 策略實作：引導學生練習說出欣賞咒語（如：「你畫得真的很棒！」或「你跑得好快喔！」），學習以此策略改善人際關係。		
第十九週 到 第二十一週	3	合作有方法	特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 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。	學習：1. 理解不同的亮點可以發揮在不同的工作項目上。2. 學習如何以團隊成員的不同亮點做為分工的依據。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. 學生能說出自己與同學的優點（亮點），並對應適合的打掃工作。2. 學生能在團體活動中，嘗試依據亮點與同學達成初步的分工共識。3. 學生能體會分工合作後，環境變得更乾淨且與同學互動更愉快的感受。	【打掃小尖兵】 情境觀察：請學生觀察圖片下方的教室場景，小朋友們分別在做什麼？（擦窗戶、洗抹布、搬書、拖地）。 亮點找一找：引導學生討論，力氣大的人適合做什麼？細心的人適合做什麼？藉此理解「不同亮點發揮在不同項目」的概念。 【亮點分工說明會】 策略練習：模擬小組打掃時間，讓學生練習說出：「因為你很細心，你來擦窗戶；我力氣大，我來搬書」。 共識達成：練習使用正確的分工作業來解決「誰要做什	實作評量 觀察評量	選用我是幸福魔法師(下冊)

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						麼」的問題，並接納分工後的後果（如環境變整潔）。 【合作魔法成果展】 實作與回饋：安排一個簡單的團隊合作任務（如共同拼好一幅大拼圖或整理教室角）。 反思分享：活動結束後，分享分工合作是否比一個人做更快？心情有沒有變得更好？ 關係連結：強調分工合作不僅能完成工作，還能讓大家成為更有默契的好朋友。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。