

學習主題名稱	EQ 高手	實施年級 (班級組別)	六	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>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</p> <p>4. <input type="checkbox"/>其他類課程 <input type="checkbox"/>本土語文/<input type="checkbox"/>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	培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。透過實際演練來引導學生如何控制自己的情緒和提升自我管理能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-A3 具備認識自我、接納自己，以及考量優、弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。 特社-E-B2 具備運用科技資訊的基本素養，感知科技對個人的影響。							
課程目標	1. 能察覺自我壓力，進而選擇較佳的壓力處理技巧。 2. 能提升自我認同感。 3. 提升問題解決的能力。							
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 checked="" 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 checked="" 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	口頭評量、實作評量、觀察評量							
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 第二週	2	暑假回顧與分享 新學期新期待	特社 2-II-2 引起話題，並表達和傾聽。 特社 3-II-1	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-II-	1. 能表達或 分享自己的 經驗。 2. 在分享活	1. 請學生想一想在暑假覺得 有趣或好玩的一件事和他人 分享。 2. 請學生專心聆聽他人說話	口頭評量 觀察評量	自編自選教材

			在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	2 表達與傾聽的時機。	動中，能專心聆聽他人發表。	, 並給予回饋。		
第三週 第十一週	9	處理壓力- 我能勇敢面對	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。 特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。 特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	能知道負向情緒產師的原因，並知道處理壓力的方法。	<p>◆影片觀賞與討論</p> <p>1. 新學期新希望-課業人緣都起飛:新學期新希望，給自己訂下新目標，期許自己努力達成目標。</p> <p>2. 壓力山大?!紓壓有妙招:認識與察覺壓力產生的原因，例如是課業壓力，或是人際壓力，該如何面對與紓解壓力，並引導適時的壓力也是成長的動力。</p> <p>3. 跟拖延症說 bye bye、改掉拖拖拉拉壞習慣:事情積欠太多，會讓自己落入不斷循環的狀況(例如欠繳作業)，找到問題點，才能有效減少壓力的來源。</p> <p>4. 說話太直接，不好嗎、開開玩笑，會怎樣嗎:若在班上和同學聊天，卻發現同學很生氣，不想跟你說話話，到底問題出在哪裡?引導學生能思考產生衝突原因，並討論如何自我修正。</p> <p>7. 如何贏得好人緣:透過影片</p>	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡 、自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						觀察人緣好的人，通常有什麼特質，有什麼地方值得學習，讓自己也能有好人緣。 ◆完成主題學習單 ◆教師給予情境題，透過主題進行情境演練。		
第十二週 第二十一週	10	換位思考- 我懂你的心 &期末總複習	特社 2-III 以善意正向的觀點，看待與人相處的各種互動行為。 特社 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。	特社 B-II- 2 表達與傾聽的時機。 特社 C-II- 1 學習成員之間的關懷與表達。 特社 B-II- 1 訊息解讀的技巧。	能知道解讀訊息的技巧，並解讀他人情緒及目的。	◆影片觀賞與討論 1. 負向情緒-委屈 2. 負向情緒-丟臉 3. 負向情緒-愧疚 4. 同理心是你的超能力透過影片故事，練習觀察當事者的心情變化，以站在當事者的角色，來理解對方心情、說出對方感受。 ◆EQ 故事屋：教師給予情境題，請學生練習換位思考。 ◆完成主題學習單 ◆期末總複習	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡 、自編學習單

◎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	EQ 高手	實施年級 (班級組別)	六	教學節數	本學期共(17)節			
彈性學習課程 四類規範	<p>3. ■特殊需求領域課程</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>其他類:<input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</p> <p><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	培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。透過實際演練來引導學生如何控制自己的情緒和提升自我管理能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及考量優、弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。</p> <p>特社-E-B2 具備運用科技資訊的基本素養，感知科技對個人的影響。</p>							
課程目標	<p>1. 能察覺自我壓力，進而選擇較佳的壓力處理技巧。</p> <p>2. 能提升自我認同感。</p> <p>2. 提升問題解決的能力。</p>							
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 checked="" 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 checked="" 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	口頭評量、實作評量、觀察評量							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第一週	1	寒假回顧與分享 新學期新期待	特社 2-II-2 引起話題，並 表達和傾聽。 特社 3-II-1 在課堂或小組 討論中適當表 達與回應意 見。	特社 B-II-1 訊息解讀的 技巧。 特社 B-II-2 表達與傾聽 的時機。	1. 能表達或 分享自己的 經驗。 2. 在分享活 動中，能專 心聆聽他人 發表。	1. 請學生想一想在寒假覺得 有趣或好玩的一件事和他 人分享。 2. 請學生專心聆聽他人說話 ，並給予回饋。	口頭評量 觀察評量	自編自選教材
第二週	0							
第三週 第十週	8	正能量-我能正 向思考	特社 2-III-1 以善意正向的 觀點，看待與 人相處的各種 互動行為。 特社 2-III-9 理性評估被誤 解的原因，並 清楚表達自己 的立場以及說 明事實。	特社 A-III-2 壓力的替代 與紓解方 法。 特社 A-III-3 行為與後果 之間的關係 與評估。 特社 C-III-1 不同學習情 境變化的適 應與調整。	能在遇到難 題時，選擇樂 觀正向的方 式去處理問 題。	◆影片觀賞與討論 1. 跳出抱怨人生 2. 抱怨不抱怨，選哪個？ 3. 分心大魔王，破關！ 4. 你幸福嗎？幸福哪裡找！ 5. 羨慕別人！是好？是壞？ 透過影片故事，與學生討論 正向樂觀與負向悲觀的想 法，有何不同，去比較兩種 想法，並思考其產生的後 果，並引導學生如何正向思 考，把阻力化為動力，能為 更好的自己。 ◆完成主題學習單	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡 、自編學習單

