

## 臺南市公(私)立鹽水區岸內國民(小)學一一三學年度第一學期四年級彈性學習\_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)	四年級	教學節數	每週 1 節，本學期共( 21 )節			
彈性學習課程 四類規範	<b>3. <input type="checkbox"/>特殊需求領域課程</b> 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 <b>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</b> <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	將抽象的情緒與複雜的社交技能轉換為具體、簡單、可理解的步驟或活動，協助學生認識情緒、管理情緒並進而同理他人。最後，透過情境演練進行社交技巧的練習，提升學生的人際關係與問題解決能力。							
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. 能夠覺察自己的情緒狀態並了解情緒從何而來。 2. 能夠適當表達自己的情緒感受。 3. 能覺察且辨識他人的情緒狀態並妥善因應。 4. 學習具有感受他人情緒經驗的同理心。 5. 學習良好的社交技巧因應不同的人際情境。							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引			<input 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	觀察、問答、實作							
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 ~ 第五週	5	第一課： 發現好心情 (開心、驚喜、得	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	1. 認識生活中常見的正向情緒與相關的生活事件。	1. 引導學生認識「開心、驚喜、得意、有趣」四種正向情緒的典型表情與動作。	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-我是心情魔法師(上) 繪本

		<p>意、有趣)</p>	<p>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 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。 特溝 1-sP-2 覺察、分辨各種溝通訊息。 特溝 2-sP-4 表達正確且符合情境的訊息。</p>	<p>特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。 特溝 A-sP-5 基本情緒的表情。 特溝 B-sP-6 語意明確的說話內容。</p>	<p>2. 強化覺察正向情緒與相關生活事件的能力。 3. 增強學習動機，促進正向的生活態度。</p>	<p>2. 透過說故事的方式，增加學生對於四種正向情緒以及情緒與生活事件的因果關係之理解，並從中連結自身的生活經驗。 3. 介紹好心情麥克風及第一個用法—發現好心情。透過圖像化的工具，幫助學生建立主動發覺環境中正向情緒及生活事件的習慣。 4. 透過遊戲鼓勵學生觀察人物表情與生活事件的線索，推測圖片主角的心情，以練習使用好心情麥克風的第一個用法~發現好心情，提升學生對正向情緒與生活事件的主動覺察力。</p>		<p>自編學習單 桌遊:心情爬爬造</p>
<p>第六週 ~ 第八週</p>	<p>3</p>	<p>第二課： 分享好心情 (開心、驚喜、得意、有趣)</p>	<p>合情境的訊息。</p>		<p>1. 促進對正向情緒的覺察、區辨與理解能力。 2. 建立以表情和肢體動作表達正向情緒的習慣。 3. 增強學習動機、促進正向的人際互動行為。</p>	<p>1. 複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒的典型表情與動作。 3. 介紹好心情麥克風的第二個用法「分享好心情」；透過圖像化的工具，幫助學生建立主動表達正向情緒及生活事件的習慣。 4. 透過遊戲讓學生觀察圖卡中的表情線索及情境線索，並說出正向情緒與生活事件，以練習使用好心情麥</p>	<p>觀察、 問答、 實作</p>	<p>EQ 魔法學校-我是心情魔法師(上) 繪本 自編學習單 桌遊:心情爬爬造</p>

