

臺南市新營區新進國民小學 115 學年度第一學期三、六年級彈性學習 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、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		透過主題的引導，期許學生能學習到如何辨識、調節情緒，調整自己的人際互動模式，進而拓展其友誼的建立。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標		1. 能提升情緒覺察及情緒調節的能力。 2. 能在與人相處時，表現出合宜的溝通與互動技巧。 3. 能提升生活上及人際互動上的問題解決能力。						
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	3	情緒追追追	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-III-1 聽	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-3 自我接納	1. 辨識不同情緒在表情、動作及生理反應上的差	1. 龜兔比一比 2. 情緒是什麼 3. 數數呼吸法	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第二週								
第三週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	與激勵。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	異。 2. 學習運用「數數呼吸法」，能覺察身體緊繃狀態並能自主放鬆。			
第四週	3	情緒大秘密	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	1. 認識生活中常見的情緒與相關生活事件。 2. 學習運用「情緒光譜環」，能增加情緒詞彙。	1. 情緒搶答我最快 2. 十大情緒秘密檔案 3. 情緒光譜環	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第五週								
第六週								
第七週	3	情緒變變變	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	1. 認識並覺察情緒有不同強度。 2. 理解並接納情緒會起伏變化。 3. 學習運用「靜心雪花球」，能提升情緒調節、回平靜的	1. 情緒溫度計 2. 情緒氣象台 3. 情緒氣象報告 4. 靜心雪花球	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第八週								
第九週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					能力。			
第十週	4	我會交朋友	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-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-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。	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。特社 B-III-2 話題的開啟與延續。	1. 認識愉快打招呼的四大要素。 2. 學習如何開啟聊天話題。 3. 認識可以強化友誼的人際互動技巧。 4. 學習運用「友誼分享盒」，練習真誠分享的方法與態度。	1. 愉快打招呼 2. 聊天我在行 3. 友誼營養素 4. 友誼分享盒	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第十一週								
第十二週								
第十三週								
第十四週	4	我和好朋友	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-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 2-III-1 以善意正向的觀	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。	1. 能分辨有利於維繫友誼和不利於友誼發展的想法。 2. 練習運用正向交友技巧，化解朋友之間的衝突。 3. 學習運用「友誼三	1. 友誼不 NG 2. 友誼分岔路 3. 友誼大考驗 4. 友誼三明治	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第十五週								
第十六週								
第十七週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			點，看待與人相處的各種互動行為。		明治」，練習給予朋友建議的技巧。			
第十八週	4	謝謝好朋友	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-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 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。特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	1. 認識造成友誼變化的常見原因。 2. 辨識面對友誼變化時可能出現的正負面想法。 3. 學習運用「情緒心樹洞」，找到能傾訴的對象。	1. 友誼變變變 2. 創造勇敢的自己 3. 情緒心樹洞	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第十九週								
第二十週								
第二十一週								

◎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。

臺南市新營區新進國民小學 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(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	透過主題的引導，期許學生能學習到如何辨識、調節情緒，調整自己的人際互動模式，進而拓展其友誼的建立。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 能提升情緒覺察及情緒調節的能力。 2. 能在與人相處時，表現出合宜的溝通與互動技巧。 3. 能提升生活上及人際互動上的問題解決能力。							
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	3	情緒觀測站	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-III-1 聽	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-3 自我接納	1. 認識「遷怒」行為。 2. 察覺自己在不同情	1. EQ 故事屋~倒楣的一天 2. 喜怒哀樂大會串 3. 情緒智慧錶	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第二週								
第三週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	與激勵。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	境下的情 緒，能理 解並尊 重情緒感 受的個別 差異。 3. 學習運用 「情緒智 慧錶」， 提升記錄 事件、覺 察情緒、 表達情緒 以及不遷 怒的能 力。			
第四週	3	情緒特攻隊	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	1. 認識常見影響情緒的身體狀況。 2. 學習運用「身體掃描」的方法，提升覺察身體狀況的能力。 3. 學習運用「情緒除雷箱」，找到舒緩身體不適的方法。	1. 哪裡不一樣 2. 情緒地雷圖 3. 地雷掃描機 4. 情緒除雷箱	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第五週								
第六週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第七週	3	情緒偵探社	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	1. 提升對情緒相關表情與動作的覺察力。 2. 了解表情、動作和情緒有互相影響的作用。 3. 學習運用「開心變臉術」，能調整表情及改善情緒。	1. 情緒捉迷藏 2. 情緒大進擊 3. 開心變臉術	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第八週								
第九週								
第十週	4	人際貼心話	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。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	1. 體驗貼心與不貼心的話語所帶來的不同感受。 2. 認識同理心。 3. 學習運用「感同身受法」，練習以感同身受為基礎的口語表達法。	1. 貼心大調查 2. 同理心大考驗 3. 感同身受法	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第十一週								
第十二週								
第十三週								
第十四週	4	人際暖暖包	特社 2-II-1 解讀他人口語與非	特社 B-II-1 訊息解讀	1. 能認識同理傾聽的	1. EQ 故事屋~爬樹高手林小英	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第十五週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十六週			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。	的技巧。特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	原則。 2. 學習運用「換位思考法」，練習以換位思考為基礎的口語表達法。	2. 我會聽你說 3. 換位思考法		
第十七週								
第十八週	4	人際萬花筒	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-5 明瞭每個人都有獨特的地方，交友時不以單一標準或條件選擇。特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。	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。特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	1. 認識造成差異的可能原因。 2. 學習運用「尊重差異法」，練習以尊重差異為基礎的口語表達法。 3. 練習運用同理關懷於日常生活中	1. 不一樣的投影機 2. 尊重差異法 3. 同理行動家	觀察評量 口頭評量	EQ 學園好人氣養成班
第十九週								
第二十週								
第二十一週								

◎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。