

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 (班級組別)	五年級 基礎	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 ☐ 獨立發展 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	1. 藉由各種情境帶領學生學習如何與他人相處。 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。 3. 實際演練調適情緒的技巧，發展正向的行為模式。 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 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標	1. 了解調節負向情緒的重要性，學習有效調節的原則與方法。 2. 覺察生氣情緒的存在、程度與原因，學習生氣管理的有效方法。 3. 學習蒐集客觀線索、準確判斷他人的意圖，以減少誤解、促進人際關係。							
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、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
第一週 ～ 第五週	5	第一課： 情緒主人翁	特社 1-I-3 學習 面對可能遭遇的 失敗。	特社 A- I - 2 壓力的察 覺與面對。	1-1 能說出 有效調解負 向情緒的方	1. 學習正負向情緒皆有功 能，以及過多負向情緒可能 造成的破壞性後果。	觀察、 問答、 實作	「EQ 學園 3 超人 氣養成班」教 材、自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	法	2. 體會情緒調節的重要性，並認識有效調節情緒的五大原則。 3. 學習運用「情緒調節輪」，建立有效且多元的情緒調節方法。		
第六週 ～ 第八週	3	第二課： 生氣雷達站	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 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	1-2 能使用正向的方式來表達自己的情緒	1. 認識生氣情緒常見的五種原因，並了解生氣時在生理反應、表情動作、思考行為等面向會引發的普遍反應與個別差異。 2. 提升學生對自己容易生氣的原因和程度之覺察，以增進對人我差異的理解與尊重。 3. 學習運用「氣話過濾杯」，建立適當表達生氣情緒的行為習慣。	觀察、問答、實作	「EQ 學園 3 超人氣養成班」教材、自編學習單
第九週 ～ 第十一週	3	第三課： 生氣管理局	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。 特社 2-V-10 在面對衝突情境，有效處理自己的情緒。	特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	2-1 能依情境，使用調節生氣情緒的策略	1. 認識人類大腦的三層結構，以及每一層在生氣情緒的發生和調節上的角色。 2. 認識生氣情緒的四大管理方法，並練習在生活情境中有效運用。 3. 學習運用「生氣滅火拍」，提醒自己善用有效策略，以調節生氣情緒。	觀察、問答、實作	「EQ 學園 3 超人氣養成班」教材、自編學習單
第十二週 ～	3	第四課： 人際放大鏡	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口	特社 B-II-1 訊息解讀	2-2 能透過具體線索，	1. 認識「故意、不小心、不確定」等三種人際意圖歸	觀察、問答、	「EQ 學園 3 超人氣養成班」教

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十四週			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-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。	的技巧。 特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。	正確判斷出人際意圖	因，覺察自己的歸因傾向。 2. 練習透過「行為、表情、事後反應」等具體線索，準確判斷人際意圖。 3. 學習運用「歸因緩緩咒」，建立先蒐集線索，再下判斷的人際意圖歸因習慣。	實作	材、自編學習單
第十五週 ～ 第十七週	3	第五課： 人際心舞台	特社 1-V-7 從失敗經驗中自我鼓勵，並調整解決問題的方式或策略。 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-I-3 人際關係的建立。	3-1 能運用具體線索，正確判斷出行為是「捉弄」還是「開玩笑」的	1. 了解「捉弄」與「開玩笑」的不同，並能運用具體線索來區辨。 2. 認識三種容易造成人際意圖歸因錯誤的因素，提升自我覺察並減少歸因偏誤。 3. 學習運用「人際超雷達」，提升對人際距離的覺察，並建立尊重個別差異的態度。	觀察、 問答、 實作	「EQ 學園 3 超人氣養成班」教材、自編學習單
第十八週 ～ 第二十週	5	第六課： 人際好圈圈	特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。 特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。	特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-II-3 團體的基本規範。	3-2 與他人相處時，能做出基本的禮儀行為	1. 認識人際小圈圈的定義與優缺點，以及常見的形成原因。 2. 破除人際小圈圈的迷思，建立正確觀念與態度。 3. 學習運用「好圈圈寶盒」，內化創造正向人際好圈圈的原則。	觀察、 問答、 實作	「EQ 學園 3 超人氣養成班」教材、自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎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 學年度第二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 基礎	教學節數	本學期共(20)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 ☐ 獨立發展 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	1. 藉由各種情境帶領學生學習如何與他人相處。 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。 3. 實際演練調適情緒的技巧，發展正向的行為模式。 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 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標	1. 了解調節負向情緒的重要性，學習有效調節的原則與方法。 2. 覺察生氣情緒的存在、程度與原因，學習生氣管理的有效方法。 3. 學習蒐集客觀線索、準確判斷他人的意圖，以減少誤解、促進人際關係。							
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、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	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)

