

五、114 學年度彈性學習課程計畫(特教部分校定課程)

(獨立式排課或合併式排課務必填寫)

融入式免填寫但仍需上傳本表

件

融入式排課：填寫彈性學習及融入的部定領域名稱_____。(無須撰寫下表之課程計畫)

獨立式排課/合併式排課(須撰寫下表之課程計畫)

課程科目名稱	社會技巧	每週節數	1	任教班級	三年甲班	教學者	蘇姿樺
學習重點	學習表現			學習內容			
	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-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。 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。 特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。 特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。			特社 A- I -2 壓力的察覺與面對。 特社 B- I -3 人際關係的建立。			
第一學期							

教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)	教學重點	評量方式	教學資源	備註
第一週	建立教室安全感與信任感	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉教室環境與教師，降低不安感。 2. 認識教室規範，協助學生自我約束。 3. 鼓勵表達感受，建立師生互信。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	抱枕、卡通貼紙、小零食、班規圖卡	
第二週	認識社交禮儀與互動方式	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識打招呼、輪流發言等基本禮儀。 2. 模擬常見互動情境，練習表達方式。 3. 引導學生察覺他人反應，適時調整行為。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	社交情境動畫、角色扮演道具、禮貌詞語圖卡	
第三週	察覺與表達情緒	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識自己與他人常見的基本情緒。 2. 練習以語言或動作表達感受。 3. 運用情緒卡牌建立情緒語彙。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	情緒臉卡、情緒繪本、簡單故事影片	
第四週	規則學習與自我控制	特社-E-B3 特社-E-A3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過遊戲學習教室行為規則。 2. 理解違規與守規的後果。 3. 練習等待與輪流等自我控制技巧。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	規則遊戲道具、情境故事影片、輪流卡片	
第五週	遊戲中的社交合作	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習在遊戲中與他人合作與輪流。 2. 處理遊戲中出現的意見分歧。 3. 培養遊戲後的簡單回饋與感受分享能力。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	合作遊戲道具(毛球、積木等)、圖示輪流卡	

第六週	傾聽與等待的練習	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過活動學習他人說話時不插嘴。 2. 練習等待自己發言的時機。 3. 覺察插嘴造成的困擾與影響。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	故事影片、傾聽獎勵卡、說話順序轉盤
第七週	處理情緒的好方法(一)	特社-E-A2 特社-E-A3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習使用深呼吸穩定情緒。 2. 嘗試說出不開心的原因。 3. 區分適當與不當的情緒發洩方式。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	深呼吸教學卡片、舒壓小物、情緒處理影片
第八週	處理情緒的好方法(二)	特社-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用畫圖、說故事等非語言方式表達情緒。 2. 養成平靜時分享想法的習慣。 3. 學會接受他人安慰與支持。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	畫紙、彩筆、故事骰子、正向語句圖卡
第九週	打擾與尊重的界線	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分辨何為打擾行為。 2. 學習適當引起他人注意的方式。 3. 養成尊重他人活動的習慣。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	行為對照圖卡、模擬練習卡、獎勵貼紙
第十週	與人發生衝突時怎麼辦?	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解常見衝突發生的原因。 2. 嘗試用語言處理不滿而非行動。 3. 學會尋求協助與說對不起。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	衝突情境卡片、角色扮演小物、表達句型提示卡
第十一週	認識自己的好行為	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識自己常見的好行為。 2. 分享曾經幫助別人或自我控制的經驗。 	觀察評量	行為紀錄圖卡、分享畫冊、

			3. 增強自我價值與正向形象。	口頭評量 實作評量	獎勵徽章	
第十二週	控制身體與聲音	特社-E-A3	1. 練習身體不大動、聲音不大叫的技巧。 2. 覺察聲音與肢體對他人的影響。 3. 提升無人監督下的自我控制力。	觀察評量 口頭評量 實作評量	靜音挑戰卡、肢體安定教學影片、身體控制遊戲道具	
第十三週	友誼小任務(一)	特社-E-A3	1. 設計一項友善行動，如幫朋友排椅子 2. 實際去做並回來分享心得。 3. 學習友誼中的互相幫忙與尊重。	觀察評量 口頭評量 實作評量	友善任務卡、回饋分享板、小禮物	
第十四週	友誼小任務(二)	特社-E-C2	1. 與同學共同完成任務 2. 分享友誼中的感受 3. 表達欣賞與謝意	觀察評量 口頭評量 實作評量	感謝卡片、任務小物、影片分享	
第十五週	情緒風暴來襲時	特社-E-A2	1. 辨認失控徵兆 2. 暫停與轉移注意 3. 使用策略冷靜	觀察評量 口頭評量 實作評量	情緒記錄表、圖卡、冷靜方法圖表	
第十六週	我可以改變行為	特社-E-A2	1. 為行為負責 2. 改變習慣 3. 設定目標與追蹤	觀察評量 口頭評量 實作評量	行為追蹤表、紀錄牆、鼓勵貼紙	

