

臺南市公(私)立東區裕文國民中(小)學 115 學年度第 1 學期 4-6 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	我會表達，好好說	實施年級 (班級組別)	4-6 年級	教學節數	本學期共(42)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	經由小組活動學習適當的人際互動技巧。以情境式的討論提升自我察覺及處理情緒的能力，進而建立良好的自我概念。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-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-B3 具備欣賞藝術創作，促進多元感官發展與美感體驗的能力，培養人際和多元文化欣賞等能力來轉移注意力與舒緩心情。 特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。 特社-E-C3 具備理解本土 與不同文化的 態度，提升自我 文化的認同。							
課程目標	能適當地與人溝通、學習紓解自己的情緒與壓力、遵守團體規範							
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. 能以他人可接受的方式，表達及提出自己的意見及需求。 2. 能了解班級規定並遵守，判斷自己的行為是否合宜不越界。							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 1 週	12	一、尋找彼此的亮點	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 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 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，並能理性評估和接受衝突的後果。 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 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。 特社 3-II-5 在知悉他人生病或受傷時，主動報告師長並表達安慰之意。 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 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體的基本規範。 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。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 學習分辨「事實描述」與「優點特質」的差異，了解每個人都不同的長處。	A. 請學生輪流上台，以「點點擊」的方式將螢幕上的句子分類至「事實描述」或「優點特質」的框框中。 B. 播放一段短片或展示連續圖片。 C. 在黑板或螢幕上揭示讚美魔法句型：「我發現你今天（具體行為），我覺得你很（優點特質）。」	實作評量 同儕評量	平板學習單
第 2 週				2. 透過小遊戲練習觀察他人的具體好行為（例如：主動幫忙擦黑板）。	A. 提供幾個不同的校園情境（如：借文具、一起掃地），讓學生在學習單上或平板上進行句型填空。 B. 進行情境演練：教師發出讚美，學生練習大方收下並回應「謝謝」			
第 3 週								
第 4 週								
第 5 週								
第 6 週								
第 7 週	12	二、建立健康的人際界線	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 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 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 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體	1. 分辨三種常見反應，探討不同回應方式帶來的後果。 2. 練習說話技巧，讓拒絕變得圓融。	A. 利用平板或大螢幕展示不同的情境圖（例如：同學未經同意拿走桌上的橡皮擦、朋友靠得很近講話）。 B. 在螢幕上呈現三種反應的大按鈕，讓學生點擊選擇： 【委屈妥協】 【生氣大罵】	實作評量 同儕評量	平板學習單
第 8 週								
第 9 週								
第 10 週								
第 11 週								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 12 週			體。 特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性 評估和接受衝突的後果。	的基本規範。 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。		【溫和堅定】		
						A. 在平板上進行「做漢堡」的點擊小任務，畫面上提供多個句子選項，請學生依序點擊正確的句子，組合成一個完整的拒絕三明治。		
第 13 週	18	三、 LINE 貼圖與群組禮儀	特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性 評估和接受衝突的後果。 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 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。 特社 3-II-5 在知悉他人生病或受傷時，主動報告師長並表達安慰之意。 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 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 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。 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 練習根據不同情境選擇合適的貼圖來輔助情緒表達，並討論哪些貼圖在正式群組中不適合使用	A. 在觸控大螢幕上展示「阿白」與「兔兔」的 LINE 對話框。	實作評量 同儕評量	平板學習單
第 14 週						B. 請學生分享自己遇到「已讀不回」時的心情。		
第 15 週						C. 學習同理對方，理解「已讀」只是代表對方打開了畫面，不代表他故意不理人。		
第 16 週					2. 在平板上進行點擊互動模擬，讓成員在不同的虛擬聊天情境中，點選選項。	A. 在平板上啟動一個設計好的「虛擬聊天室」互動模擬遊戲。		
第 17 週						B. 學生需要從三個選項中，點選出「最體貼、最適當」的回覆方式。		
第 18 週								
第 19 週								
第 20 週								
第 21 週								

◎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)立東區裕文國民中(小)學 115 學年度第 2 學期 4-6 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	我會表達	實施年級 (班級組別)	4-6 年級	教學節數	本學期共(42)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	經由小組活動學習適當的人際互動技巧。以情境式的討論提升自我察覺及處理情緒的能力，進而建立良好的自我概念。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-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-B3 具備欣賞藝術創作，促進多元感官發展與美感體驗的能力，培養人際和多元文化欣賞等能力來轉移注意力與舒緩心情。 特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。 特社-E-C3 具備理解本土與不同文化的態度，提升自我文化的認同。							
課程目標	能適當地與人溝通、學習紓解自己的情緒與壓力、遵守團體規範							
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. 能以他人可接受的方式，表達及提出自己的意見及需求。 2. 能了解班級規定並遵守，判斷自己的行為是否合宜不越界。							
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 1 週	15	心聲交流站： 傾聽與被傾聽	特社 1-I-4 察覺自己與 他人對自己的看法或態	特社 A-II-2 壓力 源的評估與處理。	1. 學習「主動傾 聽」的肢體語言	A. 一人分享週末趣事，另 一人練習專注傾聽。	實作評量 同儕評量	平板 學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 2 週		的藝術	度。	特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	與態度，例如保持眼神接觸與不隨意插嘴。	B. 傾聽者可透過平板上的大型檢核表，點擊確認自己是否有做到「看著對方」與「適時點頭」。		
第 3 週			特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。		2. 練習在他人分享結束後，給予適當的口語回饋與提問，展現同理心。		
第 4 週			特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。				
第 5 週			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 B-II-3 團體的基本規範。				
第 6 週			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 B-III-2 話題的開啟與延續。				
第 7 週			特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。	特社 B-III-3 自我經驗的分享。				
第 8 週			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 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。				
			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 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。				
第 9 週	14	網路停看聽：優雅防詐與社群識讀	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	1. 辨識網路上的可疑訊息、陌生連結與不當搭訕，建立自我保護的警覺心。	A. 在大螢幕展示模擬的陷阱對話（例如：免費送遊戲點數、陌生網友索要照片）。 B. 請學生上台，以「點擊」的方式把畫面中危險或奇怪的地方標記出來，並向全班說明原因。	實作評量 同儕評量	平板學習單
第 10 週			特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	特社 B-II-3 團體的基本規範。				
第 11 週			特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	特社 B-III-2 話題的開啟與延續。				
第 12 週			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 B-III-3 自我經驗的分享。				
第 13 週				特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 14 週			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 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。 特社 3-III-3 服從小組決議並完成指派的工作。	特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	2. 學習遇到網路危機或不確定訊息時，正確的求助對象與處理步驟。	A. 教導「不點擊、不轉傳、馬上告訴大人」的安全原則。 B. 透過平板上的情境選擇題，讓學生練習在遇到網路危機時，正確點選求助對象（如老師、家長）。		
第 15 週								
第 16 週	13	我的黃金歲月：那些年我們一起追的夢	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 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 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。 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 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體的基本規範。 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。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 回顧並肯定自己近年來在校園或生活中的成長，練習有自信地表達自我。 2. 學習專注聆聽並尊重同學不同的經歷與目標，增進班級向心力與正向支持。	A. 請學生分享一件這幾年來覺得自己進步最多、或最勇敢的事 B. 練習在台上有條理地敘事並肯定自我。 A. 學生在平板上畫下或寫下即將升級或畢業前最想完成的目標。 B. 最後將作品印出，共同拼貼成班級專屬的夢想牆。	實作評量 同儕評量	平板學習單
第 17 週								
第 18 週								
第 19 週								
第 20 週								
第 21 週								

◎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。