

臺南市安南區安慶國民小學 115 學年度第 1 學期一年級彈性學習社會技巧課程計畫(☐普通班/ ☐藝才班/ ☐體育班/ ☒資源班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	一年級 (資源班)	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	本課程參照「Super Skill」社會技巧訓練架構，針對學生在學校生活中的社交需求進行系統化設計。考量一、三年級學生的發展階段，課程核心由「基礎溝通」延伸至「情緒調節」與「衝突解決」。教學設計強調「結構化教學」，透過行為示範、角色扮演、價值澄清及實際情境演練，將抽象的社交規範轉化為具體的行為步驟。課程中整合生活課程、人權、品德、生命、安全及防災教育議題，旨在引導學生建立正向的人際互動模式，提升其自律能力與社會參與意識，使其能在多元的校園環境中，展現合宜的社會行為並建立良好同儕關係。				
本教育階段 總綱核心素 養 或校訂素養	1. 特社-E-A1：具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。 2. 特社-E-A2：具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題。 3. 特社-J-A1：具備良好的身心發展知能與態度，為自己的行為後果負責。 4. 特社 2-V-11：主動與他人協商，提出雙方都可接受的方法解決衝突。 5. 特社-U-C1：具備良好品德與公民意識，參與學校、社區環境與公共事務的討論，落實執行並維護法律規約。				
課程目標	1. 學生能正確辨識並表達自我與他人的正負向情緒，並學習基礎的情緒調節策略。 2. 學生能掌握基礎及進階的口語溝通技巧，包括傾聽、開啟話題及表達請求。 3. 學生能運用協商技巧處理人際衝突，展現尊重他人權益與品德實踐。 4. 學生能將社交技巧應用於安全防護與災害應變情境，提升環境適應能力。				
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. 完成「我的情緒儀表板」及「社交小高手」系列學習單。 2. 參與課堂角色扮演，模擬「拒絕不合理要求」與「解決遊戲紛爭」的情境，並由同儕互評。 3. 在校園真實情境中，實踐「主動打招呼」與「排隊禮讓」等社交任務，由教師進行觀察記錄。				
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 1 週	1	單元一：社交新手村－ 認識新朋友	特社 2-I-6：主動 打招呼和自我介紹 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	生活課程、品德教 育、生命教育	特社 B-I-3：人 際關係的建立 特社 B-I-1：溝 通訊息的意義	能夠主動向同 儕進行自我介 紹。	1. 引起動機：誰是我的 好鄰居。2. 技巧說明： 打招呼的步驟。3. 角色 扮演：練習自我介紹。	口頭發表、 課堂觀察	SuperSkill 講義
第 2 週	1	單元一：社交新手村－ 專注傾聽				能夠在他人說 話時維持眼神 接觸並點頭回 應。	1. 故事引導：不愛聽話 的小羊。2. 示範：專注 與分心的對比。3. 實作 練習。	實作表現、 課堂觀察	傾聽檢核表
第 3 週	1	單元一：社交新手村－ 眼神的秘密				能夠理解不同 眼神所傳達的 情感訊息。	1. 活動：靈魂之窗猜一 猜。2. 影片觀察：眼神 的應用。3. 演練：適當 的注視。	課堂觀察、 同儕互評	情緒圖卡
第 4 週	1	單元二：溝通超能力－ 開啟對話	特社 2-I-1：了解 別人發出的訊息， 是要我注意或是有 事情要溝通	生活課程、人權教 育 生活課程、品德教 育 生活課程、安全教 育	特社 B-I-3：人 際關係的建立	能夠選取適當 的主題與他人 開啟簡短對 話。	1. 價值澄清：哪些話題 受歡迎？2. 範例演示： 開啟對話三步驟。3. 分 組練習。	口頭發表、 作業單	社交話題卡
第 5 週	1	單元二：溝通超能力－ 結束對話				能夠在對話結 束時使用禮貌 的結尾語。	1. 情境討論：突然離開 會怎樣？2. 技巧教學： 優雅轉身。3. 角色扮演 演練。	實作表現、 同儕互評	角色扮演劇 本
第 6 週	1	單元二：溝通超能力－ 電話與通訊禮儀				能夠正確撥打 緊急電話並清 晰表達需求。	1. 安全教育：110/119 撥打規範。2. 模擬演 練：電話應對禮儀。3. 實作評量。	實作表現、 課堂觀察	安全通訊學 習單
第 7 週	1	單元三：情緒氣象站－ 認識情緒	特社 1-I-1：分辨 與表達基本的正向 或負向情緒 特社 1-I-5：在遭 逢不如意事件時，	生命教育、品德教 育、生活課程、人 權教育	特社 A-I-1：基 本情緒的認識與分 辨 特社 B-I-1：溝 通訊息的意義	能夠正確命名 六種基礎情緒 (喜怒哀懼愛 惡)。	1. 遊戲：情緒大風吹。 2. 創作：我的情緒調色 盤。3. 討論：情緒沒有 對錯。	口頭發表、 作業單	情緒儀表板
第 8 週	1	單元三：情緒氣象站－ 生氣小火龍				能夠辨識身體 在生氣時的生	1. 繪本分享：生氣湯。 2. 身體掃描：生氣時我	作業單、課 堂觀察	身體訊號單

