

嘉義縣安東國小 114 學年度校訂課程巡迴輔導班第三類特殊需求領域社會技巧 B 課程教學內容規劃表

設計者：李乙蘭

一、教材來源：

■ 自編

■ 編選-參考教材（EQ 魔法學校-我是幸福魔法師、EQ 學園-好人氣養成班、EQ 學園-超人氣養成班、電子繪本「不，我不喜歡被捉弄」、電子繪本「沒禮貌蛋糕」）

二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：情緒行為障礙四年級 1 人、四年 0 班全班學生(入班教學)

四、核心素養/課程目標

領域核心素養			課程目標（學年目標）
A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與	
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-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-C2 具備理解他人 感受並樂於與人互動的態度。	1. 能分辨與適切表達基本正負向情緒。(處己) 2. 能學習並實踐壓力處理技巧。(處己) 3. 能使用合宜的口語與非口語訊息溝通。(處人) 4. 能學習適當解讀與回應他人情緒。(處人) 5. 能提升合作與團隊互動技巧。(處人) 6. 能遵守並理解班級與學校規範。(處環境) 7. 能培養調適不同環境與情境的能力。(處環境)

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	情緒的顏色	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 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-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-II-1 基本情緒的表達。	1. 能辨識並表達基本情緒（如開心、生氣、難過、害怕……）。 2. 能理解壓力來源並學習面對壓力的方法。	1. 情緒介紹：老師示範不同情緒的臉部表情，學生辨認並模仿。 2. 情緒圖片配對遊戲：將不同情緒的圖片和詞卡進行配對，促進辨識能力。 3. 我的身體在說話：教師講述情緒情境，學生透過觸摸或描述身體反應來回饋。	1. 能看圖說出五種基本的情緒名稱。 2. 能看圖說出五種進階的情緒名稱。 3. 能根據情境進行角色扮演。 4. 能完成一篇情緒日記。

					4. 情緒日記本製作： 每日記錄心情，用繪畫或簡單文字表達當天的情緒。 5. 壓力警示鐘： 學生透過角色扮演情境，辨識壓力的生理與情緒訊號。 6. 壓力舒緩練習： 學習並練習深呼吸、肌肉放鬆技巧，並分享實際應用的情境。	
第 6-9 週	放鬆有妙招	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	1. 能使用簡單有效的放鬆技巧來緩解情緒與壓力。 2. 能實際操作情緒與壓力處理技巧。	1. 深呼吸練習： 老師示範慢慢吸氣與吐氣技巧，學生跟隨老師指示集體練習後，逐步獨立進行。 2. 情境角色扮演： 老師設定幾個常見的壓力情境或情緒困難場景。學生分組扮演角色，透過角色扮演實際練習如何使用放鬆技巧或轉移注意力方式。 3. 情緒管理小工具： 學生自製「情緒轉換盒」（紓壓球、小玩具、情緒卡片）。 4. 討論時間： 請學生討論在壓力時，會如何選擇合適的工具來緩解情緒。	1. 能進行深呼吸實作練習。 2. 能說出三種可讓情緒放鬆的方法。
第 10-14 週	友善接觸	特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我注意或是有事情要溝通。 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 B-I-1 溝通訊息的意義。 特社 B-I-3 人際關係的建立。	1. 能依情境使用禮貌的言語與他人溝通。 2. 能習得尊重他人的界線的觀念。	1. 禮貌用語劇場： 老師引導學生兩兩一組，進行問候、道歉、感謝的角色扮演。 2. 尊重個人所有權： 每個人都擁有一個「個人泡泡」，不容許別人隨便觸碰，如果不小心可能就會讓泡泡破掉，造成同儕間的衝突。以	1. 觀察評量： 角色扮演時能表現出有禮貌的行為。 2. 能回答關於繪本問題的提問。 3. 能填寫禮貌自我評量表。

					呼拉圈象徵「個人泡泡」，讓學生練習並尊重彼此的個人空間與物品。 3.繪本導讀與討論： (1)共讀電子繪本「不，我不喜歡被捉弄」，討論被欺負的感受，引導學生歸納「不喜歡被欺負就不可以欺負別人的概念」。 (2)共讀電子繪本《沒禮貌蛋糕》，討論沒禮貌的行為是否會造成她人不舒服的感受?說一說有禮貌和沒禮貌的行為有哪些?	
第 15-20 週	團結合作力量大	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-II-3 團體的基本規範。	1.能與同儕進行互動與分工，共同完成任務。 2.能以積極且禮貌的方式表達個人的意見。	1. 小組活動 以下活動在訓練學生共同決策能力與問題解決能力，學習面對失敗時的積極態度與團隊支持精神。 (1)過河遊戲 學生分成數個小組，每組給予有限數量的墊子（象徵石頭），須共同設法透過踩墊子而不碰地面「過河」。 (2)支援前線 老師下達命令「需要特定數量的物資」（如積木、小球等）以完成任務。小隊需將指定數量的物資傳遞至指定的容器內。傳遞物資時，每次只能傳遞一個物品，不能拋擲，必須手對手傳接。看哪一隊最快完成任務。 (3)疊杯挑戰 老師指定杯子的數量，	一、觀察評量： 透過團體合作活動中觀察學生是否能適當分工與互動並主動參與。 二、自我與同儕評量： 學生進行自我評估與互評，檢視自身參與團體活動的表現。

