

學習主題名稱	情緒管理	實施年級 (班級組別)	三年級	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: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. □其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	從生活情境中，養成適應社會的基本生存能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標	1.能從日常生活裡，逐步培養因應新事物的自信。 2.能從實際生活裡，逐步培養因應新趨勢的技能。 3.能在互動情境中，練習社會技巧與穩定調適。							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引			<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
表現任務	<input type="checkbox"/> 頭問答 直接觀察							
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	1	我是EQ高手1	特社 1-IV-2 分 析不同處理方	特社 A-IV-1 兩 難情緒的處	1.能在互動情境 中，練習社會技	1.從社會性故 事中，引導情	<input type="checkbox"/> 頭問答	情緒教 育教材
第二週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第三週	1		式引發的行為 後果。	理。	巧與穩定調適。	緒理解、分析 前因後果與協 助調適。	直接觀察	或學習 單
第四週	1	我是 EQ 高手 2	特社 1-IV-2 分 析不同處理方 式引發的行為 後果。	特社 A-IV-1 兩 難情緒的處 理。	2.能從日常生活 裡，逐步培養因 應新事物的自 信。	2.從社會性故 事中，給予教 師心得感想的 呼應。	口頭問答 直接觀察	
第五週	1	我是 EQ 高手 3	特社 1-IV-3 在 面對壓力時，適 當的調整情緒。	特社 A-IV-2 壓 力的控制與調 整。	3.能從實際生活 裡，逐步培養因 應新趨勢的技 能。	3.從學習的過 程中，協助統 整訊息。	口頭問答 直接觀察	
第六週	1	我是 EQ 高手 4	特社 1-IV-3 在 面對壓力時，適 當的調整情緒。	特社 A-IV-2 壓 力的控制與調 整。		4.從進步中，明 確肯定學生的 進步處。	口頭問答 直接觀察	
第七週	1	我是 EQ 高手 5	特社 1-IV-4 聽 從他人的建 議，嘗試解決被 拒絕的困境。	特社 A-IV-2 壓 力的控制與調 整。		5.透過資訊媒 介，訓練口語 表達。	口頭問答 直接觀察	
第八週	1	我是 EQ 高手 6	特社 1-IV-4 聽 從他人的建 議，嘗試解決被 拒絕的困境。	特社 A-IV-2 壓 力的控制與調 整。		6.藉由共同話 題，激發與外 界互動的興 趣。	口頭問答 直接觀察	
第九週	1	我真的很不錯 1	特社 1-IV-6 分 析失敗的原 因，並從成功的 經驗自我肯定	特社 A-IV-3 問 題解決的技 巧。		7.就學生在校	口頭問答 直接觀察	
第十週	1	我真的很不錯 2	特社 1-IV-6 分 析失敗的原 因，並從成功的 經驗自我肯定	特社 A-IV-3 問 題解決的技 巧。			口頭問答 直接觀察	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十一週	1	我真的很不錯 3	特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	人際情形，引導情緒理解、分析前因後果與協助調適。 8.從教師自身經驗與看法，給予教師心得感想的呼應。 9.透過資訊媒介，訓練口語表達。	口頭問答 直接觀察	
第十二週	1	我真的很不錯 4	特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。		口頭問答 直接觀察	
第十三週	1	我真的很不錯 5	特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。		口頭問答 直接觀察	
第十四週	1	我真的很不錯 6	特社 2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。	特社 B-IV-1 科技媒體的運用。		口頭問答 直接觀察	
第十五週	1	我真的很不錯 7	特社 2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。	特社 B-IV-1 科技媒體的運用。		口頭問答 直接觀察	
第十六週	1	我的交友編織網 1	特社 2-IV-5 運用科技媒體表達和接受不同的意見或感受。	特社 B-IV-2 同理心的培養。		口頭問答 直接觀察	
第十七週	1	我的交友編織	特社 2-IV-5 運	特社 B-IV-2		口頭問答	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

		網 2	用科技媒體表達和接受不同的意見或感受。	同理心的培養。			直接觀察	
第十八週	1	我的交友編織網 3	特社 2-IV-5 運用科技媒體表達和接受不同的意見或感受。	特社 B-IV-2 同理心的培養。			口頭問答 直接觀察	
第十九週	1	我的交友編織網 4	特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。			口頭問答 直接觀察	
第二十週	1	我的交友編織網 5	特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。			口頭問答 直接觀察	
第二十一週	1	我的交友編織網 6	特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。			口頭問答 直接觀察	

◎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。

學習主題名稱	情緒管理	實施年級 (班級組別)	三年級	教學 節數	本學期共(18)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input checked="" type="checkbox"/>特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input checked="" type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/>其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	從生活情境中，養成適應社會的基本生存能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標	1. 能從日常生活裡，逐步培養因應新事物的自信。 2. 能從實際生活裡，逐步培養因應新趨勢的技能。 3. 能在互動情境中，練習社會技巧與調適穩定。							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引			<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
表現任務	<input type="checkbox"/> 頭問答 直接觀察							
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)	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量 (表現任務)	自編自選教材 或學習單
第一週	1	我是EQ高手7	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	1.能在互動情境中，練習社會技巧與穩定調適。	1.從社會性故事中，引導情緒理解、分析	<input type="checkbox"/> 頭問答 直接觀察	情緒教育教材或學習單
第二週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			後果。				
第三週	1	我是 EQ 高手 8	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	2.能從日常生活裡，逐步培養因應新事物的自信。 3.能從實際生活裡，逐步培養因應新趨勢的技能。	前因後果與協助調適。 2.從社會性故事中，給予教師心得感想的呼應。 3.從學習的過程中，協助統整訊息。 4.從進步中，明確肯定學生的進步處。 5.藉由共同話題，激發與外界互動的興趣。 6.透過與外界的互動，引導思考能力的拓展與延伸。 7.就學生在校人際情形，引	口頭問答 直接觀察
第四週	1	我是 EQ 高手 9	特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。	特社 A-IV-2 壓力的			口頭問答 直接觀察
第五週	1	我是 EQ 高手 10	特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。	特社 A-IV-2 壓力的			口頭問答 直接觀察
第六週	1	我是 EQ 高手 11	特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。			口頭問答 直接觀察
第七週	1	我是 EQ 高手 12	特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。			口頭問答 直接觀察
第八週	1	我真的很不錯 8	特社 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。			口頭問答 直接觀察

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第九週	1	我真的很不錯 9	特社 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	導情緒理解、分析前因後果與協助調適。 8.從教師自身經驗與看法，給予教師心得感想的呼應。 9.透過資訊媒介，訓練口語表達。	口頭問答 直接觀察	
第十週	1	我是解題高手 1	特社 2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達		口頭問答 直接觀察	
第十一週	1	我是解題高手 2	特社 2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達		口頭問答 直接觀察	
第十二週	1	我是解題高手 3	特社 2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達		口頭問答 直接觀察	
第十三週	1	我是解題高手 4	特社 2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達		口頭問答 直接觀察	
第十四週	1	我的交友編織網 7	特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達		口頭問答 直接觀察	
第十五週	1	我的交友編織	特社 2-IV-9 與	特社 B-IV-3		口頭問答	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

		網 8	他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。	優勢的呈現與表達			直接觀察
第十六週	1	我的交友編織網 9	特社 2-IV-10 在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達			口頭問答 直接觀察
第十七週	1	我的交友編織網 10	特社 2-IV-10 在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達			口頭問答 直接觀察
第十八週	1	我的交友編織網 11	特社 2-IV-10 在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達			口頭問答 直接觀察
		已畢業					

◎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。