

臺南市公(私)立鹽水區文昌國民小學 115 學年度第一學期四年級彈性學習 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)	四年級	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	將抽象的情緒與複雜的社交技能轉換為具體、簡單、可理解的步驟或活動，協助學生認識情緒、管理情緒並進而同理他人。最後，透過情境演練進行社交技巧的練習，提升學生的情緒調節、人際關係與問題解決能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標	1.能察覺情緒和表情、動作與生理反應的關係。 2.能察覺情緒的強度差異，接納自己的情緒有高低起伏的變化。 3.能學習建立、維持人際關係的技巧。 4.能學習接納並抒發人際關係改變時的情緒。							
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	情緒追追追	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.理解「情緒」的 定義和成分。 2.辨識不同的情 緒在表情、動作	1. 龜兔比一比 2. 情緒是什麼 3. EQ 武功秘笈～數數呼 吸法	觀察、問答、 實作	EQ 魔法學校-好人 氣養成班 (上) 繪本 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-II-3 在成人的引導下 擬訂解決問題的 計畫。 特社 1-III-2 嘗 試使用抒解壓力 的方法。	特社 A-II-2 壓力源的評 估與處理。	及生理反應上的 差異。 3.運用「數數呼 吸法」,建立覺察 身體緊繃狀態並 養成自主放鬆的 習慣。	4. EQ 知識寶典 5. 學習單練習		
第六週 ～ 第八週	3	情緒大秘密	特社 1-II-1 嘗試因應與處理 基本的情緒及壓 力。 特社 1-II-3 在成人的引導下 擬訂解決問題的 計畫。 特社 1-III-2 嘗 試使用抒解壓力 的方法。	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。	1.覺察並了解情 緒源自於生活事 件。 2.認識生活中常 見的十大情緒之 定義與相關的典 型事件。 3.學習運用「情 緒光譜環」,豐富 情緒詞彙,提升 情緒力。	1. EQ 知識複習 2. 情緒搶答我最快 3. 十大情緒秘密檔案 4. EQ 武功秘笈～情緒光 譜環 5. EQ 知識寶典 6. 學習單練習	觀察、問答、 實作	EQ 魔法學校-好人 氣養成班 (上) 繪本 自編學習單
第九週 ～ 第十一週	3	情緒變變變	特社 1-II-1 嘗試因應與處理 基本的情緒及壓 力。 特社 1-II-3 在成人的引導下	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。	1.認識並覺察情 緒有不同強度。 2.理解並接納情 緒有起伏變化, 相信低落的心情 會有好轉的時 候。	1. EQ 知識複習 2. 情緒溫度計 3. 情緒氣象臺 4. 情緒氣象報告 5. EQ 武功秘笈～靜心雪 花球 6. EQ 知識寶典	觀察、問答、 實作	EQ 魔法學校-好人 氣養成班 (上) 繪本 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			擬訂解決問題的計畫。 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。		3.學習運用「靜心雪花球」，提升調節情緒、恢復平靜的能力。	7. 學習單練習		
第十二週 ～ 第十四週	3	我會交朋友	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。 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-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體的基本規範。	1.理解打招呼是交朋友的第一步，掌握打招呼的四個要素。 2.學習如何開啟聊天話題，在人際互動中和他人產生交流與共鳴。 3.認識可以強化友誼的五大入際互動技巧。 4.學習運用「友誼分享盒」，練習真誠分享的方法與態度。	1. EQ 知識複習 2. 愉快打招呼 3. 聊天我在行 4. 友誼營養素 5. EQ 武功秘笈～友誼分享盒 6. EQ 知識寶典 7. 學習單練習	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-好人氣養成班（上）繪本 自編學習單
第十五週 ～ 第十七週	3	我和好朋友	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-3 在成人的引導下	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體的基本	1. 認 識 並 區 別「有利」和「不利」維持友誼發展的想法。 2. 練 習 運 用 澄清、協商、尊重及	1. EQ 知識複習 2. 友誼不 NG 3. 友誼分岔路 4. 友誼大考驗 5. EQ 武功秘笈～友誼三明治	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-好人氣養成班（上）繪本 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			擬訂解決問題的計畫。 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。	規範。	守信等正向交友技巧，化解朋友間的衝突。 3. 學習運用「友誼三明治」，練習給予朋友建議或忠告的技巧。	6. EQ 知識寶典 7. 學習單練習		
第十八週 ～ 第二十一週	4	謝謝好朋友	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。 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-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體的基本規範。	1.認識與理解造成友誼變化常見的原因，增進對友誼變化的接納度。 2.覺察與辨識面臨友誼變化時可能產生的正負面想法，練習以正面的想法鼓勵自己。 3. 學習運用「情緒心樹洞」，找到適合傾訴的對象，抒發因友誼變化帶來的失落與悲傷。	1. EQ 知識複習 2. 友誼變變變 3. 創造勇敢的自己 4. EQ 武功秘笈～情緒心樹洞 5. EQ 知識寶典 6. 學習單練習	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-好人氣養成班 (上) 繪本 自編學習單

