

臺南市公(私)立北區賢北國民小學 115 學年度第一學期五年級彈性學習社會技巧領域學習課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	人際互動與情緒管理	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. ☐ 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	本課程以校園及日常生活情境為主軸，透過結構化教學、視覺支持、社會故事、角色扮演、情境演練及合作活動，培養學生禮儀、情緒管理、溝通表達、人際互動、合作、問題解決及生活適應能力，並將所學技巧應用於真實生活情境，提升社會適應與自主生活能力。				
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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. 能理解並運用基本禮貌用語與社交禮儀。 2. 能依情境適當與他人進行打招呼、對話及互動。 3. 能辨識自身及他人情緒，並適切表達情緒感受。 4. 能使用適當方法調節情緒，因應情緒反應。 5. 能理解衝突發生原因，並學習適當處理方式。 6. 能運用問題解決步驟處理生活及校園情境問題。 7. 能專心傾聽他人訊息，並做出適當回應。 8. 能遵守團體規範，並與同儕合作完成任務。 9. 能以正向態度面對輸贏與挫折，並調整自身行為。 10. 能適應校園生活情境，展現合宜之社會行為與人際互動能力。				
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	1. 能在情境中正確使用禮貌用語並展現社交禮儀。				

[illegible]

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		活動 2：情緒溫度計 活動 3：情緒表達練習站	特社 1-II-2 以適當的方式表達自己的情緒。 特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的訊息。	壓力源的察覺與面對。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	的情緒與感受。 3. 能選擇適當的方法調整情緒。	溫度計評估自己的情緒程度，並分享感受。 3. 情境演練：透過社會故事及角色扮演，練習表達情緒及調整方法。	情緒)	
第七週 10/11~10/17	1	單元三：我會好好說 活動 1：魔法說話術（請、謝謝、對不起） 活動 2：換個方式說 活動 3：我是溝通小高手	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的訊息。 特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境適當回應他人。 特社 2-II-4 分辨與採用適當方式解決日常生活中的人際互動問題。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 C-II-1 學校與家庭生活中基本禮儀的遵守。 特社 C-II-2 不同情境中適當的人際互動方式。	1. 能使用適當語句表達需求與想法。 2. 能依不同情境選擇合適的說話方式。 3. 能尊重他人的感受並友善溝通。	1. 禮貌說話：練習「請、謝謝、對不起」等禮貌用語。 2. 換句話說：利用情境卡練習將不適當語句改成友善說法。 3. 對話演練：透過角色扮演練習表達需求、拒絕及請求協助。	1. 課堂觀察（適當表達需求） 2. 角色扮演（完成友善溝通）	換句話說學習單 對話練習學習單
第八週 10/18~10/24	1							
第九週 10/25~10/31	1							
第十週 11/1~11/7	1	單元四：我會認真聽 活動 1：耳朵小超人	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的訊息。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-II-2	1. 能專心傾聽他人說話。 2. 能理解他人表達的重點並	1. 耳朵小超人：透過聽故事及指令遊戲，練習專心傾聽。 2. 聽懂再回答：利用情境	1. 課堂觀察（專心傾聽） 2. 實作表現：（依指令完成活動）	傾聽練習學習單 聽懂再回答學習單
第十一週 11/8~11/14	1							
第十二週 11/15~11/21	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		活動 2：聽懂再回答 活動 3：傾聽接力賽	特社 2-II-2 主動引發話題並適當表達自己的想法。 特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境適當回應他人。	表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體互動的技巧。 特社 C-II-2 不同情境中適當的人際互動方式。	適當回應。 3. 能養成輪流發言及尊重他人的習慣。	對話，練習回答問題及重述重點。 3. 合作互動 ：透過雙人活動，練習輪流說話與傾聽技巧。		
第十三週 11/22~11/28	1	單元五：做朋友有方法 活動 1：交朋友三步驟 活動 2：一起聊聊天 活動 3：友誼存摺	特社 2-II-2 主動引發話題並適當表達自己的想法。 特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境適當回應他人。 特社 2-II-4 分辨與採用適當方式解決日常生活中的人際互動問題。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體互動的技巧。 特社 C-II-2 不同情境中適當的人際互動方式。 特社 C-II-3 人際關係的建立與維持。	1. 能了解交朋友的基本技巧。 2. 能主動與同儕互動並維持友善關係。 3. 能尊重他人並建立良好的人際互動。	1. 交朋友三步驟 ：學習打招呼、聊天及邀請同學一起活動。 2. 一起聊聊天 ：利用聊天圖卡練習適當的對話內容。 3. 合作遊戲 ：透過練習活動、輪流及互相鼓勵。	1. 課堂觀察（主動與同儕互動） 2. 情境演練（展現交友技巧）	交朋友技巧學習單 人際互動紀錄單
第十四週 11/29~12/5	1							
第十五週 12/6~12/12	1							
第十六週 12/13~12/19	1	單元六：合作力量大 活動 1：合作任務大挑戰	特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境適當回應他人。	特社 B-II-3 團體互動的技巧。 特社 C-II-2	1. 能了解合作的重要性。 2. 能分工合作完成共同任	1. 合作任務 ：透過活動挑戰練習分工合作。 2. 一起完成拼圖 ：合作完成拼圖或積木任務。	1. 課堂觀察（參與合作） 2. 實作表現（完成合作任務）	合作檢核學習單 合作紀錄單
第十七週 12/20~12/26	1							
第十八週 12/27~1/2	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		活動 2：一起完成拼圖 活動 3：合作闖關王	特社 3-II-1 在課堂或小組活動中遵守規則並與他人合作。 特社 3-II-2 在團體中分工合作完成任務。	不同情境中適當的人際互動方式。 特社 C-II-4 團體合作與互助的技巧。	務。 3. 能與同儕互相協助並解決合作問題。	3. 合作分享：討論合作過程中的困難及成功經驗。		
第十九週 1/3~1/9	1	單元七：校園生活我最棒 活動 1：下課互動練習 活動 2：校園情境大考驗 活動 3：我是校園禮儀達人	特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境適當回應他人。 特社 2-II-4 分辨與採用適當方式解決日常生活中的的人際互動問題。 特社 3-II-1 在課堂或小組活動中遵守規則並與他人合作。	特社 C-II-1 學校與家庭生活中基本禮儀的遵守。 特社 C-II-2 不同情境中適當的人際互動方式。 特社 C-II-4 團體合作與互助的技巧。	1. 能遵守校園生活規範。 2. 能在校園情境中運用適當社交技巧。 3. 能提升解決日常生活問題的能力。	1. 下課互動：模擬下課借東西、聊天及排隊等情境。 2. 校園情境：運用情境卡討論適當的處理方式。 3. 校園挑戰：透過角色扮演練習在不同校園情境中做出適當反應。	1. 課堂觀察（遵守校園規範） 2. 情境演練（完成校園情境任務）	校園情境判斷學習單 生活應用學習單
第二十週 1/10~1/16	1							
第二十一週 1/17~1/20	1							