					每個小組在最短時間內完成杯子堆獲勝。 (4)建造長城 老師準備小白方塊，請學生依老師規定完成城牆的堆砌，如果城牆倒塌，就必須重新堆疊。 2. 團體反思時間： 討論合作過程中的問題與感受，並提出如何改善。 (1)團隊合作時有哪些困難？如何克服？ (2)如何透過溝通提高團隊效率？ (3)失敗時，隊友間如何鼓勵彼此？	
--	--	--	--	--	--	--

第二學期

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	適當表達需求	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。	1. 能以語言與非語言方式表達自身的需求和想法。 2. 能正確解讀語言與非語言訊息。 3. 能運用不同策略解決日常生活中的問題。	1. 需求表達練習 (1)語言表達技巧：老師設定日常情境（如借文具、請求幫忙、拒絕他人要求）。學生輪流練習，以適當的口語表達自己的需求與想法。 (2)非語言表達技巧：如合宜的表情、眼神接觸、身體姿勢和手勢。透過「比手畫腳」遊戲，練習以非語言方式表達需求與情緒。 2. 問題解決策略訓練 老師提供情境（如考試作弊、同學衝突、違反規定），由學生運用問題解決策略分組討論後提出解決方案。 (1)確認問題。 (2)訂定解決問題步驟：如冷靜、思考、尋求協助…。	1. 能以口語方式表達需求。 2. 能以非口語方式表達需求。 3. 能正確說出語言或非語言訊息的意涵。 4. 能舉例說出一個正向的問題解決策略。

					(3)接受策略的結果並自我接納。	
第 6-10 週	人際衝突管理	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-II-4 衝突情境的因應。	1. 能理解衝突發生的成因。 2. 能習得衝突的有效處理方式。	1. 情境辨識 提供日常生活中的衝突情境（如搶玩具、排隊插隊、誤解言語）。請學生討論該衝突的原因是什麼？引導學生從不同角度看待事件，學會「同理他人視角」。 2. 衝突解決策略 介紹四種衝突因應方式：逃避、強迫、妥協、合作。引導學生討論哪種策略最合宜解決以上的情境。 3. 衝突角色扮演： 學生扮演不同情境下的衝突情況，練習冷靜、表達、協商等步驟。	1. 能正確說出衝突情境與成因。 2. 能舉例說一個正向的衝突處理的方式。
第 11-15 週	肯定自己	特社 1-II-2 以實質的增強物自我激勵。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	1. 能習得自我肯定的態度。 2. 能接納自己不完美之處。	1. 自我肯定練習 請學生寫出「我做得很好的 5 件事」，並請同儕給予讚美和鼓勵。 2. 自我接納練習 老師舉例說出自己的「缺點」（例如自己是個常常迷路的人），也引導學生寫出一個自己的缺點或弱項。幫助學生理解每個人都不完美，不需過度要求自己而產生不必要的壓力。 3. 我值得被鼓勵 老師準備集點卡，引導學生設定短期可達成的目標（如每天說一句正向的句子），若有做到可集一點，集滿五點可以兌換「午休自由時間」。	1. 能說出自己表現很好的三件事。 2. 能說出一個自己的缺點或弱項。 3. 能設定一個激勵自己的目標。

第 16-20 週	我能遵守規定	特社 3- I -5 遵守教室與學校的基本 規則。	特社 C- I -1 學校規則的認識與遵 守。	1. 能遵守教室的規則。 2. 能遵守學校的規則。	1. 什麼是規則？ 引導學生討論為何要有 「規則」？「規則」有什 麼優點？ 2. 訂定班級規則 引導學生一起制訂屬於 班上的教室規則，並討 論「若同學不遵守教室 規則，要如何處理？」 3. 認識校園規則 引導學生認識校園中各 種情境下的規則（如圖 書館相關規定、遊戲器 材使用的規定、上學不 遲到……）。 4. 規則大富翁 將班級規則與學校規則 製成大富翁遊戲，透過 遊戲參與強化各項規則 的認識。	1. 能說出一個教室的規 則。 2. 能說出一個學校的規 則。 3. 能說出一個不遵守規 則的後果與修正的作 法。
--------------	--------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--	---