

臺南市新市區國立南科國際實驗高級中學國小部114學年度第一學期四五年級彈性學習社交技巧課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	跟情緒做好朋友	實施年級 (班級組別)	四、五年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input 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	透過影片示範、同儕示範以及實際演練，習得人際互動技巧。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-E-A1 具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。 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-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。							
課程目標	1. 透過情緒表達養成正向社交互動 2. 練習用適當溝通方式與他人合作學習 3. 能經由實際演練、觀摩學習的方式，學習與人互動溝通的能力。							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input 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 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 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 checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" 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	實作評量、口語表達、同儕互評、情境演練							
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	新的開始	特社1-I-1 分辨 與表達基本的正	特社 A-I-1 基本 情緒的認識與分	1. 透過活動，認 識新同儕，並利	1. 認識社交課的新同儕 2. 破冰遊戲	1. 實際體驗 2. 口語表達	1. PPT 教材 2. 學習單

			<p>向或負向情緒。 特社 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。 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 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。 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。</p>	<p>辨。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-II-3 團體的基本規範。 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。 特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。</p>	<p>用習得技能，認識新班級(四升五)的同儕如何開始新的對話。 2. 如何進入他人的遊戲、如何與不熟識的人互動。</p>	<p>3. 分享與班上同儕的認識進度。 4. 開啟對話練習 5. 如何詢問可否加入遊戲。 6. 當被拒絕時該如何面對。</p>	<p>3. 情境演練 4. 同儕互評</p>	
第二週至第四週	3	溫故知新	<p>特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 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2-II-2 主動</p>	<p>特社 A-II-1 基本情緒的表達。 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。 特社 B-II-3 團體的基本規範。</p>	<p>1. 瞭解跟情緒做朋友是一件重要的事。 2. 會安靜呼吸讓自己平靜。 3. 知道上課規範與禮儀。 4. 會做出手模型動作(樓上腦與樓下腦)，瞭解大腦中理智與情緒的動作。 5. 瞭解回彈力與毅力的重要性。</p>	<p>1. 情緒影片分享說明跟情緒做朋友之目的。 2. 學習深呼吸來達到身心安頓平靜。(搭配音樂) 3. 瞭解參與課程活動學習時應有的禮儀與規範。 4. 明白如何分享、討論、保密及尊重。 5. 共同討論擬定課程公約，如：好聽眾、好認真、守秘密。</p>	<p>實際體驗 1. 2. 口語表達 2. 3. 情境演練 3. 4. 同儕互評</p>	<p>1. PPT 檔 2. 影片 3. 學習單</p>

			<p>引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。</p> <p>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。</p> <p>特社3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。</p>			<p>6. 介紹大腦中的樓上腦與樓下腦功能。</p> <p>7. 影片分享：樓下腦爆炸影片。</p> <p>8. 瞭解回彈力及毅力的重要特質。</p> <p>9. 影片欣賞：情緒的毅力及回彈。</p> <p>10. 學習單</p>		
第五週至第七週	3	情緒溫度計	<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-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。</p> <p>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。</p> <p>特社3-II-1 在課堂或小組討論中</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-I-1 溝通訊息的意義。</p> <p>特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。</p> <p>特社 B-II-3 團體的基本規範。</p> <p>特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。</p>	<p>1. 瞭解情緒發生時，身體也會有感覺。</p> <p>2. 能分辨舒服與不舒服情緒。</p> <p>3. 瞭解同一件事，每個人的看法及情緒反應都不同。</p> <p>4. 知道臉部表情是情緒訊號之一。</p> <p>5. 瞭解情緒強度的不同。</p>	<p>1. 回顧課程</p> <p>2. 影片分享：雲霄飛車(延伸舒服與不舒服情緒)</p> <p>3. 依情緒圖卡，比較舒服及不舒服情緒，並以比讚和倒著讚來進行情緒遊戲搶答。</p> <p>4. 我是情緒溫度計：認識情緒強度不同，並做出情緒高地強度動作。</p> <p>5. 進行氣球爆破活動。(延伸情緒強度不同)</p> <p>6. 介紹情緒三溫暖，情緒感受會因情境不同而轉變。</p>	<p>1. 實際體驗</p> <p>2. 口語表達</p> <p>3. 情境演練</p>	<p>1. PPT 檔</p> <p>2. 影片</p> <p>3. 氣球、打氣工具</p> <p>4. 學習單</p>

