

臺南市公立新化區正新國民小學 115 學年度第一學期低中高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)	二、四、五年級組	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	(一) 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。 (二) 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。 (三) 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、家庭和社區等各種情境的能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。 特社-E-B1 具備運用簡單的「聽、說、讀、寫」的語言技巧，和非語言的線索與人進行溝通。 特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及考量優、弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。 特社-E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。 特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。				
課程目標	1. 提升專注力。 2. 能察覺自己與他人的情緒 3. 能適當的表達自己與他人的情緒 4. 能適當的處理自己的情緒 5. 能覺察自己的缺點，並願意改進 4. 能適當的處理自己和他人的衝突				
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. 能在團體活動中，透過桌遊、遊戲等方式，和同儕建立友善的互動關係。 2. 透過團體實際操作演練等方式，在大人的口頭提示下能察覺自己的情緒，並根據情境選擇可接受的方式表達自己的各種情緒。				

3. 能在團體活動中，透過繪本、觀賞影片、團體討論、實際操作演練等方式，以他人可接受的方式，表達及提出自己的意見及需求。
- 2.

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 8/30~9/5	1	1. 呼吸靜心練習 2. 搭起友誼的橋樑 3. 被拒絕時的大作戰！	特社 C-I-1 課堂中持續傾聽他人的說話 特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 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-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 A-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心情	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-V-3 正向思考的技巧 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-I-4	1. 和同學老師說話時，能保持一個手臂的是當距離，眼睛看著同學。 2. 當想要和同學一起玩卻被拒絕時，提示下能運用「停想選做」的策略，讓自己不生氣	一、引起動機 二、教導如何使用口語表達想要跟同班一起玩 (1)老師示範使用了交友四步驟：「停、看、聽、做」。 (2) 老師示範「當被拒絕時，可以這樣做」，使 1. 停：深呼吸 3 秒鐘。 2. 想：同學拒絕我，不代表討厭我。 3. 選：選擇做其他讓自己快樂的事。 4. 做：勇敢說出：「好	1. 觀察上課動機和參與程度 2. 口頭回答表現 3. 實際表現	1. 自選教材 2. AI 繪本 3. 視覺提示卡
第二週 9/6~9/12	1							
第三週 9/13~9/19	1							
第四週 9/20~9/25	1							
第五週 9/27~10/3	1							
第六週 10/4~10/10	1							
第七週 10/11~10/17	1					(3)組員互相演練		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			特社 1-II-3 在成人的引導下 擬訂解決問題的 計畫。	衝突的原因 及情境分析		(4) 回饋 (4) 修正演練 三、練習與類化		
第八週 10/18~10/24	1	1.呼吸靜心練習 2.複習各種情 緒的辨認 3.推測故事角 色的情緒 4.互動小達人	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。 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		1.在提示下做 5 次深呼吸 2.能正確的認 識自己的情緒 3.能從影片中 故事情節正確 推測角色的情 緒 4.能根據故事 情節對應的處 理方法 5.能用正確的 口氣及語句回 應同學或大人	1.呼吸練習 2.透過演練，學生能辨 識自己的各種情緒（憤 怒、難過、傷心、愉快 等），並且口頭表達讓老 師知道。 3.透過觀看影片，引導 學生從故事情節正確的 推測角色的情緒反應 4.引導學生從故事情 節，說出主角應該做出 哪些反應才是正確的 5.示範使用正確的口氣 及語句回應大人的提問， 並進行演練	1.觀察上課動 機和參與程度 2.實際表現 3.口頭回答表 現	1.自選教材 2.多媒體影片 3.情緒圖卡 4.AI繪本
第九週 10/25~10/31	1							
第十週 11/1~11/7	1							
第十一週 11/8~11/14	1							
第十二週 11/15~11/21	1							
第十三週 11/22~11/28	1							
第十四週 11/29~12/5	1							
第十五週 12/6~12/12	1							
第十六週 12/13~12/19	1	1.呼吸靜心練 習 2.我是情緒管 理大師	特社 2-I-8 分辨與表達衝突 的原因、情境及 後果		1.在提示下做 5 次深呼吸 2.能適時覺察 自己的情緒， 承認、接受自 己的情緒 3.透過(停、想 、選、做)的策	一、進行呼吸訓練，穩 定學生的情緒 二、藉由繪本故事及情 境，討論面臨挫折 或不如己意的情境 時，可以採取哪些 適當的方法處理。 三、確定該週學生處理	1.觀察上課動 機和參與程度 2.實際表現 3.口頭回答表 現	1.自選教材 2.多媒體影片 3.繪本 4.桌遊
第十七週 12/20~12/26	1							
第十八週 12/27~1/2	1							
第十九週 1/3~1/19	1							
第二十週 1/10~1/16	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第二十一週 1/17~1/20	1		特社 2- I -10 在被他人誤解或誣賴時主動尋求大人或同儕的協助，情境及後果 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 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 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-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評		略進行討論，學生能回答遇到問題時能用那些適當的方法處理當下的情緒 4. 當有情緒時，願意選擇大人提供的方法，減少生氣的時間或行為。	情緒的項目後，透過「停、想」的步驟，與學生討論當自己有情緒時，應該或願意如何做，才能將情緒降下來的方法，並建立契約 三、示範「選、做」的步驟 四、情境演練 五、修正演練 六、練習與類化 七、分享與回饋		
----------------------------	----------	--	--	--	---	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			估和接受衝突 特社 2-II-5 無法執行他人的期待，以適當的方式回應困境。 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 3-I-4 以適當的身體動作或口語表達需求。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。

