

## 臺南市公立佳里區佳里國民小學 115 學年度第一學期三、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                   | 特需領域<br>社會技巧                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 實施年級<br>(班級組別) | 三、五年級                               | 教學節數                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 本學期共( 10)節/雙週上課    |                                          |                              |                |
| 彈性學習課程<br>四類規範           | <b>3. ■特殊需求領域課程</b><br>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<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"/> 獨立研究<br>其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br><b>4. □其他類課程</b><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                     | 本課程以「情緒教育」為核心，結合生活情境與學生經驗，循序漸進地引導學生認識自我情緒、理解他人感受、反思自身認知對情緒的影響，並進一步學習理性思考與適切表達。課程設計強調體驗式學習，透過討論、角色扮演、影片觀賞與創作活動，協助學生提升情緒辨識、調節與表達的能力，奠定良好的人際互動與自我肯定的基礎。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                          |                              |                |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                          |                              |                |
| 課程目標                     | 1. 了解認知如何影響情緒感受與強度，學習調整非理性思考。<br>2. 體會知覺與解讀的主觀性，尊重他人觀點與差異。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                          |                              |                |
| 配合融入之領域或議題               | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 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 checked="" 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 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" 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<br><input checked="" 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                     | 1. 能專注聆聽老師講解並分享自己的生活經驗<br>2. 能學會情緒調節方法及同儕相處方法，並應用在生活中。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                          |                              |                |
| 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<br>(校訂)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 學習目標               | 學習活動                                     | 學習評量                         | 自編自選教材<br>或學習單 |
| 第二週<br>9/6-9/12          | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 我會交朋友          | 特社 2-I-6 主動<br>打招呼和自我介紹。            | 特社 B-I-3<br>人際關係的<br>建立。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. 學會打招呼的<br>注意事項。 | 1. 觀察與辨識：觀察示範，<br>分辨適當與不適當的交友與<br>打招呼方式。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 自編             |
| 第四週<br>9/20-9/26         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                          |                              |                |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|                     |   |        |                                          |                     |                                          |                                                                                                                                       |  |  |
|---------------------|---|--------|------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                     |   |        |                                          |                     | 2. 練習在人際互動中產生交流。                         | 2. <b>主動互動</b> ：練習主動打招呼，建立友善互動態度。<br>3. <b>傾聽與交流</b> ：進行小組話題交流，並練習禮貌傾聽他人說話。                                                           |  |  |
| 第六週<br>10/04-10/10  | 1 | 我和好朋友  | 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 B-I-4 衝突的原因及情境分析 | 認識並能區別有利於維繫友誼的想法，練習澄清、協商與尊重，學習化解衝突       | 1. <b>分辨與評估</b> ：探討朋友間發生衝突的情境，分辨有利與不利維繫友誼的想法。<br>2. <b>協商與解決</b> ：介紹並演練溝通技巧，採用適當方式解決衝突。<br>3. <b>角色扮演</b> ：設定衝突情境，讓學生思考解決的方法並理性接受結果。  |  |  |
| 第八週<br>10/18-10/24  | 1 |        |                                          |                     |                                          |                                                                                                                                       |  |  |
| 第十週<br>11/1-11/7    | 1 |        |                                          |                     |                                          |                                                                                                                                       |  |  |
| 第十二週<br>11/15-11/20 | 1 | 謝謝好朋友  | 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 A-II-3 自我接納與激勵   | 認識與理解造成友誼變化的常見原因，練習以正面想法鼓勵自己，並運用書寫抒發失落悲傷 | 1. <b>理解與反思</b> ：討論友誼變化的常見原因，引導學生接納人際關係中的失落感。<br>2. <b>表達與發洩</b> ：引導學生將心事寫下或說出以適當發洩情緒。<br>3. <b>自我激勵</b> ：練習以正面想法轉念，接受他人安慰並使用增強物自我激勵。 |  |  |
| 第十四週<br>11/29-12/04 | 1 |        |                                          |                     |                                          |                                                                                                                                       |  |  |
| 第十六週<br>12/13-12/18 | 1 |        |                                          |                     |                                          |                                                                                                                                       |  |  |
| 第十八週<br>12/27-1/1   | 1 |        |                                          |                     |                                          |                                                                                                                                       |  |  |
| 第二十週<br>1/10-1/15   | 1 | 我學到了甚麼 |                                          |                     | 能描述一個自己進步的社交技巧                           | 成就回顧：發表自己學到了甚麼與在生活中的應用狀況。                                                                                                             |  |  |