						克風的第二個用法，強化學生表達正向情緒與生活事件的能力。		
第九週 ~ 第十一週	3	第三課： 發現壞心情	<p>特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。</p> <p>特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。</p> <p>特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。</p> <p>特溝 1-sP-2 覺察、分辨各種溝通訊息。</p> <p>特溝 2-sP-4 表達正確且符合情境的訊息。</p>	<p>特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。</p> <p>特社 A-II-1 基本情緒的表達。</p> <p>特社 B-III-3 自我經驗的分享。</p> <p>特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。</p> <p>特溝 A-sP-5 基本情緒的表情。</p> <p>特溝 B-sP-6 語意明確的說話內容。</p>	<p>1. 認識生活中常見的負向情緒與相關的生活事件。</p> <p>2. 強化覺察負向情緒與相關生活事件的能力。</p> <p>3. 學習判斷負向情緒及相關問題的嚴重程度。</p>	<p>1. 複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒，並引導學生認識「緊張、難過、無聊、害怕」等四種負向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 透過說故事的方式，增加學生對於四種負向情緒以及情緒與生活事件的因果關係之理解，並從中連結自身的生活經驗。</p> <p>3. 介紹壞心情方向盤及第一個用法-發現壞心情；透過視覺工具與聽覺線索，引導學生理解負向情緒及其相關生活事件的危急性有差異。</p> <p>4. 透過遊戲鼓勵學生觀察人物表情與生活事件的線索，推測圖片主角的心情，並練習使用壞心情方向盤的第一個用法~發現壞心情，提升學生對負向情緒與相關生活事件的危急性之判斷。</p>	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-我是心情魔法師(上) 繪本 自編學習單 桌遊:心情爬爬造
第十二週 ~	3	第四課： 幫幫壞心情			1. 促進對負向情緒的覺察、區	1. 複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒，並	觀察、問答、	EQ 魔法學校-我是

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十四週					<p>辨與理解能力。</p> <p>2. 提昇因應負向情緒及相關問題的技巧。</p> <p>3. 強化面對問題的勇氣、解決問題的能力。</p>	<p>透過小活動提昇學生對於「緊張、難過、無聊、害怕」等四種負向情緒的熟悉度。</p> <p>2. 回顧上週心情故事，複習四種負向情緒以及情緒與生活事件的因果關係。</p> <p>3. 介紹壞心情方向盤的第二個用法「幫幫壞心情」；透過圖像化的工具，幫助學生建立面對負向情緒及其相關生活事件的因應技巧。</p> <p>4. 以常見的生活情境複習壞心情方向盤的第一個用法-覺察負向情緒、事件並判斷是否需要立即被解決，進一步從情境脈絡說明第二個用法：調節負向情緒與因應負向事件技巧的實際運用。</p> <p>5. 透過賓果遊戲讓學生觀察圖片中的表情線索及情境線索，指出對應的負向情緒並判斷事件是否需要立即解決；同時也讓學生練習使用好心情麥克風的第二個用法-以強化學生調節負向情緒、因應負向事件的技巧之理解與應用能力。</p>	實作	<p>心情魔法師(上)</p> <p>繪本</p> <p>自編學習單</p> <p>桌遊:心情爬爬造</p>
第十五週	3	第五課：	特社 3-II-6	特社 C- I -1	1. 認識老師在	1. 以小活動複習「開心、驚	觀察、	EQ 魔法學校-我是

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

<p>～ 第十七週</p>		<p>老師超魔力</p>	<p>認識學校或家中不同國籍或文化的師長、同學與親友。 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 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。 特溝 2-sP-4 表達正確且符合情境的訊息。</p>	<p>學校規則的認識與遵守。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。 特溝 B-sP-6 語意明確的說話內容。</p>	<p>學校生活中的各種角色與功能。 2. 提升對老師角色與功能的覺察。 3. 促進和諧正向的師生關係。</p>	<p>喜、得意、有趣、緊張、難過、無聊、害怕」等八種正、負向情緒的典型表情與動作。 2. 透過說故事的方式，促進學生覺察老師在學校生活中所扮演的各種角色與功能，以及對學生的幫助，並從中連結自身的生活經驗。 3. 介紹超魔力偵測器及第一個功能-發現老師超魔力；透過圖像化的工具，幫助學生理解老師的各種角色與功能，提升學生對師生關係的正向態度。 4. 透過遊戲練習使用超魔力偵測器的第一項功能~發現老師超魔，鼓勵學生觀察老師在不同情境下所扮演的角色及對學生的正面影響。</p>	<p>問答、實作</p>	<p>心情魔法師(上) 繪本 自編學習單 桌遊:心情爬爬造</p>
<p>第十八週 ～ 第二十二週</p>	<p>4</p>	<p>第六課： 魔力好時機</p>	<p>特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我</p>	<p>特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。</p>	<p>1. 提升察言觀色能力，學習為人著想與同理關懷。 2. 強化情境覺察能力，建立觀察他人狀態的習慣。 3. 學習判斷事件緊急性，尊重</p>	<p>1. 以學校常見情緒經驗複習「開心、驚喜、得意、有趣、緊張、難過、無聊、害怕」八種正、負向情緒。 2. 回顧上次課程的心情故事，複習老師的三種角色與功能。</p>	<p>觀察、問答、實作</p>	<p>EQ 魔法學校-我是心情魔法師(上) 繪本 自編學習單 桌遊:心情爬爬造</p>