			接受他人安慰並適當發洩情緒			理訊號（如手握拳）。	會...。3. 學習單撰寫。		
第 9 週	1	單元三：情緒氣象站—情緒冷靜法				能夠說出並操作兩種以上的冷靜策略（如深呼吸）。	1. 技巧教學：腹式呼吸、數到十。2. 實作演練：冷靜瓶製作。3. 分組分享。	實作表現、課堂觀察	冷靜策略卡
第 10 週	1	單元三：情緒氣象站—表達我的感受				能夠使用「我訊息」格式表達自己的不舒服。	1. 句型練習：我覺得...因為...我希望...。2. 情境演練：當東西被借走時。3. 互評。	口頭發表、同儕互評	我訊息練習單
第 11 週	1	單元四：校園互動王—遵守教室規則				能夠列舉並執行三項重要的教室常規。	1. 價值澄清：為什麼需要規則？2. 小組競賽：規矩大會考。3. 承諾簽署。	課堂觀察、作業單	教室規則契約
第 12 週	1	單元四：校園互動王—參與集會禮儀	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 3-I-6：在學校、家庭、社區或部落活動時，有禮貌地詢問或回應他人	品德教育、生活課程、安全教育、人權教育	特社 C-I-1：學校規則的認識與遵守 特社 B-I-3：人際關係的建立	能夠在集會場合保持安靜並依照指示行動。	1. 情境模擬：朝會與室內講座。2. 錯誤找尋：找出不適當的行為。3. 集體演習。	課堂觀察、同儕互評	禮儀檢核單
第 13 週	1	單元四：校園互動王—下課玩什麼				能夠主動詢問同儕是否可以加入遊戲。	1. 技巧教學：詢問加入的三部曲。2. 拒絕處理：如果被拒絕怎麼辦？3. 演練。	實作表現、口頭發表	遊戲詢問單
第 14 週	1	單元五：合作大玩家—輪流與分享	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 1-I-3：學習面對可能遭遇的失敗	品德教育、生命教育、生活課程	特社 B-I-3：人際關係的建立 特社 A-I-2：壓力的察覺與面對	能夠在團體遊戲中遵守輪流原則。	1. 體驗活動：傳球遊戲。2. 反思：不輪流會發生什麼事？3. 價值澄清與分享。	實作表現、課堂觀察	分享記錄表
第 15 週	1	單元五：合作大玩家—接受失敗				能夠在輪掉比賽時對贏家說「恭喜」或「玩得好」。	1. 影片引導：風度翩翩的運動員。2. 實戰演練：桌遊比賽。3. 情緒處理。	課堂觀察、口頭發表	運動家精神卡
第 16 週	1	單元五：合作大玩家—給予讚美				能夠真誠地對他人的優點進行具體讚美。	1. 活動：優點大轟炸。2. 讚美技巧：具體、真	同儕互評、作業單	讚美小卡

