

臺南市公立六甲區林鳳國民小學 115 學年度第一學期六年級彈性學習 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)	六年級	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. 藉由各種情境帶領學生學習如何與他人相處。 2. 透過情境故事進行角色人物的觀察，猜測他人意圖和情緒，並透過討論釐清原因、後果和回應的方式。 3. 實際演練調適情緒的技巧，發展正向的行為模式。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		- 認識並辨識各類情緒。 - 學習情緒表達與調節方法。 - 培養同理心及觀點取替能力。 - 提升人際互動與問題解決能力						
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		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 ～	11	感覺情緒知多少	● 特社 1-I-4 察覺自己與他人情	● 特社 A-III-1 複雜情緒的處	● 認識情緒智力之內涵與重	Q是什麼：認識 EQ 的意義與重要性	觀察、問答、	耕莘出版社『我是

第十一週			緒的變化。 • 特社 1-II-2 表達自己的情緒與感受。 • 特社 1-II-3 察覺不同情緒產生的原因。 • 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	理。 • 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	要性。 • 辨識生理感覺與心理感受之差異。 • 覺察並辨識個人情緒狀態。 • 學習適當表達情緒與感受。	感覺知多少： 情緒總動員： 與情緒共舞： 身心放鬆術： 辨識生理感覺與心理感受 認識情緒種類與情緒強度 學習適當表達情緒 練習情緒調節與放鬆技巧	實作	eq 高手』、自編教材
第十二週 ～ 第二十一週	10	情緒三部曲	• 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。 • 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。 • 特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。 • 特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗	• 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 • 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	1. 認識想法、感受與行為之間的關聯性，了解認知對情緒的影響。 2. 覺察不同想法可能產生不同情緒反應及情緒強度。 3. 了解生理狀態	十點鐘媽媽： 表情，情緒： EQ 劇場－塞翁失馬： 包子臉 VS 獅子臉： 認識生理狀態與情緒之關係 學習辨識與表達情緒 體驗認知對情緒的影響 學習表情與情緒調節技巧	觀察、問答、實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					與情緒 變化之 關係，培 養自我 覺察能 力。 4. 認識表 情與肢 體動作 對情緒 表達及 情緒感 受的影響。		
--	--	--	--	--	--	--	--

- ◎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。

臺南市公立六甲區林鳳國民小學 115 學年度第二學期六級彈性學習 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)	六年級	教學節數	本學期共(19)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. 藉由各種情境帶領學生學習如何與他人相處。 2. 透過情境故事進行角色人物的觀察，猜測他人意圖和情緒，並透過討論釐清原因、後果和回應的方式。 3. 實際演練調適情緒的技巧，發展正向的行為模式。 4. 透過平板進行自編課程學習，經由操作問答進行即時的課程學習檢測、影片的觀賞檢視行為的意圖並做討論。								
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作								
課程目標		1. 利用知覺圖形學習及體會不同想法與不同情緒感受的關聯性。 2. 透過故事了解樂觀與悲觀間想法的差異，學習自我掌控。 3. 藉由圖像及情境的演練，了解如何在生活中防止霸凌行為。								
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		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 ～ 第十一週	11	公說公有理，婆說婆有理	● 特社 2-III-1 以善意正向的觀點，看待與人相處	● 特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	● 能覺察不同個體對同一事件可能有不同	瞎子摸象：	認識知覺差異與多元觀點	觀察、問答、實作	耕莘出版社『我是eq高	

			的各種互動行為。 ● 特社 2-III-2 區辨別人非善意行為是提醒，還是具有敵意。 ● 特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。 ● 特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。	● 特社 B-III-2 同理心的培養。	看法。 ● 能理解個人經驗會影響想法與情緒反應。 ● 能嘗試站在他人立場思考問題。 ● 能尊重不同意見並展現適當的人際互動行為	誰說的 學習多角度思考對： 事件 我在推論 區分事實與推嗎： 論 EQ 劇場－圓桌 練習觀點取替武士： 與同理 主觀與客 認識主觀與客觀概觀： 念 情緒紅綠 學習情緒控制與自我管理燈： 我管理		手』、自編教材
第十二週 ～ 第十九週	8	做個 eq 高手	● 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。 ● 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。 ● 特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。 ● 特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。	● 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 ● 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	● 增進情緒覺察與情緒表達能力。 ● 了解認知、情緒與行為之相互關係。 ● 培養觀點取替、同理心與尊重差異之能力。 ● 建立理性思考習慣，提升情緒調節與問題解決能力。	情緒 認識情緒、想法與行為 ABC 的關係 情緒溫度 覺察與表達情緒強度計 度 非理性的世界 認識非理性信念和非理性想法 學習理性思考與唱反調 認知調整 EQ 劇場－李 體驗情緒管理與理性判斷爾王	觀察、問答、實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

◎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。