

臺南市公立關廟區關廟國民小學 115 學年度第一學期高年級彈性學習 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)	五年級/C	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	1. 藉由桌上遊戲活動、網路遊戲、閱讀繪本與社會性故事的活動及個別互動問答帶領學生學習，了解在班級情境中所遇到的各種情境及困難，提昇自我內省的能力，增加適應校園環境的彈性。 2. 因應學生障礙所產生的情緒行為適應不佳，關注其能覺察自我情緒、處理自我情緒、提高挫折容忍力、理解人際互動規範，以適應校園及團體生活。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 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. 處己與自我效能：學習處理情緒與壓力的技巧，培養接納自己的特質，建立問題解決的能力。 2. 處人與溝通互動：學習解讀訊息與衝突的方法，懂得尊重彼此的不同，與人建立正向的情誼。 3. 處環境與社區參與：遵守家庭、教室或團體的規範，學習參與及適應家庭與社區的多元活動。							
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	口語評量 觀察評量 實作評量							
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 ～	5	情緒的主人 暑假回顧與分享	特社 1-III-3 接 納自己與接受不	特社 A-III- 2 壓力的替	1. 覺察事件 所引發的壓	1. 生活經驗聯結與分享討 論。	觀察評量 實作評量	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第五週		探索與表達自我	可能每個人都喜歡自己的事實。 特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。 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。	代與紓解方法。 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。	力，能表達衝突所引發的情緒反應。 2. 分辨發生衝突的原因及情境，及所造成的後果。	2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或照片式社會真實故事，引導學生省思、表達感受心得。	口頭評量	
第六週 ～ 第九週	4	化壓力為力量 理解壓力來源 掌握情緒與化解壓力 正向面對壓力 健康紓壓	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 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 2-III-5 明瞭每個人都有獨特的地方，交友時不以單一標準或條件選擇。	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。 特社 B-III-4 自我需求與困難的表達 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 能用正向的眼光和態度去解讀所發生的一切。 2. 認識自己的能力，接納自己的表現。	1. 生活經驗聯結與分享討論。 2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或照片式社會真實故事，引導學生省思、表達感受心得。	觀察評量 實作評量 口頭評量	自編
第十週 ～ 第十三週	4	化壓力為力量 理解壓力來源 掌握情緒與化解壓力 正向面對壓力 健康紓壓	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 2-III-4 依據情境，用適當	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社 A-III-3 行為與後	1. 利用情境演練，透過討論、教師引導、問答，讓學生理解壓力來	1. 生活經驗聯結與分享討論。 2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或照片式社會真實故事，引導學生省思、表達感受心得。	觀察評量 實作評量 口頭評量	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			的方式與他人分享自己喜歡的物品或生活經驗。 特社2-III-5 明瞭每個人都有獨特的地方，交友時不以單一標準或條件選擇。	果之間的關係與評估。 特社 B-III-4 自我需求與困難的表達 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	源，及如何造成各種負面情緒。 2. 利用情境、閱讀及新聞事件引導，讓學生理解壓力如何影響情緒及生活。 3. 利用情境、閱讀及新聞事件引導，與學生共同找出合宜健康的紓壓方式。			
第十四週 ～ 第十七週	4	欣賞自我與尊重他人 自我分享優勢與接納弱勢 尊重、傾聽每個同學 學習欣賞與良性競爭	特社 2-III-5 明瞭每個人都有獨特的地方，交友時不以單一標準或條件選擇。 特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。 特社 3-III-3 服從小組決議並完成指派的工作。 特社 3-III-4 在節慶或傳統祭儀遇到熟悉的人時，使用有簡單主題的方式說出	特社A-II-3 自我接納（肯定）與激勵。 特社B-II-1（互動）訊息解讀的技巧。 特社B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 C-II-1 學習成員的關懷與表達。	1. 能展現自己的能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 2. 能表達或分享自己的意見，並適當評論對他人意見的看法。	1. 生活經驗聯結與分享討論。 2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或照片式社會真實故事，引導學生省思、表達感受心得。	觀察評量 實作評量 口頭評量	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十八週 ～ 第二十一週	4	尊重差異 學期回顧與分享 口語表達與思辨	應景的話。 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 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。 特社 2-III-8 理性評估與接受被拒絕的原因。 特社 2-III-9 理性評估被誤解的原因，並清楚表達自己的立場以及說明事實。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。 特社 C-III-3 不同社區或部落情境變化的適應與調整。	1. 能用簡單的「聽、說、讀、寫」的語言技巧，與人進行溝通。 8. 能用非語言的線索（手勢、眼神）與人進行溝通。 2. 能根據情境，說出適當應對的話語。 3. 能在與人溝通時，理解他人立場。 4. 能尊重同學間性格的差異。	1. 生活經驗聯結與分享討論。 2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或照片式社會真實故事，引導學生省思、表達感受心得。	觀察評量 實作評量 口頭評量	自編
--------------------	---	-----------------------------------	---	--	---	--	----------------------	----