◎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。

## 臺南市公立佳里區佳里國民小學 115 學年度第二學期三、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                   | 特需領域<br>社會技巧                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 實施年級<br>(班級組別) | 三、五年級                               | 教學節數               | 本學期共(10)節/隔周上課  |                                                            |                              |                |
| 彈性學習課程<br>四類規範           | <b>3. ■特殊需求領域課程</b><br>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<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"/> 獨立研究<br>其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br><b>4. □其他類課程</b><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                     | 本課程以「情緒教育」為核心，結合生活情境與學生經驗，循序漸進地引導學生認識自我情緒、理解他人感受、反思自身認知對情緒的影響，並進一步學習理性思考與適切表達。課程設計透過討論、角色扮演、影片觀賞與創作活動，協助學生提升情緒辨識、調節與表達的能力，奠定良好的人際互動與自我肯定的基礎。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                     |                    |                 |                                                            |                              |                |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                                     |                    |                 |                                                            |                              |                |
| 課程目標                     | 1. 了解認知如何影響情緒感受與強度，學習調整非理性思考。<br>2. 體會知覺與解讀的主觀性，尊重他人觀點與差異。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                                     |                    |                 |                                                            |                              |                |
| 配合融入之領域<br>或議題           | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 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 checked="" 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 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引<br><input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" 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<br><input checked="" 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                     | 1. 能專注聆聽老師講解並分享自己的生活經驗<br>2. 能學會情緒調節方法及同儕相處方法，並應用在生活中。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                     |                    |                 |                                                            |                              |                |
| 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<br>(校訂)       | 學習目標            | 學習活動                                                       | 學習評量                         | 自編自選教材<br>或學習單 |
| 第二週<br>2/14-2/19         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 我們來聊聊          | 特社 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。    | 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機 | 學習開啟聊天話題並能延續話題。 | <b>1. 主動互動：</b> 練習主動引起話題<br><b>2. 傾聽與交流：</b> 練習分享、傾聽並延續話題。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                |
| 第四週<br>2/28-3/05         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                     |                    |                 |                                                            |                              |                |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|                   |   |       |                                                |                      |                                                |                                                                                                                                                     |                              |                        |
|-------------------|---|-------|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| 第六週<br>3/14-3/19  | 1 | 情緒觀測站 | 特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。                      | 特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 | 認識「遷怒」行為並體會覺察情緒的重要性，探究不同情境下的情緒感受差異，學習運用「情緒智慧錶」 | 1. <b>分辨與表達</b> ：引導學生認識「遷怒」行為，分辨不同情境下的正負向情緒感受。<br>2. <b>操作與覺察</b> ：介紹並指導學生記錄與操作「情緒智慧錶」。<br>3. <b>反思與分享</b> ：透過情緒智慧錶記錄事件，反思情緒感受的個別差異並學習不遷怒。          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 楊俐蓉等(民100)：我是EQ高手，耕心文教 |
| 第八週<br>3/28-4/02  | 1 |       |                                                |                      |                                                |                                                                                                                                                     |                              |                        |
| 第十週<br>4/11-4/16  | 1 |       |                                                |                      |                                                |                                                                                                                                                     |                              |                        |
| 第十二週<br>4/25-4/30 | 1 | 情緒特攻隊 | 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    | 了解身體狀況會影響情緒，學習「身體掃描」的方法提升覺察力，並運用「情緒除雷箱」舒緩不適    | 1. <b>覺察與辨識</b> ：引導學生了解身體狀況(如疲勞、生病)如何影響壓力與情緒反應。<br>2. <b>體驗與操作</b> ：帶領學生進行「身體掃描」體驗，察覺身體緊繃與不適處。<br>3. <b>因應與處理</b> ：引導學生運用「情緒除雷箱」中的工具或方法，舒緩身體不適與抒解壓力 |                              |                        |
| 第十四週<br>5/09-5/14 | 1 |       |                                                |                      |                                                |                                                                                                                                                     |                              |                        |
| 第十六週<br>5/23-5/28 | 1 |       |                                                |                      |                                                |                                                                                                                                                     |                              |                        |
| 第十八週<br>6/06-6/11 | 1 | 情緒偵探社 | 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 B-II-1 訊息解讀的技巧。   | 提升對表情與動作的覺察力，了解彼此互相影響的作用，運用「開心變臉術」調整表情以改善情緒    | 1. <b>觀察與解讀</b> ：透過圖片或影片，解讀他人口語與非口語(表情、動作)的情緒目的。<br>2. <b>操作與調整</b> ：進行「開心變臉術」活動，練習調整面部表情以改善情緒。<br>3. <b>反思與回饋</b> ：討論表情動作與情緒互相影響的作用，反思自身互動時應改善之處   |                              |                        |
| 第廿週<br>6/20-6/25  | 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。