◎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)立鹽水區文昌國民小學 115 學年度第二學期四年級彈性學習 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)	四年級	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	將抽象的情緒與複雜的社交技能轉換為具體、簡單、可理解的步驟或活動，協助學生認識情緒、管理情緒並進而同理他人。最後，透過情境演練進行社交技巧的練習，提升學生的情緒調節、人際關係與問題解決能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標	1. 能即時察覺自己的情緒，避免遷怒。 2. 能察覺身體狀況與情緒間的關係。 3. 能理解同理心、換位思考、尊重個別差異的概念，並應用在人際關係相處上。							
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	情緒觀測站	特社 1-II-1 嘗試因應與處理 基本的情緒及壓力。	特社 A-I-1 基本情緒的 認識與分 辨。	1.認識「遷怒」的 行為，體會即時 覺察情緒的重要 性。 2.探究自己在不	1. EQ 故事屋～倒楣的一天 2. 喜怒哀樂大會串 3. EQ 武功秘笈～情緒智慧錶	觀察、問答、 實作	EQ 魔法學校-好人 氣養成班 (下) 繪本 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-II-3 在成人的引導下 擬訂解決問題的 計畫。	特社 A-I-2 壓力的覺察 與面對。 特社 A-II-3 自我接納與 激勵。	同情境下的情 緒，學習理解並 尊重情緒感受的 個別差異。 3. 學習運用「情 緒智慧錶」，提升 紀錄事件、觀察 情緒、表達情緒， 以及不遷怒的能 力。	4. EQ 知識寶典 5. 學習單練習		
第六週 ～ 第八週	3	情緒特攻隊	特社 1-I-2 藉由 生理反應覺察及 辨識壓力與情緒 的反應。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理 基本的情緒及壓 力。 特社 1-II-3 在成人的引導下 擬訂解決問題的 計畫。	特社 A-I-1 基本情緒的 認識與分 辨。 特社 A-I-2 壓力的覺察 與面對。 特社 A-II-3 自我接納與 激勵。	1. 了解身體狀況 會影響情緒，並 認識常見影響情 緒的五種身體狀 況。 2. 學習「身體掃 描」的方法，提升 覺察身體狀況的 能力。 3. 運用「情緒 除雷箱」，學習 以工具或方法舒 緩身體不適，達 到調節情緒的功 效。	1. EQ 知識複習 2. 哪裡不一樣 3. 情緒地雷圖 4. 地雷掃描機 5. EQ 武功秘笈～情緒除 雷箱 6. EQ 知識寶典 7. 學習單練習	觀察、問答、 實作	EQ 魔法學校-好人 氣養成班（下） 繪本 自編學習單
第九週 ～ 第十一週	3	情緒偵探社	特社 1-I-2 藉由 生理反應覺察及 辨識壓力與情緒 的反應。	特社 A-I-1 基本情緒的 認識與分 辨。	1. 提升對情緒相 關表情與動作的 覺察能力。 2. 了解表情、動	1. EQ 知識複習 2. 情緒捉迷藏 3. 情緒大進擊 4. EQ 武功秘笈～開心變	觀察、問答、 實作	EQ 魔法學校-好人 氣養成班（下） 繪本 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。	特社 A-I-2 壓力的覺察與面對。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。	作、情緒有互相影響的作用。 3. 運用「開心變臉術」，學習調整表情以改善情緒。	臉術 5. EQ 知識寶典 6. 學習單練習		
第十二週 ～ 第十四週	3	人際貼心話	特社 1-I-4 覺察自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。 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-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	1. 體驗「貼心」與「不貼心」的話語所帶來的不同感受，並導入同理心概念的洞藥性。 2. 認識同理心的定義與四大特點。 3. 運用「感同身受法」，學習以感同身受為基礎的口語表達法。	1. EQ 知識複習 2. 貼心大調查 3. 同理心大考驗 4. EQ 武功秘笈～感同身受法 5. EQ 知識寶典 6. 學習單練習	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-好人氣養成班 (下) 繪本 自編學習單
第十五週 ～ 第十七週	3	人際暖暖包	特社 1-I-4 覺察自己與他人對自己的看法或態度。	特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-5	1. 覺察換位思考對於促進人際關係的重要性。 2. 認識同理傾聽的原則，體驗同	1. EQ 知識複習 2. EQ 故事屋～爬樹高手林小英 3. 我會聽你說 4. EQ 武功秘笈～換位思	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-好人氣養成班 (下) 繪本 自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。 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。	性別互動的基本禮儀。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機	理傾聽帶來的溫暖感受。 3. 運用「換位思考法」，學習以換位思考為基礎的口語表達法。	考法 5. EQ 知識寶典 6. 學習單練習		
第十八週 ～ 第二十一週	4	人際萬花筒	特社 1-I-4 覺察自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。 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-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	1. 覺察個別差異的現象，認識造成差異的可能原因。 2. 運用「尊重差異法」，學習以尊重差異為基礎的口語表達法。 3. 理解同理關懷行動的重要性，探討運用在日常生活中。	1. EQ 知識複習 2. 不一樣投影機 3. EQ 武功秘笈～尊重差異法 4. 同理行動家 5. EQ 知識寶典 6. 學習單練習	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-好人氣養成班 (下) 繪本 自編學習單

◎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。