

臺南市公立東山區東山國民小學 115 學年度第 1 學期五年級彈性學習 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)	五年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input checked="" type="checkbox"/>特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/>其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 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	<ul style="list-style-type: none"> 能辨識個人想法對情緒與行為的影響。 能運用步驟化策略解決日常生活問題。 能運用情緒調節技巧面對挫折與壓力。 能在人際互動中做出負責任且適當的行為選擇 							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 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 1 週~ 第 7 週	7	心情有高低	<ul style="list-style-type: none"> 特社 1-I-1 覺察與分辨自己與他人情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 	<ul style="list-style-type: none"> 能辨識情緒的種類與強度。 	心情好好玩：透過遊戲讓學生體驗同一情緒有強度上的不同並建立有一點、很、非常來標定情緒強度的語言	觀察、問答、實作	「EQ 魔法學園 3」教材、自編學習單

			<ul style="list-style-type: none"> 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒反應 	<ul style="list-style-type: none"> 特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 	<ul style="list-style-type: none"> 能表達自己的情緒感受。 能覺察想法對情緒的影響 	<p>心情岔路：透過平行時空故事的呈現方式增加學生對情緒事件增加前因後果的覺察，並能覺察不同想法會帶來不同強度的感受</p> <p>心情溫度計：介紹心情溫度計的使用方式來表達情緒</p> <p>想法轉一轉：透過遊戲來鼓勵學生判斷不同想法與情緒強度連結，進而能在生活廣泛運用</p>		
第 8 週~ 第 14 週	7	期待可滿足	<ul style="list-style-type: none"> 特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 1-I-5 在遭逢不如意事件時接受他人安慰並適當發洩情緒。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 	<ul style="list-style-type: none"> 特社 A-I-4 情緒與行為的關係。 特社 A-I-5 壓力與情緒的處理。 	<ul style="list-style-type: none"> 能辨識期待與失望的情緒。 能表達自己的需求與感受。 能在提醒下練習等待或接受替代方案。 	<p>心情好好玩： 透過遊戲讓學生體驗同一種情緒可能存在不同強度差異，並練習運用「有點、很、非常」等程度副詞描述情緒感受，建立情緒強度表達的語言習慣。</p> <p>心情岔路： 透過平行故事改編活動，引導學生了解事件發生後，因不同內在想法而產生不同情緒與行為反應，學習以正向想法看待事件，提升情緒調適能力。</p> <p>幸福魔法寶藏－辦法想想帽：</p>	觀察、 問答、 實作	「EQ 魔法學園 3」教材、自編學習單

						<p>介紹「辦法想想帽」的功能，協助學生理解當期待無法立即實現時，可以透過思考替代方案或其他可行做法，獲得部分滿足並降低負向情緒。</p> <p>心情 Tempo 說出來： 透過遊戲與情境練習，引導學生練習運用「有點、很、非常」等情緒程度詞，表達期待、滿足、失望等不同強度的情緒感受，增進情緒表達能力。</p> <p>失望有辦法： 透過情境討論與腦力激盪活動，練習從不同角度思考問題，學習運用替代方案因應期待落空的情境，提升問題解決能力與情緒調適能力。</p>		
第 15 週~ 第 21 週	7	擔心少一點	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 • 特社 1-I-5 在遭逢不如意事件 	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 A-II-1 基本情緒的表達。 • 特社 A-II-2 壓力源 	<ul style="list-style-type: none"> • 能辨識擔心時的表情與身體反應。 	<p>心情好好玩： 透過活動讓學生體驗不同想法可能造成不同的情緒</p>	觀察、 問答、 實作	「EQ 魔法學園 3」教材、自編學習單

時接受他人安慰並適當發洩情緒。

- 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。

的評估與處理。

- 能表達自己擔心的事情。
- 能練習深呼吸、尋求協助等放鬆方法。

與行為反應，建立想法會影響心情的概念。

心情分岔路：
透過平行時空故事情境，引導學生觀察相同事件因不同想法而產生不同情緒結果，理解想法與情緒之間的關聯。

幸福魔法寶藏—假消息捕捉網：
介紹假消息捕捉網的功能，協助學生辨識造成擔心情緒的非理性想法，建立理性思考的概念。

捉住假消息：
透過情境練習與討論活動，辨識生活中造成擔心的非理性想法，學習區分理性與非理性的思考方式。

假消息變變變：
透過學習單及討論活動，練習將非理性想法轉換為較合理的理性想法，學習

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						運用正向思考降低擔心與焦慮情緒。		
--	--	--	--	--	--	------------------	--	--