			適當表達與回應意見。			7. 情境演練及分享。 8. 學習單		
第八週至第十週	3	友誼的秘密	<p>特社1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。</p> <p>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。</p> <p>特社2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。</p> <p>特社2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。</p> <p>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。</p> <p>特社2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌</p>	<p>特社 A-II-1 基本情緒的表達。</p> <p>特社 B-I-2 溝通的媒介。</p> <p>特社 B-I-3 人際關係的建立。</p> <p>特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。</p> <p>特社 B-II-3 團體的基本規範。</p> <p>特社 B-III-3 自我經驗的分享。</p> <p>特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。</p>	<p>1. 能從表情、聲音等各種線索察覺他人情緒。</p> <p>2. 學會對話時用心聽，並好好回應他人。</p> <p>3. 懂得他人的角度來感受，並站在他人立場看事情。</p> <p>4. 瞭解建議友誼關係，需要主動聆聽與同理心。</p>	<p>1. 回顧課程。</p> <p>2. 說明換位思考重要性。</p> <p>3. 桌遊活動：換言一新（眼中的自己和他人眼中的我）</p> <p>4. 說明同理心的重要性</p> <p>5. 繪本分享：小艾的傷心水</p> <p>6. 尋找各種臉部表情線索，能從線索中感受和同理他人情緒。</p> <p>7. 什麼是主動式聆聽，進行情境討論，並練習主動聆聽時的「六到」-眼到、耳到、心到、手到、腳到、口到。</p> <p>8. 依情境故事進行角色扮演，將六到聆聽加入演練中。</p> <p>9. 綜合活動：學習單</p>	<p>1. 實際體驗</p> <p>2. 口語表達</p> <p>3. 情境演練</p>	<p>1. PPT 檔</p> <p>2. 桌遊</p> <p>3. 學習單</p>

			的結束話題。					
第十一週 至 第十三週	3	情緒風車	<p>特社1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。</p> <p>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。</p> <p>社2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。</p> <p>特社2-III-5 明瞭每個人都有獨特的地方，交友時不以單一標準或條件選擇。</p>	<p>特社 A-III-1 複雜情緒的處理。</p> <p>特社 B- I -2 溝通的媒介。</p> <p>特社 B- I -3 人際關係的建立。</p> <p>特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。</p> <p>特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。</p> <p>特社 B-III-3 自我經驗的分享。</p> <p>特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。</p>	<p>1. 瞭解想法不同，產生情緒也不同。</p> <p>2. 瞭解對他人表現情緒好壞會影響人際關係。</p> <p>3. 在行動前，多察覺自己情緒及想法。</p>	<p>1. 回顧課程。</p> <p>2. 進行桌遊活動：傳情畫意(每個人看事情的想法可能不同)</p> <p>3. 從遊戲情境中觀察討論，當想法不同時，情緒是否產生不同。</p> <p>4. 分兩組，同一情境，不同人演出(延伸情境想法不同，情緒也不同)</p> <p>5. 介紹情緒認知模式，情境→想法→情緒→反應性為</p> <p>6. 綜合活動：學習單</p>	<p>1. 實際體驗</p> <p>2. 口語表達</p> <p>3. 情境演練</p>	<p>1. PPT 檔</p> <p>2. 桌遊</p> <p>3. 情境圖卡/故事</p> <p>4. 學習單</p>
第十四週 至 第十六週	3	處理內在噴火龍	<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-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。</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>特社 A-II-1 基本情緒的表達。</p> <p>特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。</p> <p>特社 A-III-1 複雜情緒的處理。</p> <p>特社 B-II-4 衝突情境的因應。</p> <p>特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。</p> <p>特社 C-III-1 不同</p>	<p>1. 瞭解生氣反應人人不同。</p> <p>2. 辨識生氣情緒處理技巧。</p> <p>3. 學習「停數吸吐」的方法來冷卻生氣情緒。</p>	<p>1. 回顧課程。</p> <p>2. 影片分享：被憤怒牽著鼻子走。</p> <p>3. 進行生活經驗分享。</p> <p>4. 練習「停數吸吐」的方法來冷卻生氣情緒。</p> <p>5. 情境演出，並將「停數吸吐」帶入情境中。</p> <p>6. 製作生氣調節旋轉盤。</p> <p>7. 綜合活動：學習單</p>	<p>1. 口語表達</p> <p>2. 經驗分享</p> <p>3. 情境演練</p> <p>4. 實際操作</p>	<p>1. PPT 教材</p> <p>2. 影片</p> <p>3. 美術素材</p> <p>4. 學習單</p>