第十七週	小組任務挑戰 (一)	特社-E-A2	1. 完成挑戰任務 2. 分工合作與輪流 3. 傾聽與回應	觀察評量 口頭評量 實作評量	任務卡、 小組挑戰 素材	
第十八週	小組任務挑戰 (二)	特社-E-A2	1. 創意任務 2. 接受他人意見 3. 協調與解決衝突	觀察評量 口頭評量 實作評量	團隊合作 圖卡、任 務紀錄 紙、模擬 卡	
第十九週	回顧與表達我的 進步	特社-E-A2	1. 檢視進步 2. 正向表達自我 3. 畫出或說出進步	觀察評量 口頭評量 實作評量	相片牆、 影片、進 步畫冊	
第二十週	成果發表會與 學習分享	特社-E-A2 特社-E-A3 特社-E-B2 特社-E-B3 特社-E-C1	1. 展示成果 2. 上台發表 3. 正向回饋	觀察評量 口頭評量 實作評量	展示板、 邀請卡、 講者勳章	
第二十一週	感謝與祝福活 動	特社-E-A2 特社-E-A3 特社-E-B2	1. 表達感謝 2. 寫或說祝福 3. 總結技巧並欣賞影片	觀察評量 口頭評量 實作評量	感謝卡、 禮物包裝 紙、小影 片	

		特社-E-B3 特社-E-C1				
教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)		評量方式		備註
第一週	開學適應與自我提醒	特社-E-B3	1. 回顧上學期社交技巧與正向行為。 2. 運用圖卡與提示卡自我提醒行為規範。 3. 與同儕一起擬定本學期目標。	觀察評量 口頭評量 實作評量	學期目標圖卡、回顧圖表、計畫貼紙牆	
第二週	同理心小任務	特社-E-A1	1. 理解他人的感受與需求。 2. 模擬幫助他人的情境並練習同理行動。 3. 學會從對方角度看事情。	觀察評量 口頭評量 實作評量	情境卡片、小任務道具、故事繪本	
第三週	我們一起來合作	特社-E-A1	1. 學習合作分工完成任務。 2. 嘗試輪流與分享工具。 3. 學會與同儕協調與互助。	觀察評量 口頭評量 實作評量	合作任務遊戲、分工貼紙、協助句型卡	
第四週	冷靜情緒三步驟	特社-E-A2	1. 學會生氣時的冷靜策略。 2. 練習三步驟口訣：停、吸氣、說出感受。 3. 利用圖卡和角色模擬處理情緒。	觀察評量 口頭評量 實作評量	冷靜步驟卡、情境模擬圖、情緒燈號表	
第五週	正向語言魔法師	特社-E-A2	1. 認識正向語句與不當語句的差別。	觀察評量	正向語言卡片、對話貼紙任	

			<ol style="list-style-type: none"> 練習用鼓勵與合作的話語互動。 建立正向語言使用的習慣。 	口頭評量 實作評量	務、小卡 劇場	
第六週	勇敢說出自己的需求	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 練習清楚表達自己的想法與需要。 建立請求幫忙與拒絕的自信。 學會使用「我訊息」與他人溝通。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	請求練習 圖卡、 「我訊息」範 本、溝通 對話卡	
第七週	上課專心我最棒	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 學習維持坐姿與注視聆聽技巧。 建立「上課三寶」提醒：眼睛看、耳朵聽、身體靜。 透過遊戲建立專注習慣。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	上課三寶 貼紙圖 卡、專心 遊戲道 具、專注 力挑戰表	
第八週	放鬆練習屋	特社-E-B3	<ol style="list-style-type: none"> 學習放鬆身體技巧（如伸展、深呼吸）。 建立放鬆區使用規則與流程。 學會自我覺察並主動調整情緒。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	放鬆區佈 置、放鬆 練習小 卡、情緒 量表	
第九週	不插嘴小練習	特社-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> 辨認何時可說話、何時需等待。 練習舉手與輪流發言。 減少插嘴造成的課堂打斷。 	觀察評量 口頭評量 實作評量	舉手牌、 情境影 片、輪流 發言遊戲 卡	
第十週	我訊息的練習	特社-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> 認識我訊息表達句型。 替代責備語言為敘述自身感受。 練習處理不舒服的互動經驗。 	觀察評量 口頭評量	我訊息句 型卡、對 話腳本、 小故事繪	