◎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。

臺南市公立東山區東山國民小學 115 學年度第 2 學期五年級彈性學習 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)	五年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	<p>3. <input checked="" type="checkbox"/>特殊需求領域課程 身障類：<input type="checkbox"/>生活管理<input checked="" type="checkbox"/>社會技巧<input type="checkbox"/>學習策略<input type="checkbox"/>職業教育<input type="checkbox"/>溝通訓練<input type="checkbox"/>點字<input type="checkbox"/>定向行動<input type="checkbox"/>功能性動作訓練<input type="checkbox"/>輔助科技運用 資優類：<input type="checkbox"/>創造力<input type="checkbox"/>領導才能<input type="checkbox"/>情意發展<input type="checkbox"/>獨立發展 其他類：<input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/>其他類課程 <input type="checkbox"/>本土語文/新住民語文<input type="checkbox"/>服務學習<input type="checkbox"/>戶外教育<input type="checkbox"/>班際或校際交流<input type="checkbox"/>自治活動<input type="checkbox"/>班級輔導<input type="checkbox"/>學生自主學習<input type="checkbox"/>領域補救教學</p>				
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	<ul style="list-style-type: none"> 能辨識個人想法對情緒與行為的影響。 能運用步驟化策略解決日常生活問題。 能運用情緒調節技巧面對挫折與壓力。 能在人際互動中做出負責任且適當的行為選擇 				
配合融入之領 域或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務					
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1週~ 第7週	7	忍耐有好處	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 1-I-6 學習接受自己能力不足的事實。 • 特社 2-I-12 與他人相處時遵守基本的禮儀。 • 特社 2-I-7 了解與人相處的情境及簡單規則。 	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 B-I-2 溝通規則的認識。 • 特社 B-I-3 人際關係的建立 	<ul style="list-style-type: none"> • 能辨識等待時的情緒感受。 • 能在活動中練習忍耐與等待。 • 能覺察忍耐後帶來的正向結果。 	<p>心情岔路： 透過平行時空故事情境，引導學生觀察相同事件因不同想法與行為選擇而產生不同結果，理解忍耐與衝動對後續結果的影響。</p> <p>幸福魔法寶藏—好處望遠鏡： 介紹好處望遠鏡的功能，協助學生學習從不同角度思考等待與忍耐後可能獲得的好處，建立延宕滿足的概念。</p> <p>好處猜猜看： 透過情境討論與遊戲活動，練習思考忍耐後可能產生的正向結果，提升學生願意等待與控制衝動的動機。</p> <p>好處清清看： 透過分類與統整活動，引導學生整理忍耐所帶來的各種好處，並將所學應用</p>	觀察、 問答、 實作	「EQ 魔法學園 3」教材、自編學習單

						於生活情境中，培養自我控制與耐心等待的能力		
第 8 週~ 第 14 週	7	努力有成果	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 1-I-6 學習接受自己能力不足的事實。 • 特社 2-I-12 與他人相處時遵守基本的禮儀。 • 特社 2-I-7 了解與人相處的情境及簡單規則。 	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 • 特社 A-I-5 壓力與情緒的處理。 	<ul style="list-style-type: none"> • 能說出自己完成任務後的感受。 • 能在提醒下使用正向語句鼓勵自己。 • 能透過持續努力完成指定活動。 	<p>於生活情境中，培養自我控制與耐心等待的能力</p> <p>心情分岔路： 透過平行時空故事情境，引導學生觀察相同事件因不同想法與行動而產生不同結果，理解努力與自我激勵對學習成果的影響</p> <p>幸福魔法寶藏－加油大聲公： 介紹加油大聲公的功能，協助學生學習運用正向內在語言鼓勵自己，建立持續努力與面對挑戰的信心。</p> <p>加油向前衝： 透過遊戲、情境討論及練習活動，引導學生練習自我鼓勵，建立正向思考與持續努力的態度，提升面對困難時的堅持能力。</p> <p>努力有成果： 透過生活經驗分享與學習活動，引導學生覺察努力過程與成果之間的關係，</p>	觀察、 問答、 實作	「EQ 魔法學園 3」教材、自編學習單

						了解持續嘗試與不輕易放棄的重要性，增進自我激勵能力。		
第 15 週~ 第 21 週	7	討厭變喜歡	<ul style="list-style-type: none"> • 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 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔助溝通方式與人互動。 • 特社 2-I-7 了解與人相處的情境及簡單規則。 	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 B-I-1 溝通訊息的辨識。 • 特社 B-I-3 人際關係的建立。 	<ul style="list-style-type: none"> • 能辨識他人的喜歡與討厭情緒。 • 能覺察自己容易引起他人反感的行為。 • 能運用適當行為與他人建立良好關係。 	<p>心情好好玩： 透過遊戲與情境活動，引導學生覺察自己對人、事、物產生喜歡或討厭的感受，並了解不同的人可能因想法與經驗不同而有不同的喜好反應，建立尊重個別差異的觀念</p> <p>心情分岔路： 透過平行時空故事情境，引導學生理解人際互動中不同想法與行為會產生不同結果，覺察自己的行為對人際關係的影響。</p> <p>線索放大鏡： 介紹線索放大鏡的功能，協助學生觀察並發現他人討厭或喜歡的原因，理解人際互動中的重要線索與訊息。</p>	觀察、 問答、 實作	「EQ 魔法學園 3」教材、自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						討厭變喜歡： 透過遊戲、情境討論及行為探索活動，引導學生找出影響人際關係的行為表現，學習改善容易引起他人討厭的行為方式。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。