第十七週至 第二十週	3	小心，別 掉入思考 陷阱	<p>特社1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。</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 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。</p> <p>特社2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。</p> <p>社2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。</p>	<p>學習情境變化的適應與調整。</p> <p>特社 A-III-1 複雜情緒的處理。特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。特社 B-II-4 衝突情境的因應。特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。</p>	<p>1. 瞭解一個人的想法，會影響他人的情緒行為。</p> <p>2. 能察覺背後情緒的想法。</p>	<p>1. 回顧課程。</p> <p>2. 討論情緒背後的想法是否有陷阱呢？</p> <p>3. 介紹情緒放大鏡：放大事情來看待事物，情境舉例。</p> <p>4. 情緒墨鏡：只看到不好的一面，情境舉例。</p> <p>5. 情境算命籤筒：在證據不足下，自己猜測，情境舉例。</p> <p>6. 遊戲搶答遊戲，依情境故事進行放大鏡、墨鏡及算命籤筒搶答。</p> <p>7. 分享生活經驗中的情緒陷阱。</p> <p>8. 綜合活動：學習單</p>	<p>1. 口語表達</p> <p>2. 經驗分享</p> <p>3. 情境演練</p> <p>4. 實際操作</p>	<p>1. PPT 教材</p> <p>2. 道具：放大鏡、墨鏡、算命籤筒</p> <p>3. 學習單</p>
第二十一週	1	期末分享	<p>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。</p> <p>特社2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。</p> <p>特社3-I-2 依指</p>	<p>特社 B-III-3 自我經驗的分享。</p> <p>特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。</p> <p>特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。</p> <p>特社 C-III-1 不同</p>	<p>1. 能觀察自己的改變或成長。</p> <p>2. 能觀察他人的改變與成長。</p> <p>3. 能一同參與教室整潔維護。</p>	<p>1. 本學期照片回顧</p> <p>2. 分享這學期在多元課得到什麼收穫？</p> <p>3. 回顧自己與他人這學期的改變於成長。</p> <p>4. 期末大掃除</p>	<p>1. 口語表達</p> <p>2. 實際操作</p>	<p>1. 照片檔</p> <p>2. 掃地工具</p>

C6-1彈性學習課程計畫(第三、四類)

		示完成簡單的工作。							
--	--	-----------	--	--	--	--	--	--	--

			學習情境變化的適應與調整。						
--	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--

◎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。

臺南市新市區國立南科國際實驗高級中學國小部114學年度第二學期四五年級彈性學習社交技巧課程計畫(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

學習主題名稱	跟情緒做好朋友	實施年級 (班級組別)	四、五年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input 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	透過影片示範、同儕示範以及實際演練，習得人際互動技巧。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-E-A1 具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。 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-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。							
課程目標	1. 透過情緒表達養成正向社交互動 2. 練習用適當溝通方式與他人合作學習 3. 能經由實際演練、觀摩學習的方式，學習與人互動溝通的能力。							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input 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 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 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 checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" 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	實作評量、口語表達、同儕互評、情境演練							
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(第三、四類)

