

臺南市公立歸仁區文化國民小學一一五學年度第一學期中年級彈性學習 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)	中年級	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. 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養解決問題、計畫擬定與調整的能力。 2. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。 3. 透過傾聽他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭等各種情境的能力。							
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-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. 學習適切的人際互動技巧 2. 能嘗試因應與處理基本情緒，學習解決情緒問題 3. 透過傾聽、表達和討論，培養適應各種情境的能力							
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	參與討論、發表意見、專心聆聽與觀察、角色扮演							
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 第七週	7	情緒處理	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本 的情緒及壓力。 特社 1-I-5	特社 A-I-1 基本情緒的認 識與分辨。 特社 A-I-2	1. 學習說出自己的情 緒 2. 自覺自己常因什麼 事件引發情緒	1. 透過情境圖示 卡練習表達事件 2. 根據情境圖示 卡學習說出當下	觀察評量	自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	壓力的察覺與面對。 特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	3. 認識生氣情緒的常見原因、普遍與個別反應 4. 學習判斷情緒當下的行為對錯	的情緒 3. 分享相關事件的情緒經驗 4. 透過桌遊，練習可能會遇到的情緒問題，並討論有什麼處理方法 5. 教師說明及示範正確處理情緒的方式	口語評量	影片 繪本
第八週 第十四週	7	學習解決情緒問題	特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。 特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。 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 2-I-14 尊重他人的身體界限	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體的基本規範。	1. 學習好的應對方法，避免負向思考 2. 找到冷靜的方法，不要去壓抑自己的情緒 3. 練習正確表達情緒的方式 4. 當負面情緒上來時，能有效解決或讓情緒得到降溫	1. 透過情境圖示卡練習表達自己的情緒 2. 運用情緒調節策略來解決負面情緒 3. 透過桌遊，練習可能會遇到的情緒問題，並討論有什麼處理方法 4. 教師說明及示範正確解決負面情緒的方式 5. 相關經驗分享並討論	實作評量	桌遊 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十五週 第二十一週	7	友善關係的建立	與自主權。 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。	1. 學習適切的溝通技巧 2. 依情境回應他人的 邀請或主動加入團體 3. 在小組活動中，能 正確解讀他人溝通意 圖、情緒並適當做出 回應 4. 在小組活動中，能 與同儕建立友善關係 5. 遵守與人相處時的 基本禮儀 6. 以善意正向的觀點 看待人、事、物	1. 教導人際互動 各種情境 2. 教導欣賞他人 技巧 3. 練習與人建立 友好關係 4. 情境演練如何 邀請他人參與遊 戲或活動 5. 透過遊戲或活 動鞏固學習成果		
--------------------	---	---------	--	-----------------------------	--	---	--	--

◎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。

臺南市公立歸仁區文化國民小學一一五學年度第二學期中年級彈性學習 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)	中年級	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. 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養解決問題、計畫擬定與調整的能力。 2. 運用適當的方式表達拒絕和接受被拒絕，學習尊重、欣賞他人，以及自我分享的能力。 3. 透過傾聽他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭等各種情境的能力。							
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-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. 能嘗試因應與處理基本的情緒、壓力以及衝突事件，並將所習得的技巧類化應用至生活情境中。 2. 能主動與他人分享自己喜歡的物品或生活經驗。 3. 能有禮貌地拒絕他人與理性接受被拒絕的原因。 4. 能了解團隊合作的重要性。							
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	參與討論、發表意見、專心聆聽與觀察、角色扮演							
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 第六週	6	情緒管理員	特社 1-I-1 分辨與表達基本的 正向或負向情	特社 A- I -2 壓力的察覺與 面對。	1. 學會情緒調節方法並 應用在生活中 2. 了解不同想法產生不	1. 認識正負向情緒 並模仿 2. 認識樂觀 V. S 悲	觀察評量	自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			緒。 特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 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 2-III-4 依據情境，用適當的方式與他人分享自己喜歡的物品或生活經驗。	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。	同情緒 3. 了解樂觀思考帶來正向情緒，創造幸福感 4. 面對壓力時，能用適當方法調節情緒及用正向方式解決問題	觀思考想法造成的結果差異 3. 影片、繪本欣賞 4. 模擬情境練習並相互分享 5. 嘗試使用抒解壓力方法，例如：自我安慰與獎勵 6. 情境討論與總結	口語評量	影片
第七週 第十二週	6	我會分享	特社 2-III-7 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌地表示拒絕。	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	1. 了解獨樂樂不如眾樂樂的道理 2. 用適當的方式主動分享物品或生活經驗 3. 與人相處時會主動分享	1. 影片、繪本欣賞 2. 練習分享物品或生活經驗 3. 練習主動分享生活事件並討論 4. 情境模擬與總結	實作評量	繪本
第十三週 第十七週	5	拒絕與被拒絕	特社 2-III-8 理性評估與接受被拒絕的原因。 特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。 特社 3-II-2 在小組中分工合作	特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 面對無法接受的要求時，學會禮貌地表示拒絕 2. 理性評估與接受被拒絕的原因	1. 影片、繪本欣賞 2. 練習用禮貌地方式來拒絕他人 3. 練習被拒絕時能保持心情的平穩 4. 學習理性評估被拒絕的原因 5. 情境練習與相互分享回饋		桌遊

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十八週 第二十一週	4	團隊合作的重要性	完成自己的工作。 特社 3-III-2 主動參與課堂或小組討論，並在小組中主動對他人提供協助。 特社 3-III-3 服從小組決議並完成指派的工作。		1. 了解團隊合作的重要性 2. 在團體中適當表達與回應意見 3. 在小組分工合作中完成自己的工作 4. 主動對他人提供協助 5. 服從小組決議並完成指派的工作。	1. 影片欣賞 2. 小組討論與分工合作完成任務 3. 藉由桌遊來練習團隊合作 4. 情境演練與相互分享 5. 總結與回饋		
--------------------	---	----------	--	--	---	---	--	--

◎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。