

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		透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題的解決能力。 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-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		能適當地與人溝通、分辨正負向情緒與強度、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. 能適當的表達自己的想法和感受。 2. 能合宜的參與課堂與同儕活動。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	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	1	我會放輕鬆	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	特社A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社A-III-2 壓	1. 嘗試利用舒緩身體和行為來宣洩憤怒，如：深呼吸、跳舞、聽音樂/唱歌、塗鴉、弄破氣	1. 課前暖身 2. 情境模擬 3. 分享討論 4. 演練活動	1. 能配合指導練習放鬆的方法。 2. 能選擇適合自己紓壓的方法。	影片、繪本、桌遊、自選教材
第二週	1							
第三週	1							

第四週	1		用抒解壓力的方法。	力的替代與紓解方法。	球、減壓泡泡…等。	5. 回饋與修正 6. 學生自評		
第五週	1				2. 選擇適合自己的抒解壓力的方法。			
第六週	1	我會好好說	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 B-III-1 正負向訊息的判斷。 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。	1. 能以平穩的語氣說話。 2. 能以被接受的方式表達自己的觀點。	1. 課前暖身 2. 情境模擬 3. 分享討論 4. 演練活動 5. 回饋與修正 6. 學生自評 / 互評	1. 能以平穩的語氣態度表達自己的觀點。	影片、繪本、桌遊、自選教材
第七週	1							
第八週	1							
第九週	1							
第十週	1							
第十一週	1	有問題，我會說	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。	社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	1. 能分辨自己的情緒，並表達出來。 2. 能以被接受的方式表達自我的負面情緒。 3. 產生負面情緒時，能嘗試轉移注意力或離開現場。	1. 課前暖身 2. 情境模擬 3. 分享討論 4. 演練活動 5. 回饋與修正 6. 學生自評 / 互評	1. 能辨別自己的情緒並表達出來。 2. 能以被接受的方式表達自我的負面情緒。	影片、繪本、桌遊、自選教材
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1							
第十五週	1							
第十六週	1	我會等一下	特社 3-III-1 遵守不同課堂的規則。	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。	1. 我會等別人問題說完再回答。 2. 我會耐心進行需要輪流的活動。 3. 能選擇適當的時機表達自己的看法，避免打斷別人的話語或干擾別人的活動。	1. 課前暖身 2. 情境模擬 3. 分享討論 4. 演練活動 5. 回饋與修正 6. 學生自評 / 互評	1. 我會等別人問題說完再回答。 2. 我會耐心進行需要輪流的活動。 3. 我不會打斷打斷別人的話語或干擾別人的活動。	影片、繪本、桌遊、自選教材
第十七週	1							
第十八週	1							
第十九週	1							
第二十週	1							
第二十一週	1							

臺南市公立南區日新國民小學 111 學年度第一學期五年級彈性學習 特殊需求-社會技巧 課程計畫 (☐ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☒ 資源班)

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(20)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		透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題的解決能力。 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-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		能適當地與人溝通、分辨正負向情緒與強度、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. 能適當的表達自己的想法和感受。 2. 能合宜的參與課堂與同儕活動。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	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	1	如果我是你	特社 2-III-1 以善意正向的觀點，看待與人相處	特社B-III-3 自我經驗的分	1. 能以相同情境思考，將自己的想法	1. 課前暖身 2. 情境模擬 3. 分享討論	1. 能以相同情境思考，將自己的想法說出	影片、繪本、桌遊、自選教材
第二週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第三週	1		的各種互動行為。 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。	享。	法說出來。 2. 能給予同儕合理的建議。	4. 演練活動 5. 回饋與修正 6. 學生自評/互評	來。 2. 能給予同儕合理的建議。	
第四週	1							
第五週	1							
第六週	1	我有耐心不會煩	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。 特社A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	1. 能體會到急沒有用，思考改變的方法。 2. 運用放鬆的方法，深呼吸，調整自己的節奏。 3. 適當規劃或減少要做的事。	1. 課前暖身 2. 情境模擬 3. 分享討論 4. 演練活動 5. 回饋與修正 6. 學生自評/互評	1. 能不著急，思考改變的方法。 2. 能運用放鬆的方法，調整自己的節奏。 3. 能適當規劃要做的事。	影片、繪本、桌遊、自選教材
第七週	1							
第八週	1		特社 1-III-2 嘗試使用紓解壓力的方法。					
第九週	1							
第十週	1							
第十一週	1	換個角度大不同	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B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社B-III-1 正負向訊息的判斷。	1. 能以不同的方式思考，找出不一樣的地方。 2. 理解同一件事情，可以有不同的做法，結果會不同。	1. 課前暖身 2. 情境模擬 3. 分享討論 4. 演練活動 5. 回饋與修正 6. 學生自評/互評	1. 能以不同的方式思考，找出不一樣的地方。 2. 能說出同一件事情，可以有不同的應對方法。	影片、繪本、桌遊、自選教材
第十二週	1							
第十三週	1							
第十四週	1							
第十五週	1							
第十六週	1	我能心平氣和	特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。 特社 2-III-11 面對兩難的情境時，說明情境的利弊得失。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 B-II-4 衝突情境的因應。	1. 在遇到衝突的場合時，不衝動回應，能先”停、想”。 2. 能採取適當的方法應對。	1. 課前暖身 2. 情境模擬 3. 分享討論 4. 演練活動 5. 回饋與修正 6. 學生自評/互評	1. 在遇到衝突的場合時，能先”停、想”。 2. 能採取適當的方法應對。	影片、繪本、桌遊、自選教材
第十七週	1							
第十八週	1							
第十九週	1							
第二十週	1							

◎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。