				實作評量	本	
第十一週	遇到問題怎麼辦？	特社-E-A2	1. 分辨問題的大小。 2. 學會尋求協助。 3. 練習冷靜面對問題的流程。	觀察評量 口頭評量 實作評量	問題分類圖卡、協助流程表、角色扮演素材	
第十二週	你可以說不要	特社-E-A2	1. 練習拒絕不想做的事。 2. 區分好朋友與壞影響。 3. 提升自我保護能力。	觀察評量 口頭評量 實作評量	情境卡片、拒絕練習卡、勇氣貼紙	
第十三週	表達同理心	特社-E-B3	1. 覺察他人感受。 2. 練習回應同理語句。 3. 增加對他人情緒的敏感度。	觀察評量 口頭評量 實作評量	情緒圖卡、同理語卡、影片	
第十四週	和朋友有衝突的時候	特社-E-A3	1. 分析衝突原因與誤會。 2. 練習冷靜協商與道歉。 3. 修復友誼的方法。	觀察評量 口頭評量 實作評量	衝突影片、協商卡、道歉練習道具	
第十五週	合作完成任務挑戰	特社-E-B3	1. 完成小組任務。 2. 練習分工與回饋。 3. 體驗合作成就感。	觀察評量 口頭評量 實作評量	任務卡、合作遊戲盒、獎勵章	
第十六週	我的行為我負責	特社-E-A2	1. 面對自己的錯誤。 2. 撰寫反思單。	觀察評量	行為記錄表、責任牆、反思卡	

			3. 了解行為與後果。	口頭評量 實作評量		
第十七週	我是問題解決高手	特社-E-A2	1. 練習四步驟解決流程。 2. 比較不同策略後果。 3. 思考而非衝動行動。	觀察評量 口頭評量 實作評量	解決流程圖、策略卡、任務卡	
第十八週	我也可以當幫手	特社-E-A2	1. 幫助他人並觀察情緒回饋。 2. 體會助人快樂。 3. 練習說鼓勵話語。	觀察評量 口頭評量 實作評量	幫助任務卡、影片、日誌	
第十九週	回顧我的學習成果	特社-E-A2	1. 檢視整學期內容。 2. 製作個人小冊。 3. 接受同儕回饋。	觀察評量 口頭評量 實作評量	學習小冊模板、貼紙、圖卡	
第二十週	成果分享與發表會	特社-E-A2 特社-E-A3 特社-E-B2 特社-E-B3 特社-E-C1	1. 展示並報告自己的成長。 2. 練習上台發表。 3. 為他人鼓勵與掌聲。	觀察評量 口頭評量 實作評量	展示板、講者徽章、音效卡	
第二十一週	溫暖的祝福與結業活動	特社-E-A2	1. 寫祝福語與感謝語。	觀察評量	感謝卡、便利貼、結業證書	

		特社-E-A3	2. 說出口頭感謝。	口頭評量		
		特社-E-B2	3. 舉辦結業慶祝活動。	實作評量		
		特社-E-B3				
		特社-E-C1				

填表說明：

1. 週次、單元名稱、教學重點及評量方式須依課程規劃進度如實填寫。依教學課程內容、學校行事曆、重要節慶活動及學生需求，適時地將議題融入課程進行教學。議題融入請填入備註之欄位。(若無則免)
2. 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】。
3. 十九大議題：【性別平等】、【人權教育】、【環境教育】、【海洋教育】、【科技教育】、【能源教育】、【家庭教育】、【原住民族教育】、【品德教育】、【生命教育】、【法治教育】、【資訊教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【閱讀素養】、【戶外教育】、【國際教育】
4. 縣訂議題：【長照服務】、【失智症議題】。
5. 其他議題：【性剝削防治】、【職業試探】、【交通安全】、【媒體素養】、【消費者保護】。