							誠、微笑。3. 互寫讚美卡。		
第 17 週	1	單元六：安全守護者—預防網路誘騙	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	生活課程、安全教育、防災教育	特社 B-I-1：溝通訊息的意義 特社 A-I-2：壓力的察覺與面對	能夠說出保護個人隱私的三不原則。	1. 案例解析：網路上的陌生人。2. 警覺心建立。3. 狀況題測驗。	口頭發表、作業單	網路安全單
第 18 週	1	單元六：安全守護者—防災應變社交	特社 3-I-2：依指示完成簡單的工作			能夠在防災演練中保持冷靜並跟隨領隊指令。	1. 知識傳遞：趴下、掩護、穩住。2. 社交任務：演練中互助。3. 實際走位。	實作表現、課堂觀察	防災手冊
第 19 週	1	單元七：綜合應用—社交大會考(一)	特社 2-I-8：分辨與表達衝突的原因、情境與後果 特社-E-A2 具備察覺自我壓力。	人權教育、生活課程、品德教育、生命教育	特社 B-I-4：衝突的原因及情境分析	能夠綜合運用本學期所學技巧完成闖關。	1. 闖關活動：溝通、情緒、規則關卡。2. 回饋與獎勵。	實作表現、口頭發表	闖關評量表
第 20 週	1	單元七：綜合應用—社交大會考(二)				能夠在小組合作中完成指定任務。	1. 分組合作任務：搭建積木或解謎。2. 同儕互評。3. 師生座談回顧。	同儕互評、課堂觀察	合作評估表
第 21 週	1	單元八：學期總回顧與自我成長				能夠省思本學期的成長並設定未來目標。	1. 成長紀錄回顧。2. 撰寫自我評價。3. 學期禮物交換（讚美禮物）。	作業單、口頭發表	自我評價表

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

臺南市安南區安慶國民小學 115 學年度第 2 學期一年級彈性學習社會技巧課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■資源班)

學習主題名稱	社會技巧	實施年級 (班級組別)	一年級 (資源班)	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	本課程參照「Super Skill」社會技巧訓練架構，針對學生在學校生活中的社交需求進行系統化設計。考量一、三年級學生的發展階段，課程核心由「基礎溝通」延伸至「情緒調節」與「衝突解決」。教學設計強調「結構化教學」，透過行為示範、角色扮演、價值澄清及實際情境演練，將抽象的社交規範轉化為具體的行為步驟。課程中整合生活課程、人權、品德、生命、安全及防災教育議題，旨在引導學生建立正向的人際互動模式，提升其自律能力與社會參與意識，使其能在多元的校園環境中，展現合宜的社會行為並建立良好同儕關係。				
本教育階段 總綱核心素 養 或校訂素養	1. 特社-E-A1：具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。 2. 特社-E-A2：具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題。 3. 特社-J-A1：具備良好的身心發展知能與態度，為自己的行為後果負責。 4. 特社 2-V-11：主動與他人協商，提出雙方都可接受的方法解決衝突。 5. 特社-U-C1：具備良好品德與公民意識，參與學校、社區環境與公共事務的討論，落實執行並維護法律規約。				
課程目標	1. 學生能正確辨識並表達自我與他人的正負向情緒，並學習基礎的情緒調節策略。 2. 學生能掌握基礎及進階的口語溝通技巧，包括傾聽、開啟話題及表達請求。 3. 學生能運用協商技巧處理人際衝突，展現尊重他人權益與品德實踐。 4. 學生能將社交技巧應用於安全防護與災害應變情境，提升環境適應能力。				
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. 完成「我的情緒儀表板」及「社交小高手」系列學習單。 2. 參與課堂角色扮演，模擬「拒絕不合理要求」與「解決遊戲紛爭」的情境，並由同儕互評。 3. 在校園真實情境中，實踐「主動打招呼」與「排隊禮讓」等社交任務，由教師進行觀察記錄。				