注意或是有事情要溝通。  
 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 3-I-4  
 以適當的身體動作或口語表達需求。  
 特溝 3-sP-2  
 視情境主動回應他人。  
 特溝 4-sP-1  
 運用溝通技巧參與日常活動。

特溝 A-SA-1  
 傳達情緒感受的手勢及肢體動作。  
 特溝 B-SA-3  
 聊天或討論的技巧。

自己與他人的需求。

3. 介紹超魔力偵測器的第二個用法—偵測使用的時機；透過視覺工具及變化性，幫助學生建立察顏觀色、覺察情境，以及判斷事件緊急性的習慣。  
 4. 以常見的師生互動情境，說明超魔力偵測器的第二個用法，引導學生相關線索，學習判斷事件緊急性，促進利他的社會行為。  
 5. 透過遊戲練習使用超魔力偵測器的第二個用法，鼓勵學生以不同的角度觀察情境脈絡，學習判斷老師的角色、功能與狀態。

## 臺南市公(私)立鹽水區岸內國民(小)學一一三學年度第二學期四年級彈性學習\_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)	四年級	教學節數	每週 1 節，本學期共( 21 )節			
彈性學習課程 四類規範	<b>3. <input type="checkbox"/>特殊需求領域課程</b> 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 <b>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</b> <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	將抽象的情緒與複雜的社交技能轉換為具體、簡單、可理解的步驟或活動，協助學生認識情緒、管理情緒並進而同理他人。最後，透過情境模擬進行社交技巧的練習，提升學生的人際關係與問題解決能力。							
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. 能夠覺察自己的情緒狀態並了解情緒從何而來。 2. 能夠適當表達自己的情緒感受。 3. 能覺察並辨識他人的情緒狀態並妥善因應。 4. 學習具有感受他人情緒經驗的同理心。 5. 學習良好的社交技巧因應不同的人際情境。							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引			<input 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	觀察、問答、實作							
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 ~ 第五週	5	第一課：我會交朋友	特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	1. 覺察同儕友善關係、體會正向人際感受。 2. 學習判斷他	1. 複習「開心、驚喜、得意、有趣」四種正向情緒及「緊張、難過、無聊、害怕」四	觀察、問答、實作	EQ 魔法學校-我是心情魔法師(下) 繪本

			<p>注意或是有事情要溝通。</p> <p>特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。</p> <p>特社 2-I-5 依情境適當回答問題。</p> <p>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。</p> <p>特溝 3-sP-2 視情境主動回應他人。</p> <p>特溝 4-sP-1 運用溝通技巧參與日常活動。</p>	<p>特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。</p> <p>特溝 A-SA-1 傳達情緒感受的手勢及肢體動作。</p> <p>特溝 B-SA-3 聊天或討論的技巧。</p>	<p>人的需要、瞭解回應的方法。</p> <p>3. 練習友善行為技巧、建立主動關心態度。</p>	<p>種負向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 透過說故事的方式，提升學生對同儕關係中的友善行為之覺察，並從中連結自身的生活經驗。</p> <p>3. 介紹愛心收集盒及第一個用法—發現好朋友愛心；透過圖像化的工具，幫助學生辨識他人需要的類型。</p> <p>4. 透過遊戲鼓勵學生觀察情境與表情線索，判斷圖片主角的需要，以練習使用愛心收集盒的第一個用法，提升學生對他人需要的覺察力。</p>		<p>自編學習單</p> <p>桌遊：幫幫遊樂園</p>
<p>第六週 ～ 第八週</p>	3	<p>第二課：不怕被拒絕</p>	<p>特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。</p> <p>特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。</p> <p>特社 2-I-1</p>	<p>特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。</p> <p>特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。</p> <p>特溝 A-SA-1</p>	<p>1. 理解友善表達與回應拒絕能促進正向的人際關係。</p> <p>2. 練習友善表達與回應拒絕的正向語言技巧。</p> <p>3. 建立尊重他人感受與意願</p>	<p>1. 透過配對遊戲複習「開心、驚喜、得意、有趣」四種正向情緒及「緊張、難過、無聊、害怕」四種負向情緒，內化對情緒詞彙的理解。</p> <p>2. 透過說故事的方式，幫助學生理解在同儕關係中，以正向語言和友善態度表達與回應拒絕，即可維持良好</p>	<p>觀察、問答、實作</p>	<p>EQ 魔法學校-我是心情魔法師(下)</p> <p>繪本</p> <p>自編學習單</p> <p>桌遊：幫幫遊樂園</p>