第一週	1	新的開始	<p>特社 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。</p> <p>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。</p> <p>特社 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。</p>	<p>特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。</p> <p>特社 B-II-3 團體的基本規範。</p> <p>特社 B-III-2 話題的開啟與延續。</p>	<p>1. 如何進入他人的遊戲、如何與不熟識的人互動</p> <p>2. 透過活動，與同儕增進互動。</p> <p>2. 如何進入他人的遊戲、如何與不熟識的人互動。</p>	<p>1. 開啟對話練習</p> <p>2. 如何詢問可否加入遊戲。</p> <p>3. 當被拒絕時該如何面對。</p>	<p>1. 實際體驗</p> <p>2. 口語表達</p>	1. PPT 教材
第二週 (春節假期)	0							
第三週 至 第五週	3	跳出思考陷阱	<p>特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。</p> <p>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。</p> <p>特社 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。</p> <p>特社 2-III-2 區辨別人非善意行為是提醒，還是威脅到了自己的</p>	<p>特社 B-I-1 溝通訊息的意義。</p> <p>特社 B-I-2 溝通的媒介。</p> <p>特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。</p> <p>特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。</p> <p>特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。</p>	<p>1. 學習重新思考新的想法，跳出思考的陷阱。</p> <p>2. 區辨健康的思考模式，並用來取代不健康思考模式。</p>	<p>1. 回顧課程</p> <p>2. 進行圖像「錯視圖形」讓學生猜，延伸每個人看法觀點角度不同。</p> <p>3. 進行線條「錯視圖形」讓學生猜，由曲線拉直後與直線的關聯性，延伸當證據證明時，重建看事情角度之不同。</p> <p>4. 分享影片：盲人摸象的故事。</p> <p>6. 進行桌遊活動：說書人</p> <p>7. 情境經驗分享。</p> <p>8. 綜合活動：學習單</p>	<p>1. 口語表達</p> <p>2. 經驗分享</p> <p>3. 情境演練</p> <p>4. 實際操作</p>	<p>1. PPT 教材</p> <p>2. 圖形、線</p> <p>3. 桌遊</p> <p>4. 學習單</p>

第六週 至 第八週	3	我是人際高手	<p>適應與生存。</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-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。社2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。</p> <p>特社3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。</p>	<p>特社 A-III-1 複雜情緒的處理。</p> <p>特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。</p> <p>特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。特社 B-II-4 衝突情境的因應。</p> <p>特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。</p>	<p>1. 能察覺自己在衝突中反應。</p> <p>2. 能區辨有益與有害的解決問題方式。</p> <p>3. 能運用所學的技巧來解決衝突。</p>	<p>1. 回顧課程。</p> <p>2. 分享影片：四隻動物要過橋，延伸衝突、態度及衝突解決</p> <p>3. 討論衝突時的解決方式有哪些。</p> <p>4. 介紹解決問題四步驟：什麼問題、有哪些方法、哪個方法最好、做做看</p> <p>5. 依情境故事，分組進行討論，解決四步驟方式。</p> <p>6. 綜合活動：學習單</p>	<p>1. 口語表達</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 情境演練</p> <p>4. 實際操作</p>	<p>1. PPT 教材</p> <p>2. 影片</p> <p>3. 學習單</p>
第九週 至 第十一週	3	我是抗壓高手	<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2-III-11 面對兩難的情境時，說明情境的利弊得失。</p> <p>特社3-I-3 遇到困難時，等待時機求助。</p> <p>特社3-II-4 遇到困難時，具體說明需要的協助。</p>	<p>特社 A-II-2 壓力的評估與處理。</p> <p>特社 A-II-3 自我接納與激勵。</p> <p>特社 B-III-4 自我需求與困難的表達</p> <p>特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。</p>	<p>1. 瞭解壓力分為有益與無益壓力源。</p> <p>2. 瞭解生理壓力會影響人的生理及情緒健康。</p> <p>3. 學習放鬆自己與減輕壓力技巧。</p> <p>4. 學習選擇適當的方法來管理與解除壓壓力。</p>	<p>1. 回顧課程。</p> <p>2. 影片分享：父母吵架</p> <p>3. 進行競賽活動，延伸觀察當比賽分數接近或輸贏的壓力源。</p> <p>4. 分享討論生活中什麼情境感到有壓力，且當有壓力時曾經出現什麼身體感或狀況。</p> <p>5. 分組討論，將生活壓力事件及身體狀況畫出九宮格來，進行分享。</p> <p>6. 延伸討論，哪些壓力事件出現的身體情緒及感受是健康或不健康的。</p> <p>7. 分組討論壓力產生時</p>	<p>1. 口語表達</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 情境演練</p> <p>4. 實際操作</p>	<p>1. PPT 教材</p> <p>2. 影片</p> <p>3. 學習單</p>