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 1 週	1	單元一：友誼進階班－ 辨識朋友類型	特社 2-I-2：了解 人與人之間喜歡、 親密與不喜歡、排 斥的表現及差異 社 2-I-7：了解與 人相處的情境、簡 單規則，建立友善 的關係	生活課程、品德教 育	特社 B-I-3：人 際關係的建立 特社 B-I-1：溝 通訊息的意義	能夠區分點頭 之交、普通朋 友與好朋友的 差異。	1. 分類遊戲：朋友同心 圓。2. 討論：朋友的定 義。3. 價值澄清。	口頭發表、 作業單	友誼分類 圖
第 2 週	1	單元一：友誼進階班－ 維持友誼的方法				能夠說出三種 維繫友誼的正 向行為。	1. 小組討論：朋友喜歡 的行為。2. 角色扮演： 支持與鼓勵。3. 互評回 饋。	同儕互評、 課堂觀察	友誼存摺
第 3 週	1	單元一：友誼進階班－ 處理嫉妒心				能夠覺察並以 正向語句表達 嫉妒感受。	1. 情境引導：當好朋友 跟別人玩。2. 情緒轉念 練習。3. 角色演練。	口頭發表、 作業單	情緒轉念 卡
第 4 週	1	單元二：溝通達人課－ 適當的請求	特社 3-I-4：以適 當的身體動作或口 語表達需求	生活課程、安全教 育、人權教育	特社 B-I-2：溝 通的媒介	能夠有禮貌地 向他人尋求協 助或借物。	1. 句型練習：請問我可 以...嗎？2. 禮貌運 動：說出請、謝謝、對 不起。3. 演練。	實作表現、 課堂觀察	禮貌用語 單
第 5 週	1	單元二：溝通達人課－ 婉轉的拒絕				能夠在不傷害 他人的前提下 堅定地拒絕。	1. 價值澄清：我有權利 說不。2. 技巧：拒絕加 原因加建議。3. 角色扮 演。	實作表現、 口頭發表	拒絕技巧 卡
第 6 週	1	單元二：溝通達人課－ 面對嘲笑與霸凌				能夠辨識霸凌 行為並知道求 助管道。	1. 安全教育：什麼是霸 凌？2. 求助步驟。3. 情境模擬演練。	口頭發表、 作業單	求助聯絡 卡
第 7 週	1	單元三：情緒調節高手 －壓力的來源	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 1-I-1：分辨 與表達基本的正向 或負向情緒	生命教育、生活課 程、人權教育	特社 A-I-2：壓 力的察覺與面對 特社 A-I-1：基 本情緒的認識與分 辨	能夠列舉出校 園生活中的常 見壓力來源。	1. 壓力大掃描：什麼讓 我緊張？2. 壓力指數評 估。3. 小組經驗分享。	作業單、口 頭發表	壓力清單
第 8 週	1	單元三：情緒調節高手 －正向自我對話				能夠將負向念 頭轉化為正向 的自我鼓勵。	1. 轉念工作坊：我不行 改為我試試。2. 創作： 我的啦啦隊。3. 實作練 習。	作業單、課 堂觀察	鼓勵語錄 單

