

臺南市公立白河區玉豐國民小學 115 學年度第一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<br>(班級組別)                                                         | 五年級      | 教學節數 | 本學期共( 21)節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                     |
| 彈性學習課程<br>四類規範           |    | 3. <span style="color: red;">■</span> 特殊需求領域課程<br>身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <span style="color: red;">■</span> 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<br>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<br>其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程<br><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                     |    | 1. 藉由各種情境帶領學生學習如何與他人相處。<br>2. 透過情境故事進行角色人物的觀察，猜測他人意圖和情緒，並透過討論釐清原因、後果和回應的方式。<br>3. 實際演練調適情緒的技巧，發展正向的行為模式。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                        |          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                                     |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 |    | A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題<br>C2 人際關係與團隊合作                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                        |          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                                     |
| 課程目標                     |    | <ul style="list-style-type: none"><li>• 認識並辨識各類情緒。</li><li>• 學習情緒表達與調節方法。</li><li>• 培養同理心及觀點取替能力。</li><li>• 提升人際互動與問題解決能力</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                        |          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                                     |
| 配合融入之領域<br>或議題           |    | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <span style="color: red;">□英語文融入參考指引</span> <input type="checkbox"/> 本土語<br><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<br><input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <span style="color: red;">□科技融入參考指引</span>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                        |          |      | <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 <span style="color: black;">■</span> 品德教育<br><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<br><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<br><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<br><span style="color: red;">校訂或相關領域與<br/>參考指引或<br/>議題實質內涵</span> | 學習內容(校訂) | 學習目標 | 學習活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 學習評量 | 自編自選<br>教材<br><span style="color: red;">或學習單</span> |

|                    |    |         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                              |                                                                                                                                               |                                                |                                                                        |          |                    |
|--------------------|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|
| 第一週<br>～<br>第十一週   | 11 | 感覺情緒知多少 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 特社 1-I-4 察覺自己與他人情緒的變化。</li> <li>• 特社 1-II-2 表達自己的情緒與感受。</li> <li>• 特社 1-II-3 察覺不同情緒產生的原因。</li> <li>• 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。</li> <li>• 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識情緒智力之內涵與重要性。</li> <li>• 辨識生理感覺與心理感受之差異。</li> <li>• 覺察並辨識個人情緒狀態。</li> <li>• 學習適當表達情緒與感受。</li> </ul> | Q 是什麼：<br>感覺知多少：<br>情緒總動員：<br>與情緒共舞：<br>身心放鬆術： | 認識 EQ 的意義與重要性<br>辨識生理感覺與心理感受<br>認識情緒種類與情緒強度<br>學習適當表達情緒<br>練習情緒調節與放鬆技巧 | 觀察、問答、實作 | 耕莘出版社『我是eq高手』、自編教材 |
| 第十二週<br>～<br>第二十一週 | 10 | 情緒三部曲   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。</li> <li>• 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。</li> <li>• 特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。</li> <li>• 特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。</li> <li>• 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。</li> </ul> | 1. 認識想法、感受與行為之間的關聯性，了解認知對情緒的影響。<br>2. 覺察不同想法可能產生不同情緒反應及情                                                                                      | 十點鐘媽媽：<br>表情，情緒：<br>EQ 劇場－塞翁失馬：<br>包子臉 VS 獅子臉： | 認識生理狀態與情緒之關係<br>學習辨識與表達情緒<br>體驗認知對情緒的影響<br>學習表情與情緒調節技巧                 | 觀察、問答、實作 |                    |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

|  |  |  |  |  |                                                                                  |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>緒強度。</p> <p>3. 了解生理狀態與情緒變化之關係，培養自我覺察能力。</p> <p>4. 認識表情與肢體動作對情緒表達及情緒感受的影響。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|

◎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。

臺南市公立白河區玉豐國民小學 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<br>(班級組別) | 五年級 | 教學節數 | 本學期共( 20 )節 |
|--------|------|----------------|-----|------|-------------|
|--------|------|----------------|-----|------|-------------|

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |          |                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|--------------------|
| 彈性學習課程<br>四類規範           | 3. <span style="color: red;">■</span> 特殊需求領域課程<br>身障類： <input type="checkbox"/> 生活管理 <span style="color: red;">■</span> 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<br>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<br>其他類： <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程<br><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                     | 1. 藉由各種情境帶領學生學習如何與他人相處。<br>2. 透過情境故事進行角色人物的觀察，猜測他人意圖和情緒，並透過討論釐清原因、後果和回應的方式。<br>3. 實際演練調適情緒的技巧，發展正向的行為模式。<br>4. 透過平板進行自編課程學習，經由操作問答進行即時的課程學習檢測、影片的觀賞檢視行為的意圖並做討論。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |          |                    |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題<br>C2 人際關係與團隊合作                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |          |                    |
| 課程目標                     | 1. 利用知覺圖形學習及體會不同想法與不同情緒感受的關聯性。<br>2. 透過故事了解樂觀與悲觀間想法的差異，學習自我掌控。<br>3. 藉由圖像及情境的演練，了解如何在生活中防止霸凌行為。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |          |                    |
| 配合融入之領域或議題               | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <span style="color: red;">■</span> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語<br><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<br><input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <span style="color: red;">■</span> 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 <span style="color: black;">■</span> 品德教育<br><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<br><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<br><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<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>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<br>教材<br>或學習單 |
| 第一週<br>～<br>第十一週         | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 公說公有理，婆說婆有理 | ● 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-III-1 正負向訊息的判斷。<br>● 特社 B-III-2 同理心的培養。 | ● 能覺察不同個體對同一事件可能有不同看法。<br>● 能理解個人經驗會影響想                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 瞎子摸象：<br>誰說的對：<br>我在推論      認識知覺差異與多元觀點<br>學習多角度思考事件<br>區分事實與推論 | 觀察、問答、實作 | 耕莘出版社『我是eq高手』、自編教材 |

|                   |    |          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |          |
|-------------------|----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                   |    |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 特社 2-III-2 區辨別人非善意行為是提醒，還是具有敵意。</li> <li>● 特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。</li> <li>● 特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。</li> </ul>                       |                                                                                                                 | <p>法與情緒反應。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 能嘗試站在他人立場思考問題。</li> <li>● 能尊重不同意見並展現適當的人際互動行為</li> </ul>                                                 | <p>嗎：</p> <p>EQ 劇場－圓桌 練習觀點取替<br/>武士： 與同理</p> <p>主觀與客觀： 認識主觀與客觀概念</p> <p>情緒紅綠燈： 學習情緒控制與自我管理</p>                              |          |
| 第十二週<br>～<br>第二十週 | 10 | 做個 eq 高手 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。</li> <li>● 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。</li> <li>● 特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。</li> <li>● 特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。</li> <li>● 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 增進情緒覺察與情緒表達能力。</li> <li>● 了解認知、情緒與行為之相互關係。</li> <li>● 培養觀點取替、同理心與尊重差異之能力。</li> <li>● 建立理性思考習慣，提升情緒調節與問題解決能力。</li> </ul> | <p>情緒 ABC 認識情緒、想法與行為的關係</p> <p>情緒溫度計 覺察與表達情緒強度</p> <p>非理性的世界 認識非理性信念和非理性想法 學習理性思考與唱反調 認知調整</p> <p>EQ 劇場－李爾王 體驗情緒管理與理性判斷</p> | 觀察、問答、實作 |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

◎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。