臺南市公立新化區正新國民小學 115 學年度第二學期 **低中高年級** 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)	二、四、五年級組	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				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

設計理念		(一) 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。 (二) 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。 (三) 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、家庭和社區等各種情境的能力。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		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。 特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。 特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及考量優、弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。 特社-E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。 特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。						
課程目標		1. 能察覺自己與他人的情緒 2. 能適當的表達自己與他人的情緒 3. 能適當的處理自己的情緒 4. 能覺察自己的缺點，並願意改進 5. 能適當的處理自己和他人的衝突						
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. 能在團體活動中，透過繪本、團體討論與遊戲、實際操作演練等方式，以他人可接受的方式，表達及提出自己的意見及需求 2. 透過團體實際操作演練等方式，在大人的口頭提示下能察覺自己的情緒，並根據情境選擇可接受的方式表達自己的各種情緒						
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 2/11~2/13	1	1. 呼吸靜心練習	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-I-2	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-II-1 基本情緒的表	1. 能正確的標定自己與他人的情緒。 2. 透過演	一、進行呼吸訓練，穩定學生的情緒 二、確定該週學生需要處理的情緒的後，透過「停、想」的步驟，與	1. 觀察上課動機和參與程度 2. 實際表現 3. 口頭回答表現	1. 自選教材 2. 多媒體影片 3. AI 繪本
第二週 2/14~2/20	1	2. 分享寒假生活						
第三週 2/21~2/27	1	3. 互動小達人						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第四週 2/28~3/6	1		藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。	達。	練，學生能用適當的方式表達自己的情緒。	學生討論當自己有情緒時，願意如何做，才能將情緒降下來的方法，並建立契約		
第五週 3/7~3/13	1		特社 1-I-3	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	3. 透過演練，學生能學習運用正確的步驟	三、示範「選、做」的步驟		
第六週 3/14~3/20	1		學習面對可能遭遇的失敗。		停、想選、做 處理問題與情緒。	四、情境演練		
第七週 3/21~3/27	1		特社 A-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心情 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 A-V-3 正向思考的技巧 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	4. 透過故事及討論，學生能回答遇到問題時能用適當的方式解決。	五、修正演練 六、練習與類化 七、分享與回饋		
第八週 3/28~4/3	1	1. 呼吸穩情緒 2. 我是情緒管理高手-- 情緒練功房 (一)	特社 1-III-1	特社 B-I-3 人際關係的建立。	1. 能主動進行 5 次的呼吸練習	一、進行呼吸訓練，穩定學生的情緒	1. 觀察上課動機和參與程度	1. 自選教材
第九週 4/4~4/10	1		聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。		2. 透過(停、想、選、做)的策略進行討論，學生能回答遇到問題時能用	二、確定該週學生需要處理的情緒的後，透過「停、想」的步驟，與學生討論當自己有情緒時，願意如何做，才能將情緒降下來的方法，並建立契約	2. 實作表現	2. 多媒體影片
第十週 4/11~4/17	1		特社 2-I-7	特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析			3. 口頭回答表現	3. 繪本
第十一週 4/18~4/24	1		了解與人相處的情境、簡單規則					
第十二週 4/25~5/1	1		建立友善的關係					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十三週 5/2~5/8	1		特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境及後果 特社 2-I-10 在被他人誤解或誣賴時主動尋求大人或同儕的協助，情境及後果 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		適當的方法處理 3. 能選擇讓人可以接受的方法，用適當的方式表達自己的情緒或選擇大人提供的方法減少生氣的時間或行為。	三、示範「選、做」的步驟 四、情境演練 五、修正演練 六、練習與類化 七、分享與回饋		
第十四週 5/9~5/15	1							
第十五週 5/16~5/22	1	1. 呼吸穩情緒 2. 我是情緒管理高手—— 情緒練功房 (二)	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 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-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝		1. 能主動進行 5 次的呼吸練習 2. 透過(停、想、選、做)的策略進行討論，學生能回答遇到問題時能用適當的方法處理 3. 能選擇讓人可以接受的方法，用適當的方式表達自己的	一、進行呼吸訓練，穩定學生的情緒 二、確定該週學生需要處理的情緒的後，透過「停、想」的步驟，與學生討論當自己有情緒時，願意如何做，才能將情緒降下來的方法，並建立契約 三、示範「選、做」的步驟 四、情境演練 五、修正演練 六、練習與類化 七、分享與回饋		
第十六週 5/23~5/29	1							
第十七週 5/30~6/5	1							
第十八週 6/6~6/12	1							
第十九週 6/13~6/19	1							
第二十週 6/20~6/26	1							
第二十一週 6/27~6/30	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			突，並能理性評估和接受衝突 特社 2-II-5 無法執行他人的期待，以適當的方式回應困境。 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 3-I-4 以適當的身體動作或口語表達需求。		情緒或選擇大人提供的方法減少生氣的時間或行為。			
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

◎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。