

臺南市公立中西區進學國民小學 113 學年度第一學期三年級彈性學習 特殊需求領域 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)	三	教學節數	本學期共(44)節
彈性學習課程 四類規範	<b>3. 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. 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	學生因僵化、自我中心特質，使得容易陷入氣憤情緒，僵在衝突情境，而無法突破。缺乏同理心特質，又易形成相處上的困難。本課程欲引導學生使用方法來管理情緒，並學習了解他人感受來建立關係，以及嘗試保持彈性來化解衝突。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。				
課程目標	能管理情緒、處理衝突及與他人有效溝通				
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 type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" 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 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 深呼吸實作。</li> <li>● 製作情緒箱並放入冷靜的物品或卡片。</li> <li>● 使用捏捏球來冷靜、並說出句型「我有點不氣了」。</li> <li>● 角色扮演，練習表達感受。</li> <li>● 角色扮演，練習解決衝突。</li> </ul>				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

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1週 - 第8週	16	生氣不見了	<ul style="list-style-type: none"> <li>能嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。(特社 1-II-1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。</li> </ul>	<p>學生能辨識並說出基本情緒(快樂、悲傷、生氣、害怕)。</p> <p>學生能分享自己曾經感受過的情緒。</p> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>學生能學會深呼吸技巧來緩解壓力。</li> <li>學生能在感到生氣或緊張時使用深呼吸技巧。</li> </ul>	<p>認識基本情緒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引導活動：使用情緒卡片，讓學生辨識不同的情緒。</li> <li>小組討論：讓學生分享最近一次感受到快樂、悲傷、生氣或害怕的經驗。</li> <li>影片播放：播放與情緒相關的短片(如 "Managing Anger" 的部分片段)。</li> <li>課堂活動：學生畫出自己感到某種情緒時的表情。</li> </ul> <p>---</p> <p>深呼吸練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引導活動：討論壓力和生氣的感受。</li> <li>示範：教師示範深呼吸技巧並解釋其作用。</li> <li>實踐活動：學生跟隨教師一起練習深呼吸。</li> <li>回饋與分享：學生分享深呼吸後的感受。</li> </ul>	<p>觀察學生對情緒卡片的辨識程度及討論中的參與程度。</p> <p>---</p> <p>觀察學生是否能正確使用深呼吸技巧及他們的感受。</p>	<p>Managing Anger</p> <p><a href="https://reurl.cc/p32RXb">https://reurl.cc/p32RXb</a></p>

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

<p>第 9 週 - 第 15 週</p>	<p>14</p>	<p>我的心， 你知道</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能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 2-II-1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生能學會用簡單的句子表達自己的感受。</li> <li>學生能理解他人的感受並適當回應。</li> </ul>	<p>表達自己的感受</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引導活動：討論為什麼表達感受很重要。</li> <li>教學活動：教師提供表達感受的句型，例如 "我感到..."。</li> <li>角色扮演：學生兩兩一組，輪流表達自己的感受並聆聽對方。</li> <li>回饋與分享：學生分享角色扮演的經驗。</li> </ul>	<p>觀察學生表達感受的能力及他們的溝通技巧。</p>	
<p>第 16 週 - 第 22 週</p>	<p>14</p>	<p>我的頭腦 會轉彎</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能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 2-II-4)</li> <li>無法執行他人的期待，能以適當的方式回應困境。(特社 2-II-5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特社 B-II-4 衝突情境的因應。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生能學會適當的衝突解決方法。</li> <li>學生能理性評估衝突的後果。</li> </ul>	<p>衝突的因應方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引導活動：討論什麼是衝突，並舉例說明。</li> <li>教學活動：教師介紹衝突解決的步驟，例如冷靜、溝通、協商等。</li> <li>角色扮演：學生兩兩一組，模擬衝突情境並嘗試解決。</li> <li>回饋與分享：學生分享角色扮演的經驗及學到的技巧。</li> </ul>	<p>觀察學生解決衝突的方式及他們的後設認知。</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。