第 9 週	1	單元三：情緒調節高手——同理心大挑戰				能夠透過觀察情境描述他人的感受。	1. 體驗活動：換位思考。2. 情境分析：如果是你會怎麼想？3. 心得分享。	口頭發表、同儕互評	同理心劇本
第 10 週	1	單元四：衝突解決王——意見不同時	特社 2-I-8：分辨與表達衝突的原因、情境與後果	生活課程、品德教育、人權教育、生命教育	特社 B-I-4：衝突的原因及情境分析	能夠保持冷靜並聽取與自己不同的意見。	1. 辯論小練習：午餐要吃什么？2. 技巧：先聽再說。3. 實踐演練。	實作表現、課堂觀察	溝通筆記
第 11 週	1	單元四：衝突解決王——協商與妥協				能夠提出雙方都可接受的折衷方案。	1. 價值澄清：雙贏的意義。2. 腦力激盪：找尋第三條路。3. 個案演練。	實作表現、同儕互評	方案提案單
第 12 週	1	單元四：衝突解決王——道歉與原諒				能夠執行真誠道歉的四個要素。	1. 道歉公式：對不起、我錯了、我以後...。2. 演練。3. 原諒的藝術。	實作表現、課堂觀察	道歉練習單
第 13 週	1	單元五：公民行動力——校園公共事務	特社 3-I-5：遵守教室規則 特社 3-I-6：在學校、家庭、社區或部落活動時，有禮貌地詢問或回應他人	生活課程、品德教育、人權教育	特社 C-I-1：學校規則的認識與遵守	能夠針對校園整潔或秩序提出改進意見。	1. 校園巡禮：找出需要改善的地方。2. 小組討論。3. 寫給校長的一封信。	作業單、口頭發表	公民提案單
第 14 週	1	單元五：公民行動力——遵守法律規約				能夠理解法律對個人權益的保護作用。	1. 法治教育：法律為什麼存在。2. 案例解析。3. 小組價值澄清。	課堂觀察、口頭發表	法律小學堂
第 15 週	1	單元六：社交與安全——災難中的互助	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	生活課程、防災教育、安全教育	特社 C-I-1：學校規則的認識與遵守	能夠在演習中向身障或受傷同學提供引導。	1. 特殊情境模擬：火災與地震。2. 互助技巧演練。3. 防災社交腳本。	實作表現、同儕互評	互助小指南
第 16 週	1	單元六：社交與安全——拒絕誘惑				能夠辨識危險情境並拒絕不明來源的物品。	1. 安全教育：拒絕毒品與誘騙。2. 角色扮演：當陌生人給糖果。3. 測驗。	實作表現、作業單	安全測驗單
第 17 週	1	單元七：情緒劇場——價值澄清	特社 1-I-1：分辨與表達基本的正向或負向情緒	生命教育、生活課程、品德教育	特社 A-I-3：自我優弱勢的察覺	能夠透過戲劇演出展現合宜的情緒因應方式。	1. 劇本創作。2. 道具製作。3. 彩排與指導。	實作表現、課堂觀察	劇場計畫書

第 18 週	1	單元七：情緒劇場—正式公演				能夠在團隊中扮演好自己的角色。	1. 正式演出。2. 錄影回放。3. 同儕給予回饋。	同儕互評、實作表現	演出評分表
第 19 週	1	單元八：綜合應用—社交大會考(三)	特社 2-I-8：分辨與表達衝突的原因、情境與後果 特社-E-A2 具備察覺自我壓力。	人權教育、生活課程、品德教育、生命教育	特社 B-I-4：衝突的原因及情境分析	能夠解決高難度的人際衝突情境關卡。	1. 情境大考驗：隨機抽題解決衝突。2. 師長講評。	實作表現、口頭發表	衝突情境卡
第 20 週	1	單元八：綜合應用—社交大會考(四)				能夠展示整學年的學習成果彙整。	1. 個人作品集整理。2. 學習心路歷程分享。3. 頒發社交證書。	作業單、口頭發表	學習歷程檔案
第 21 週	1	單元九：期末總結與未來展望				能夠制定下個階段的社交自我改進計畫。	1. 期末自我反思。2. 感恩時刻：感謝身邊的朋友。3. 學期感恩卡撰寫。	作業單、課堂觀察	感恩卡/計畫書

◎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。