			參考指引或 議題實質內涵					
第一週 ～ 第五週	5	第一課： 情緒想法對對碰	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	4-1 能站在他人的角度，說出別人可能會有的感覺	1. 覺察不同角度會造成不同判斷的現象。 2. 認識情緒與想法的關聯，了解不同想法會產生不同情緒。 3. 學習運用「想法釣魚竿」，提升對情緒背後的想法之覺察能力。	觀察、 問答、 實作	「EQ 學園 4 超人氣養成班」教材、自編學習單
第六週 ～ 第八週	3	第二課： 情緒想法彈彈樂	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。 特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	4-2 能接受不同的想法，讓自己的想法保持彈性	1. 了解想法越有彈性就越能調節負向情緒。 2. 認識提升想法彈性的五個步驟。 3. 學習運用「想法心手把」，創造能帶來平靜和有希望的新想法。	觀察、 問答、 實作	
第九週 ～ 第十一週	3	第三課： 情緒樂觀向前行	特社 1-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心態。 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 A-V-3 正向思考的技巧。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	5-1 能從樂觀悲觀的思考方式中，說出不同的結果	1. 了解樂觀思考可以帶來正向情緒、創造幸福感。 2. 認識樂觀悲觀思考的三組共六個想法，並透過練習深化理解與運用。 3. 學習運用「樂觀密碼鎖」，建立看待成功與失敗的樂觀思考模式。	觀察、 問答、 實作	
第十二週 ～	3	第四課： 人際病毒特搜隊	特社 2-I-2 了解人與人之間喜	特社 B-II-5 危險情境的	6-1 能從行為中判斷是	1. 認識欺負、霸凌等行為並體會其破壞力。	觀察、 問答、	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十四週			歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。 特社 2-I-13 分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助。	判別。 特社B-IV-4 拒絕的技巧。	否為霸凌行為	2. 了解霸凌行為對霸凌者及被霸凌者長遠的負面影響。 3. 學習運用「霸凌隔離室」辨識霸凌行為，強化隔絕霸凌的決心。	實作	
第十五週 ～ 第十七週	3	第五課： 人際病毒防治法	特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。 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 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	6-2 能從情境中判斷使用時機，有效運用策略處理問題	1. 體會「笑人笑自己、罵人罵自己」的真義，以提升被霸凌者的心理防禦力。 2. 認識五個因應霸凌的有效策略，並學會判斷使用時機。 3. 學習運用「自信超人功」來展現自信，提升對被霸凌的心理免疫力。	觀察、 問答、 實作	
第十八週 ～ 第十二時週	2	第六課： 人際勇者大聯盟	特社 2-IV-15 與他人相處，分辨危險情境或危險人物，採取正當的防衛措施。 特社 2-V-16 面對他人不當的觸摸或語言時，能有效使用自我保護及求助技巧。	特社 B-V-5 危險預防與責任的處理。 特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	6-3 能說出防止霸凌行為發生的方法	1. 認識霸凌事件中旁觀者的類型與助長霸凌的作用。 2. 體認旁觀者可以採取哪些積極行動來防止霸凌的發生。 3. 學習運用「勇者行動環」自我提醒，促發積極的反霸凌行動。	觀察、 問答、 實作	