◎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(私)立北區賢北國民小學 115 學年度第二學期五年級彈性學習社會技巧領域學習課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	自我管理與社會適應	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. ☐ 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	本課程以學生校園生活經驗為核心，透過時間管理、問題解決、情緒調節、衝突處理、接受輸贏及同儕合作等主題，引導學生學習自我管理與社會適應能力。藉由情境討論、角色扮演及合作活動，培養學生遵守規範、調節情緒、解決問題及與人合作的能力，增進校園適應與人際互動品質。				
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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. 能了解時間管理與遵守約定的重要性，並應用於生活情境。 2. 能運用問題解決步驟處理日常生活及人際互動問題。 3. 能辨識自身情緒及其產生原因，並學習適當調節方式。 4. 能了解衝突發生原因，並學習合宜的溝通與處理策略。 5. 能理解並遵守團體規範，展現等待、輪流與排隊行為。 6. 能在團體活動中與同儕合作互動，並尊重他人權益。 7. 能培養專心傾聽與適當回應他人訊息的能力。 8. 能以正向態度面對輸贏與挫折，並調整自身行為。 9. 能適應校園與同儕互動情境，展現合宜社會行為。				
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. 能在活動中遵守排隊、等待及輪流等團體規範。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			2. 能依問題解決步驟分析情境並提出解決方法。 3. 能辨識自身情緒，並使用適當方式進行調節。 4. 能在衝突情境中運用合宜方式溝通與解決問題。 5. 能專心傾聽他人說話並正確回應內容。 6. 能主動與同儕互動並建立友善人際關係。 7. 能在團體活動中與他人合作並完成任務。 8. 能以正向態度面對輸贏及挫折，並適當表達感受。 9. 能在情境活動中展現所學社會技巧，並分享個人成長經驗。					
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 2/11~2/13	1	單元一：我是時間小高手 活動 1：排隊與等待 活動 2：遵守約定 活動 3：時間管理小高手	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境適當回應他人。 特社 3-II-1 在課堂或小組活動中遵守規則並與他人合作。	特社 A-II-2 壓力源的察覺與面對。 特社 B-II-3 團體互動的技巧。 特社 C-II-1 學校與家庭生活中基本禮儀的遵守。	1. 能了解遵守時間及等待的重要性。 2. 能依序排隊並遵守活動規則。 3. 能養成守時及遵守約定的習慣。	1. 排隊練習：透過生活情境練習排隊及等待。 2. 遵守約定：利用情境卡討論守時及遵守約定的重要性。 3. 任務挑戰：完成需要依序等待的小組合作活動。	1. 課堂觀察（遵守時間與秩序） 2. 實作表現（依約定完成活動）	守時與等待學習單 生活流程排序學習單
第二週 2/14~2/20	1							
第三週 2/21~2/27	1							
第四週 2/28~3/6	1	單元二：我會解決問題	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒	特社 A-II-2 壓力源的察覺與面對。	1. 能辨識生活中遇到的問題。	1. 問題討論：利用生活事件找出問題及可能原因。		問題解決學習單
第五週 3/7~3/13	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

