

臺南市公立中西區永福國民小學 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	社會技巧	實施年級 (班級組別)	中年級	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	本課程旨在引導中年級學生從「自我中心」過渡到「群體合作」的關鍵階段。透過系統性的社會技巧訓練，課程設計聚焦於情緒覺察、溝通表達及衝突解決三大核心。中年級孩子面臨人際關係深化與小團體形成，常因無法理解他人觀點而產生摩擦。課程以「人與自我」及「人與他人」的互動為核心，引導學生在校園生活中透過實作練習與情境模擬，體察人我之間的互動規則。從認識情緒紅綠燈開始，學習精準表達感受，進而建立換位思考的同理心。這不僅是生活適應的基石，更是培養未來全球公民所需之協作與尊重多元文化的重要素養，幫助學生從微觀的校園人際，連結到宏觀的社會互動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-B1 符號運用與溝通表達：具備理解、生成與運用各種符號、語言及文字的能力，並能與他人進行良性互動。 E-C2 人際關係與團隊合作：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。 E-A2 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設認知能力，並能運用於日常生活中。							
課程目標	1. 能精確辨識並命名自己的情緒，並運用適當的方式紓解壓力與表達情感。 2. 掌握正向溝通技巧（包含傾聽、眼神接觸與我訊息），建立良好的人際互動基礎。 3. 學習換位思考，能辨識他人的情緒反應，並表現出合宜的同理與關懷行為。 4. 掌握團體合作的規範，並能以和平、理性的方式面對並解決人際衝突。							
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	1. 「情緒魔法卡」創作：學生需製作一組情緒臉譜卡，並標註該情緒出現時的身體反應與對應的「冷靜策略」。 2. 「友誼診療室」角色扮演：模擬校園衝突情境，學生分組並運用課程所學的「我訊息」與「衝突解決五步驟」進行口頭發表與現場演繹。							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 1-3 週	3	情緒辨識王	2a-II-1 覺察自己的人際互動方式。	Ad-II-1 情緒的覺察與表達。	1. 能正確辨識 4 種以上基本情緒。 2. 能連結情緒與生理反應。	1. 【情緒捕手】：觀賞情緒短片，學生搶答主角的情緒。 2. 【身體氣象站】：畫出憤怒或難過時身體哪些部位有感覺（如握拳、臉紅）。 3. 【情緒卡配對】：將情緒辭彙與表情照片進行正確配對。	1. 口頭發表 2. 學習單（身體氣象圖）	自編情緒圖卡
第 4-6 週	3	冷靜紅綠燈	2c-II-1 展現合宜的人際互動方式。	Ad-II-1 壓力調節與情緒管理。	1. 能描述憤怒時的臨界點。 2. 能運用「呼吸法」或「數到十」冷靜。	1. 【情境模擬】：模擬被同學取綽號的情境。 2. 【紅燈停、綠燈行】：練習當心中紅燈亮起時，深呼吸三次並倒數十秒再說話。 3. 【我的冷靜百寶箱】：分組討論並記錄三種適合自己的冷靜方法。	1. 實作表現 2. 同儕互評	冷靜策略學習單
第 7-10 週	4	我是超級聽眾	1d-II-1 覺察情緒、行為與他人的互動。	Bc-II-1 良好的溝通與互動策略。	1. 能做到眼神接觸、點	1. 【傳聲筒遊戲】：體會訊息傳遞的誤差。	1. 角色扮演評量	採訪紀錄單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					頭等傾聽指標。 2. 能摘要對方的說話重點。	2. 【聽聽看是誰】：背對背說話與面對面說話的差異感受。 3. 【黃金聽眾三要件】：練習「看對方、不插嘴、點點頭」。 4. 【小記者採訪】：分組採訪同學週休假日的趣事。	2. 教師觀察	
第 11-14 週	4	正向說話術	2b-II-1 體認他人感受，並表現合宜。	Bc-II-2 解決衝突的溝通技巧。	1. 學會「我訊息」公式（事實、感覺、需求）。 2. 能將批評轉化為具體請求。	1. 【你訊息 vs 我訊息】：對比「你每次都這樣」與「我覺得難過，因為...」。 2. 【魔法變變變】：將五句負面言詞改寫為正向需求。 3. 【情境接龍】：演練在被借東西不還時，如何使用我訊息表達。	1. 學習單 2. 口頭發表	我訊息魔法條

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 15-18 週	4	衝突小調解	2c-II-1 運用正向溝通處理人際衝突。	Bc-II-2 衝突解決的歷程。	1. 能理解衝突的原因。 2. 能提出雙方都能接受的解決方案。	1. 【衝突原因找找看】：分析校園常見衝突案例（如排隊爭先）。 2. 【換位思考鞋】：站在對方的立場說說看他的感受。 3. 【SOS 解決清單】：分組構思解決方案（輪流玩、一起玩、先道歉）。	1. 實作表現 2. 小組討論	衝突案例卡
第 19-21 週	3	友誼嘉年華	2b-II-1 展現關懷、接納與同理。	Bd-II-1 團體中的人際互動規則。	1. 能統整運用本學期所學社交技巧。 2. 能給予同儕正向的回饋。	1. 【友誼診療室】：進行期末表現任務，抽籤演出人際情境劇。 2. 【優點大轟炸】：全班每人寫下一張感謝卡給組員。 3. 【成長小結】：回顧並分享自己最有進步的社交技巧。	1. 表現任務評量 2. 自我評鑑	表現任務檢核表