			<p>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-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。 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。 特溝 3-sP-2 視情境主動回應他人。 特溝 4-sP-1 運用溝通技巧參與日常活動。</p>	<p>傳達情緒感受的手勢及肢體動作。 特溝 B-SA-3 聊天或討論的技巧。</p>	<p>的友善態度。</p>	<p>互動，並從中連結自身的生活經驗。 3. 介紹愛心收集盒的第二個用法—送出被拒絕愛心；透過圖像化的工具，幫助學生學習表達與回應拒絕的正向語言。 4. 透過遊戲鼓勵學生覺察他人需要，並練習使用愛心收集盒的第二個用法，精熟友善表達與回應拒絕的正向語言技巧。</p>		
<p>第九週 ～ 第十一週</p>	3	<p>第三課：生氣有原因</p>	<p>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。</p>	<p>特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 B-III-3 自我經驗的分享。</p>	<p>1. 認識生氣情緒的表情與肢體線索。 2. 瞭解引發生氣情緒的常見原因。 3. 提升對生氣情緒的覺察與理解。</p>	<p>1. 簡要回顧「開心、驚喜、得意、有」及「緊張、難過、無聊、害怕」八種情緒，詳細介紹新的情緒類別—「生氣」，及其表情與肢體動作。 2. 過說故事的方式，增加學生覺察生氣時帶來的身體變化及生氣發生的不同原因，並從中連結自身的生活</p>	<p>觀察、問答、實作</p>	<p>EQ 魔法學校-我是心情魔法師(下) 繪本 自編學習單 桌遊:幫幫遊樂園</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>特社 1-I-3 學習面對可能 遭遇的失敗。 特溝 1-sP-2 覺察、分辨各種 溝通訊息。 特溝 2-sP-4 表達正確且符 合情境的訊 息。</p>	<p>特溝A-sP-5 基本情緒的 表情。 特溝 B-sP-6 語意明確的 說話內容。</p>		<p>經驗。 3. 介紹生氣怪獸掃描機 的第一個用法—發現生氣和 原因;透過圖像化的工具, 促進學生覺察生氣原因及 伴隨的身體變化。 4. 透過遊戲練習使生氣怪 獸掃描機的一個用法,促進 學生覺察生氣時的身體變 化並判斷生氣發生的原因。</p>		
第十二週 ~ 第十四週	3	第四課：消氣 有方法～身體放 鬆術	<p>特社 1-II-1 嘗試因應與處 理基本的情緒 及壓力。 特社 1-III-2 嘗試使用抒解 壓力的方法。</p>	<p>特社 A-I-2 壓力的察覺 與面對。 特社 A-II-2 壓力源的評 估與處理。</p>	<p>1. 透過身體放 鬆技巧增加對 身體狀態的覺 察與調節。 2. 學習身體放 鬆技巧的口訣。 3. 深化身體放 鬆技巧之生活 運用,提升生氣 管理能力。</p>	<p>1. 簡要回顧「開心、驚喜、 得意、有趣」及「緊張、難 過、無聊、害怕」八種情緒, 複習「生氣」情緒並深化與 生活經驗的連結。 2. 回顧上次課程的心情故 事,複習引發生氣情緒的原 因及帶來的身體變化。 3. 介紹生氣怪獸掃描機 的第二個用法—解除生氣好 方法;透過圖像化的工具, 幫助學生理解可以透過「身 體放鬆術」來調節生氣情 緒。 4. 學習臉、手、腳三個部位 之「身體放,透過口訣及語 速,提升學生覺察身體緊繃 狀態並能自主放鬆的能力。</p>	觀察、 問答、 實作	EQ 魔法學校-我是 心情魔法師(下) 繪本 自編學習單 桌遊:幫幫遊樂園