[illegible]

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			範，並依情境適當回應他人。					
第十三週 5/2~5/8	1	單元五：我會接受輸贏 活動 1：遊戲有規則 活動 2：輸了也沒關係 活動 3：運動家精神挑戰	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-1 基本情緒的表達。	1. 能了解遊戲規則的重要性。	1. 遊戲有規則 ：透過桌遊及團體遊戲練習遵守規則。 2. 輸了也沒關係 ：討論面對輸贏的感受及調適方法。 3. 分享回饋 ：完成活動後分享心得並鼓勵同儕。	1. 課堂觀察（遵守遊戲規則） 2. 實作評量（展現運動家精神）	遊戲規則學習單 運動家精神學習單
第十四週 5/9~5/15	1		特社 1-II-2 以適當的方式表達自己的情緒。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	2. 能接受遊戲輸贏結果。			
第十五週 5/16~5/22	1		特社 3-II-1 在課堂或小組活動中遵守規則並與他人合作。	特社 C-II-4 團體合作與互助的技巧。	3. 能展現尊重及運動家精神。			
第十六週 5/23~5/29	1	單元六：與同學一起坐 活動 1：坐在一張大桌子 活動 2：不拿同學的東西 活動 3：一起蓋大城堡	特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境適當回應他人。	特社 B-II-3 團體互動的技巧。	1. 能與另一位同學並肩坐著 5 分鐘不干擾。	1. 界線膠帶 ：在大桌子中間貼一條粗黑膠帶，分出左邊與右邊，孩子們各自在自己的區域活動。 2. 獨立大教具 ：給予每人一箱互不干涉的大型軟積木，練習「你蓋你的、我蓋我的」平行遊戲。 3. 聯合大作戰 ：老師當橋樑，引導兩邊學生各自遞交一塊大積木，共同堆疊在黑線中央（無須口語交流）。	1. 課堂觀察（遵守座位規範） 2. 實作評量（與同儕合作完成活動）	座位禮儀情境圖卡 合作互動學習單
第十七週 5/30~6/5	1		特社 3-II-1 在課堂或小組活動中遵守規則並與他人合作。	特社 C-II-2 不同情境中適當的人際互動方式。	2. 手能控制在自己的桌面範圍內。			
第十八週 6/6~6/12	1		特社 3-II-2 在團體中分工合作完成任	特社 C-II-4 團體合作與互助的技巧。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			務。					
第十九週 6/13~6/19	1	單元七：成長大挑戰	特社 1-II-2 以適當的方式 表達自己的情 緒。	特社 A-II-3 自我接納與 激勵。	1. 能回顧並整 理本學年所學 社會技巧。	1. 社交任務卡：完成各項社 交挑戰任務。 2. 社會技巧達人：透過闖關 活動複習各項技巧。 3. 成果分享：分享自己的成 長與進步，完成自我檢核 表。	1. 課堂觀察 (運用社會技 巧) 2. 實作評量 (完成社交任 務)	社會技巧自我 檢核單 成果反思學習 單
第二十週 6/20~6/26	1		活動 1：我的社 交任務卡	特社 B-II-3 團體互動的 技巧。	2. 能將社會技 巧應用於不同 生活情境。			
第二十一週 6/27~6/30	1		活動 2：我是社 會技巧達人 活動 3：我的成 長分享會	特社 2-II-3 遵守團體規 範，並依情境 適當回應他 人。 特社 3-II-2 在團體中分工 合作完成任 務。 特社 C-II-4 團體合作與 互助的技 巧。	3. 能建立自我 反思及持續學 習的態度。			

◎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。