

臺南市歸仁區歸仁國民小學 115 學年度第 1 學期五年級彈性學習 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)	五年級	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	針對其在情緒覺察、他人情緒辨識及社會互動的特殊需求。以「社會技巧」綱要為基礎，設計「自我情緒控管」、「他人情緒辨識與處遇」及「人際互動實戰」三大主軸。透過情境演練、視覺化提示與社交故事，逐步引導學生從自我情緒調節，擴展至同理他人感受，最終能自然運用社會技巧與同儕建立良好互動，促進校園生活適應。。							
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的能力，解決情緒問題。 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. 學習控制自身情緒。 2. 學習辨別他人情緒樣態及處遇方式。 3. 理解他人感受並樂於與他人互動。							
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	適當的與同儕互動，適應校園生活。							
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
1-3 週	3	主題一：我的情緒溫度計	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧	特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	能覺察並辨識自身不同的情緒狀態與強度。	1. 介紹情緒溫度計，認識開心、生氣、難過等情緒強度。 2. 學生分享引發不同情緒的經驗。	實作評量 口語問答	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						3. 製作個人專屬的情緒溫度計。		
4-7 週	4	主題一：我的情緒溫度計	特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	學習並運用至少兩種抒解壓力與控制情緒的方法。	1. 認識「深呼吸」、「離開現場」、「轉移注意力」等冷靜技巧。 2. 角色扮演：當我生氣時怎麼辦。 3. 製作「冷靜冷靜卡」隨身攜帶。	行為觀察 實作評量	自編自選教材
8-10 週	3	主題二：情緒雷達掃描器	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	能從他人的表情、肢體語言及語氣判斷其情緒樣態。	1. 觀看圖片與影片，練習辨識他人的情緒（正向/負向）。 2. 進行「情緒猜一猜」遊戲，觀察同學表情。 3. 學習解讀非口語訊息(皺眉、握拳)。	口語問答 遊戲評量	自編自選教材
11-14 週	4	主題二：情緒雷達掃描器	特社 2-III-2 區辨別人非善意行為是提醒，還是威脅到了自己的適應與生存	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷	能在辨識他人情緒後，選擇適當的處遇方式回應。	1. 探討「當別人難過/生氣時，我能做什麼？」。 2. 社交故事：同理心的展現(如遞衛生紙、安靜陪伴)。 3. 情境演練：面對同儕衝突或同學哭泣時的合宜應對。	行為觀察 實作評量	自編自選教材
15-17 週	3	主題三：友誼搭建橋樑	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 B-III-3 自我經驗的分享	能主動開啟話題，並分享自身經驗。	1. 學習如何友善地靠近同學並打招呼。 2. 練習「開啟話題」的技巧(問問題、稱讚對方)。 3. 在小組中分享自己	口語問答 行為觀察	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						喜歡的物品(如玩具或書籍)。		
18-21 週	4	主題三：友誼搭建橋樑	特社 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話 題。	特社 B-III-2 話題的開啟與延續	能使用適當技巧與人對話，並禮貌結束話題，維持良好互動。	1. 練習對話輪替，不隨意打斷別人。 2. 學習「禮貌結束對話」的說法(我先去上廁所、下次再聊)。 3. 舉辦小型同樂會，實際演練人際互動與聊天技巧。	實作評量 綜合評量	自編自選教材

◎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。

臺南市歸仁區歸仁國民小學 115 學年度第 2 學期五年級彈性學習 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)	五年級	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	延續前一學期對基礎情緒覺察與人際互動的培養，本學期針對五年級自閉症學生設計「進階」課程。隨著年齡增長，學生面臨更複雜的同儕互動與團體規範，因此課程聚焦於「問題大小與情緒反應的匹配」、「解讀複雜的同儕意圖（如玩笑與嘲笑的區分）」，以及「團體合作與衝突化解」。幫助學生從單純的「覺察」走向「問題解決」，學會妥協、接受不同意見，並在團體中展現互助與合作，提升社會適應的彈性。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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。 特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 學習控制自身情緒：能評估問題大小，運用正向思考面對挫折與失敗。 2. 學習辨別他人情緒樣態及處遇方式：能區辨玩笑與惡意，並學會道歉與解決衝突。 3. 理解他人感受並樂於與他人互動：能在小組中合作、服從決議，並禮貌表達不同意見。							
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	適當的與同儕互動，適應校園生活。							
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
1-3 週	3	主題一：問題大小與情緒反應	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估	能理解問題有分大小，並表現出與問題相符的情緒反應。	1. 認識「問題尺度表」(小問題、中問題、大問題)。 2. 情境分類：鉛筆斷	實作評量 口語問答	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						掉是小問題，受傷流血是大問題。 3. 練習將情緒反應的強度與問題尺度進行匹配。		
4-7 週	4	主題一：轉念魔法師	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	能在面對失敗或不如意時，使用正向內在語言自我鼓勵。	1. 討論「輸了」或「做錯」時的想法與感受。 2. 轉念練習：將「我好笨」轉換為「我可以再試一次」。 3. 桌遊體驗：練習在遊戲中「有風度地輸」，並給予獲勝者讚美。	行為觀察實作評量	自編自選教材
8-10 週	3	主題二：玩笑還是嘲笑？	特社 2-III-2 區辨別人非善意行為是提醒，還是威脅到了自己的適應與生存	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷	能區辨他人的語言或行為是善意的玩笑還是惡意的嘲笑。	1. 觀看情境短片，分析語氣、表情與肢體動作的差異。 2. 討論當覺得不舒服時，這是玩笑還是嘲笑？ 3. 演練應對策略：不理會、深呼吸，或堅定地說「我不喜歡這樣」。	口語問答角色扮演	自編自選教材
11-14 週	4	主題二：化解衝突小使者	特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正	特社 B-II-4 衝突情境的因應	能檢視衝突的原因，並學會真誠道歉與尋求雙贏的解決方法。	1. 認識衝突發生的常見原因(誤會、搶東西、意見不合)。 2. 學習「完整的道歉」：說對不起 + 說明原因 + 提出補救。 3. 實作：運用「我們來想個好辦法」表	行為觀察實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						單，練習想出雙方都能接受的方案。		
15-17 週	3	主題三：合作無間大挑戰	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	特社 C-V-1 學校的參與及合作	能在小組中服從決議，並完成被指派的工作。	1. 說明團體合作的規範與分工的重要性。 2. 樂高或積木建築挑戰：每人擔任不同角色(找零件、看圖、組裝)。 3. 練習主動提供同學協助，並在遇到困難時表達需求。	實作評量 同儕評量	自編自選教材
18-21 週	4	主題三：不同的聲音	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 2-III-8 理性評估與接受被拒絕的原因	特社 B-IV-4 拒絕的技巧	在無法接受他人要求或意見不同時，能禮貌地拒絕與妥協。	1. 探討「當我不想做」或「我不同意」時可以怎麼說。 2. 練習溫和且堅定地拒絕(例如：對不起，我現在不想玩這個)。 3. 練習接受被別人拒絕的失落感，尋找替代方案(自己玩或找別人)。	行為觀察 綜合評量	自編自選教材

◎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。