## 臺南市公立中西區進學國民小學 113 學年度第二學期三年級彈性學習 特殊需求領域 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)	三	教學節數	本學期共(44)節
彈性學習課程 四類規範	<p><b>3. ■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</p> <p><b>4. □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</p>				
設計理念	學生因僵化、自我中心特質，使得容易陷入氣憤情緒，僵在衝突情境，而無法突破。缺乏同理心特質，又易形成相處上的困難。本課程欲引導學生使用方法來管理情緒，並學習了解他人感受來建立關係，以及嘗試保持彈性來化解衝突。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。				
課程目標	能管理情緒、處理衝突及與他人有效溝通				
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 type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" 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 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 深呼吸實作。</li> <li>● 製作情緒箱並放入冷靜的物品或卡片。</li> <li>● 使用捏捏球來冷靜、並說出句型「我有點不氣了」。</li> <li>● 角色扮演，練習表達感受。</li> <li>● 角色扮演，練習解決衝突。</li> </ul>				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

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 1 週 - 第 8 週	16	生氣不見了	<ul style="list-style-type: none"> <li>能嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。(特社 1-II-1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生能了解情緒箱的概念及其使用方法。 <ul style="list-style-type: none"> <li>學生能製作並使用自己的情緒箱來管理情緒。</li> </ul> </li> <li>學生能學會使用捏捏球來管理生氣情緒。 <ul style="list-style-type: none"> <li>學生能在感到生氣時選擇使用捏捏球來冷靜。</li> </ul> </li> </ul>	<p>使用情緒箱</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引導活動：討論什麼是情緒箱以及它的用途。</li> <li>示範：教師展示情緒箱的範例並說明如何使用。</li> <li>製作活動：學生製作自己的情緒箱，並填入可以讓自己冷靜的物品或卡片。</li> <li>反思與分享：學生分享製作情緒箱的過程及感受。</li> </ul> <p>---</p> <p>捏捏球的使用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引導活動：討論什麼是捏捏球以及它的用途。</li> <li>示範：教師示範如何使用捏捏球來冷靜。</li> <li>實踐活動：學生每人發一個捏捏球，並進行使用練習。</li> <li>回饋與分享：學生分享使用捏捏球後的感受。</li> </ul>	<p>觀察學生對情緒箱的理解及使用情況。</p> <p>觀察學生是否適當地使用捏捏球來冷靜。</p>	<p>Managing Anger</p> <p><a href="https://reurl.cc/p32RXb">https://reurl.cc/p32RXb</a></p>

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

<p>第 9 週 - 第 15 週</p>	<p>14</p>	<p>我的心， 你知道</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能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 2-II-1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生能觀察並理解他人的情緒表達。</li> <li>學生能反思自己的行為是否需要改進。</li> </ul>	<p>理解他人的感受</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引導活動：觀看一段視頻，觀察其中人物的情緒表達。</li> <li>討論活動：討論視頻中人物的情緒和行為。</li> <li>實踐活動：學生觀察班上同學的情緒，並記錄他們的表達方式。</li> <li>回饋與分享：學生分享觀察到的情緒表達及自己的反思。</li> </ul>	<p>觀察學生對他人情緒表達的理解及自我反思。</p>	
<p>第 16 週 - 第 22 週</p>	<p>14</p>	<p>我的頭腦 會轉彎</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能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 2-II-4)</li> <li>無法執行他人的期待，能以適當的方式回應困境。(特社 2-II-5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特社 B-II-4 衝突情境的因應。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生能辨識困境並採取適當的行為回應。</li> <li>學生能學會面對失望和困難的技巧。</li> </ul>	<p>採取適當行為面對困境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引導活動：討論什麼是困境，並舉例說明。</li> <li>教學活動：教師介紹面對困境的技巧，例如冷靜、尋求幫助等。</li> <li>小組討論：學生分享自己曾面對的困境，並討論如何適當回應。</li> <li>反思與分享：學生分享討論結果及自己學到的技巧。</li> </ul>	<p>觀察學生對困境的認知及他們的解決方案。</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。