◎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。

臺南市公立中西區永福國民小學 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	社會技巧	實施年級 (班級組別)	中年級	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	本課程旨在引導中年級學生從「自我中心」過渡到「群體合作」的關鍵階段。透過系統性的社會技巧訓練，課程設計聚焦於情緒覺察、溝通表達及衝突解決三大核心。中年級孩子面臨人際關係深化與小團體形成，常因無法理解他人觀點而產生摩擦。課程以「人與自我」及「人與他人」的互動為核心，引導學生在校園生活中透過實作練習與情境模擬，體察人我之間的互動規則。從認識情緒紅綠燈開始，學習精準表達感受，進而建立換位思考的同理心。這不僅是生活適應的基石，更是培養未來全球公民所需之協作與尊重多元文化的重要素養，幫助學生從微觀的校園人際，連結到宏觀的社會互動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-B1 符號運用與溝通表達：具備理解、生成與運用各種符號、語言及文字的能力，並能與他人進行良性互動。 E-C2 人際關係與團隊合作：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。 E-A2 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設認知能力，並能運用於日常生活中。							
課程目標	1. 能精確辨識並命名自己的情緒，並運用適當的方式紓解壓力與表達情感。 2. 掌握正向溝通技巧（包含傾聽、眼神接觸與我訊息），建立良好的人際互動基礎。 3. 學習換位思考，能辨識他人的情緒反應，並表現出合宜的同理與關懷行為。 4. 掌握團體合作的規範，並能以和平、理性的方式面對並解決人際衝突。							
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	1. 「情緒魔法卡」創作：學生需製作一組情緒臉譜卡，並標註該情緒出現時的身體反應與對應的「冷靜策略」。 2. 「友誼診療室」角色扮演：模擬校園衝突情境，學生分組並運用課程所學的「我訊息」與「衝突解決五步驟」進行口頭發表與現場演繹。							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 1-4 週	4	團隊小螺絲：合作的力量	2c-II-1 展現合宜的人際互動方式。	Bd-II-1 團體中的人際互動規則。	1. 能說出團體合作的必要性。 2. 能遵守團體分工並完成任務。	1. 【疊杯大挑戰】：分組練習用一條繩子合力疊杯，體會分工重要性。 2. 【規則制定家】：小組討論並訂定專屬的「小組公約」。 3. 【我是好隊友】：練習給予隊友具體的稱讚（如：「謝謝你幫我拿膠水」）。	1. 實作評量 2. 同儕互評	團隊合作檢核表
第 5-8 週	4	友誼守門員：拒絕的藝術	2a-II-1 覺察自己的人際互動方式。	Bc-II-2 解決衝突的溝通技巧。	1. 能區分「請求」與「要求」。 2. 能運用「三部曲拒絕法」拒絕不合理要求。	1. 【當我不想說 Yes】：模擬朋友要求抄作業或借錢等不合理情境。 2. 【拒絕三部曲】：練習「說出感受、給予理由、提出建議」（例如：我不想這樣做，因為這不對，我們可以一起寫）。 3. 【情緒小偵探】：觀察拒絕他人時，對方的反應與自己的感受。	1. 角色扮演 2. 口頭發表	拒絕技巧範例卡

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 9-12 週	4	同理心實驗室：偏見與包容	2b-II-1 體認他人感受，並表現合宜的同理與關懷。	Bd-II-2 尊重多元的人際關係。	1. 能辨識校園中可能存在的偏見行為。 2. 能對不同特質的同學展現接納。	1. 【如果我是他】：閱讀關於轉學生或特殊生特質的繪本，討論其心境。 2. 【貼標籤遊戲】：體驗被貼標籤的感受，並學習「撕掉標籤」的正向語言。 3. 【包容圈圈】：分組找出組員間的三個共同點與三個不同點，學習尊重差異。	1. 學習單（心靈捕手） 2. 小組討論	多元特質繪本導讀單
第 13-16 週	4	社交小偵探：環境與禮儀	1d-II-1 覺察情緒、行為與他人的互動。	Bc-II-1 良好的溝通與互動策略。	1. 能判別不同場合（圖書館、操場、教室）的社交規則。 2. 能掌握數位溝通（如：傳訊息）的禮貌。	1. 【社交變色龍】：情境模擬在不同場所（如：音樂會 vs. 遊樂場）說話音量的調整。 2. 【網路禮儀通】：討論在網路上（或班級群組）說話應注意的態度，預防言語霸凌。 3. 【禮儀大富翁】：透過遊戲檢視各種社交場合的應對	1. 教師觀察 2. 實作評量	社交禮儀大富翁

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						方式。		
第 17-21 週	5	人際大會考：社 交達人秀	2c-II-1 運用正 向溝通處理人際 衝突。	Bd-II-1 團 體中的人際 互動規則。	1. 能綜合運 用整學年的 社交技巧解 決複雜情 境。 2. 完成個人 社交成長手 冊。	1. 【劇場大車拼】：各組抽 取「人際魔王題」（如：被 排擠、誤會好友、意見不 合），討論並演出解決方 案。 2. 【社交高手選拔】：全班 票選最具同理心、最會溝通 的獎項。 3. 【給未來的一封信】：寫 下對自己人際關係的期許， 整理成成長手冊。	1. 表現任務 （劇本演出） 2. 檔案評量 （成長手冊）	社交成長手冊

◎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。