						5. 透過遊戲, 練習臉、手、腳三個部位之「身體放鬆術」, 促進生活連結運用之能力。		
第十五週 ~ 第十七週	3	第五課：消氣有方法~怪獸收服術	<p>特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。</p> <p>特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。</p> <p>特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。</p> <p>特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。</p> <p>特社 2-I-5 依情境適當回答問題。</p> <p>特溝 3-sP-2 視情境主動回應他人。</p> <p>特溝 4-sP-1 運用溝通技巧參與日常活動。</p>	<p>特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。</p> <p>特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。</p> <p>特溝 A-SA-1 傳達情緒感受的手勢及肢體動作。</p> <p>特溝 B-SA-3 聊天或討論的技巧。</p>	<p>1. 瞭解正向思考語言可舒緩生氣情緒。</p> <p>2. 學習四種對應不同生氣原因的正向思考語言。</p> <p>3. 深化正向思考語言之生活運用, 提升生氣管理能力。</p>	<p>1. 簡要回顧「開心、驚喜、得意、有趣」及「緊張、難過、無聊、害怕」八種情緒, 複習「生氣」情緒並深化與生活經驗的連結。</p> <p>2. 回顧上次課程的心情故事, 複習身體鬆術對生氣情緒的正面影響並帶入今日主題。</p> <p>3. 介紹生氣怪獸掃描機的第二個用法—解除生氣好方法; 透過圖像化的工具, 幫助學生理解可以透過「怪獸收服術」來調節生氣情緒。</p> <p>4. 透過配對及文句組合活動, 學習對應四種生氣原因之正向思考語言, 提升學生之精熟度。</p> <p>5. 收服怪獸一起來: 透過快問快答遊戲, 練習辨識對應四種生氣怪獸之正向思考語言, 促進學生在生氣情境下自動轉化運用的能力。</p>	<p>觀察、問答、實作</p>	<p>EQ 魔法學校-我是心情魔法師(下)</p> <p>繪本</p> <p>自編學習單</p> <p>桌遊: 幫幫遊樂園</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

<p>第十八週 ~ 第二十二週</p>	<p>4</p>	<p>第六課：魔法大考驗</p>	<p>特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 2-I-3 適當使用口語、非口語或輔具與人溝通。 特社 2-I-5 依情境適當回答問題。 特溝 3-sP-2 視情境主動回應他人。 特溝 4-sP-1 運用溝通技巧參與日常活動。</p>	<p>特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。 特溝 A-sA-1 傳達情緒感受的手勢及肢體動作。 特溝 B-sA-3 聊天或討論的技巧。</p>	<p>1. 增進對九大情緒的理解、表達與調適能力。 2. 提升對情緒管理技巧的精熟與運用能力。 3. 建立高 EQ 的生活態度。</p>	<p>1. 複習「開心、驚喜、得意、有趣」及「緊張、難過、無聊、害怕、生氣」九種情緒，強化與自身情緒經驗的連結。 2. 複習學過的五種心情魔法寶物之能與用法，透過圖像化的工具，幫助學生提取記憶、強化學習。 3. 透過遊戲檢視學生對於所學的情緒管理技巧之精熟度，促進學生的生活運用能力。</p>	<p>觀察、問答、實作</p>	<p>EQ 魔法學校-我是心情魔法師(下) 繪本 自編學習單 桌遊:幫幫遊樂園</p>
-----------------------------	----------	------------------	---	---	--	--	-----------------	---

◎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。