◎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。

臺南市公立關廟區關廟國民小學 115 學年度第二學期高年級彈性學習 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)	五年級/C	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	1. 藉由桌遊遊戲活動、網路遊戲、閱讀繪本與社會性故事的活動及個別互動問答帶領學生學習，了解在班級情境中所遇到的各種情境及困難，提昇自我內省的能力，增加適應校園環境的彈性。 2. 因應學生障礙所產生的情緒行為適應不佳，關注其能覺察自我情緒、處理自我情緒、提高挫折容忍力、理解人際互動規範，以適應校園及團體生活。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 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. 處己與自我效能：學習處理情緒與壓力的技巧，培養接納自己的特質，建立問題解決的能力。 2. 處人與溝通互動：學習解讀訊息與衝突的方法，懂得尊重彼此的不同，與人建立正向的情誼。 3. 處環境與社區參與：遵守家庭、教室或團體的規範，學習參與及適應家庭與社區的多元活動。							
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	口語評量 觀察評量 實作評量							
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)

第一週 ～ 第五週	5	回顧自我、展望未來 寒假回顧與分享 上學期課程回顧 本學期學習約定 自我分享與回饋	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-4 以各種形式自我安慰與獎勵。 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 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。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。	1. 能理解自我壓力的來源。 2. 能理解生活情境的負面情緒來源。 3. 理解如何化解負面情緒。 4. 能與教師訂立本學期的郁達成的行為約定目標。	1. 生活經驗聯結與分享討論。 2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或照片式社會真實故事，引導學生省思、表達感受心得。	觀察評量 實作評量 口頭評量	自編
第六週 ～ 第九週	4	自我優勢與服務 能欣賞自我優勢 懂得關懷與幫助同儕	特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。 特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。 特社 2-III-8 理性評估與接受被拒絕的原因。 特社 3-III-3 服從小組決議並完成指派的工作。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 認識自己的能力，接納自己的表現。 2. 認識自己的優勢能力(很會玩棋藝類遊戲)，並做出適當的發揮表現。 3. 認識自己的弱勢能力(與同學相處不會考慮對方感受)，並加以提升。	1. 生活經驗聯結與分享討論。 2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或照片式社會真實故事，引導學生省思、表達感受心得。	觀察評量 實作評量 口頭評量	自編
第十週 ～	4	自我優勢與服務 能欣賞自我優勢	特社 1-III-4 以各種形式自我安	特社 A-III-3 行為與後	1. 懂得自我管理，團體	1. 生活經驗聯結與分享討論。	觀察評量 實作評量	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十三週		懂得關懷與幫助同儕	慰與獎勵。 特社2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。 特社2-III-8 理性評估與接受被拒絕的原因。 特社3-III-3 服從小組決議並完成指派的工作。	果之間的關係與評估。 特社B-III-3 自我經驗的分享。 特社C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	活動時，遵守領導人物的要求。 2. 能利用優勢在同學有需要時，主動表達關心。 3. 能主動欣賞同儕的優點並給予口頭讚美。	2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或照片式社會真實故事，引導學生省思、表達感受心得。	口頭評量	
第十四週 ～ 第十七週	4	看淡成敗 分享自己的弱勢能力 接納自己的表現	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2-III-8 理性評估與接受被拒絕的原因。	特社A-III-1 複雜情緒的處理。 特社B-III-3 自我經驗的分享。 特社C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 能理解自己的弱勢能力，並非自己不努力，而是天生的，只要盡力就好。 2. 能夠了解每次競賽的意義，在於盡力與否，而非一定要贏。 3. 能夠理解他人對自己的評價，並試著理解不一定能讓每個人都喜歡自己。	1. 生活經驗聯結與分享討論。 2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或照片式社會真實故事，引導學生省思、表達感受心得。	觀察評量 實作評量 口頭評量	自編
第十八週	4	回顧自我	特社2-III-1 以	特社A-III-	1. 與教師共	1. 生活經驗聯結與分享討	觀察評量	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

～ 第二十一 週		學期回顧與分享 培養思考與分辨 能力	善意正向的觀 點，看待與人相 處的各種互動行 為。 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 2-III-8 理 性評估與接受被 拒絕的原因。 特社 2-III-9 理 性評估被誤解的 原因，並清楚表 達自己的立場以 及說明事實。	3 行為與後 果之間的關 係與評估。 特社 B-III- 1 正負向訊 息的判斷。 特社 C-III- 3 不同社區 或部落情境 變化的適應 與調整。	同檢核，學 期生活表 現，約定目 標達成情 況。 2. 能透過觀 察、推理， 判斷他人的 行為意圖， 並自我保 護。 3. 能用口語 表達自我立 場觀點及行 為善意目 的。	論。 2. 網路影片欣賞及問答。 3. 透過桌遊、繪本、圖畫或 照片式社會真實故事，引導 學生省思、表達感受心得。	實作評量 口頭評量	
----------------	--	--------------------------	--	---	---	---	--------------	--

◎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。