						的處理策略。 8. 綜合活動：學習單		
第十二週 至 第十四週	3	我是陽光少年	特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力 特社2-II-5 無法執行他人的期待，以適當的方式回應困境。 特社2-III-12 評估與遵守虛擬世界的規則，並清楚表達自己的需求和感受。 特社3-II-3 在監督或協助下完成複雜的工作。	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。 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 B-III-4 自我需求與困難的表達 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整	1. 瞭解每個人都不同角色。 2. 明白一個人有許多角色與所處社群不同有關。 3. 瞭解五大生活面向都有健康生活習慣的重要。 4. 瞭解自己生活習慣還有哪些面向需要建立。	1. 回顧課程。 2. 影片分享 3. 團體討論：一個人會有多少角色。 4. 畫出自己的葡萄串，請將自己生活角色寫進去。 5. 延伸分享討論，自己的葡萄串每個角色擔任狀況滿意度，原因。 6. 介紹五大健康生活領域習慣：身體、情緒、家庭、學校、社區。 7. 進行檢視健康生活清單。 8. 討論想要好的健康生活習慣該如何改變。 9. 綜合活動：學習單	1. 口語表達 2. 分組討論 3. 情境演練 4. 實際操作	1. PPT 教材 2. 美術素材 3. 影片 4. 學習單
第十五週 至 第十七週	3	我是人生好舵手	特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。 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事物。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 B-I-3 人際關係的建立。 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。 特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	1. 瞭解維持健康習慣與良好生活型態有強烈的關聯性。 2. 知道「兩好三可」目標。 3. 知道如何尋找幫助與目標更容易達成。	1. 課程回顧。 2. 影片分享：名人成功相關影片。 3. 說明「兩好三可」目標的內容：好目標、好明確、可測量、可計時、可達成。 4. 分組進行「快手疊杯」活動，延伸「兩好三可」目標的討論。 5. 分享討論曾經情境事件，可以用「兩好三	1. 口語表達 2. 分組討論 3. 情境演練 4. 實際操作	1. PPT 教材 2. 疊杯 3. 影片 4. 學習單

C6-1彈性學習課程計畫(第三、四類)

			品或生活經驗。 特社3-II-4 遇到困難時，具體說明需要的協助。 特社3-III-2 主動參與課堂或小組討論，並在小組中主動對他人提供協助。	特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。		可」目標來執行。 6. 綜合活動：學習單		
第十八週至第二十週	3	我是情緒好朋友	特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社2-I-14 尊重他人的身體界限與自主權。特社2-II-7 與他人相處時，分辨安全或危險的情境與人物。	特社 A-II-2 壓力的評估與處理。 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀。 特社 B-II-5 危險情境的判別。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	1. 瞭解建立安全系統之重要性。 2. 瞭解個人回彈力及毅力。	1. 回顧課程。 2. 影片：霸凌的影片，進行討論。 3. 進行桌遊活動：魔法學園桌遊(校園性平及霸凌事件) 4. 桌遊帶入思考陷阱、兩好三可等解決問題策略執行。 5. 製作我的資源清單。 6. 綜合活動：學習單	1. 口語表達 2. 分組討論 3. 情境演練 4. 實際操作	1. PPT 教材 2. 桌遊 3. 影片 4. 學習單
第二十一週	1	期末分享	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。 特社2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友	特社 B-III-3 自我經驗的分享。 特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷	1. 能觀察自己的改變或成長。 2. 能觀察他人的改變與成長。 3. 能一同參與教	1. 本學期照片回顧 2. 分享這學期在多元課得到什麼收穫？ 3. 回顧自己與他人這學期的改變於成長。	1. 口語表達 2. 實際操作	1. 照片檔 2. 掃地工具

C6-1彈性學習課程計畫(第三、四類)

誼。

特社3-I-2 依指示完成簡單的工作。特社3-II-3 在監督或協助下完成複雜的工作。

與表達。

特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。

室整潔維護。

4. 期末大掃除