

學習主題名稱	認識自我和情緒百百種	實施年級 (班級組別)	資源班	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"/> <b>特殊需求領域課程</b></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"/> <b>其他類課程</b></p> <p><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	強調完整表達及溝通能力的訓練							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。</p> <p>特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及利用優弱勢能力，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-B1 具備運用簡單的「聽、說、讀、寫、作」的語言技巧，和非語言的線索與人進行溝通。</p> <p>特社-E-B3 具備欣賞藝術創作，促進多元感官發展與美感體驗的能力，培養轉移注意力與心情的能力。</p> <p>特社-E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。</p> <p>特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。</p>							
課程目標	<p>1. 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。</p> <p>2. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。</p> <p>3. 透過理解他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭和社區等各種情境的能力。</p>							
配合融入之領 域或議題	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" type="checkbox"/> 科技教育 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊教育 <input checked="" type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" 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	觀察評量 實作評量 自我評量							
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 1~7 週	7	認識自己的能力	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 2-I-5 依情境適當回答問題 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 3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 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	特社 A-I-1 基本情緒的基本認識與分辨。 特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 B-I-1 溝通訊息的意義。 特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。 特社 A-II-1 基本情緒的表達。 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	1. 能瞭解老師交待事情一定都有原因、很重要，應該立即去做，才會讓自己或他人的生活出現困擾。 2. 藉由活動能更認識自己的優弱勢。 3. 能學習肯定自己、鼓勵他人。	1. 介紹這學期的學習重點。 2. 許下新願望。 3. 觀看影片。 4. 認識自我優弱勢能力。 5. 演練與回饋。 6. 訂定行為契約。	觀察評量 實作評量	自編教材
---------	---	---------	--	---	--	---	--------------	------

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			體。 特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	達。				
第 8~15 週	8	情緒百百種	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 2-I-5 依情境適當回答問題 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 3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 2-II-3 遵守團體規範，並	特社 A-I - 1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-I - 3 自我優弱勢的察覺。 特社 B-I - 1 溝通訊息的意義。 特社 C-I - 1 學校規則的認識與遵守。 特社 A-II - 1 基本情緒的表達。 特社 B-II - 2 表達與	1. 能認識正面情緒。 2. 自我基本情緒的表達。 3. 理解他人情緒的表達。 4. 回應他人情緒的方法。	1. 分辨情境中出現的情緒。 2. 觀看影片 3. 分享自我經驗。 4. 討論合適的回應方式	觀察評量 實作評量	自編教材

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			依情境回應他人的邀請或主動加入團體。 特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	傾聽的時機。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。				
第 16~21 週	6	表達停看聽	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 2-I-5 依情境適當回答問題 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 3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 B-I-1 溝通訊息的意義。 特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。 特社 A-II-1 基本情緒的表達。	1. 描述事情的經過。 2. 理解他人情緒的表達。 3. 回應他人情緒的方法。	1. 分辨情境中出現的情緒。 2. 觀看影片 3. 分享自我經驗。 4. 討論合適的回應方式	觀察評量 實作評量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		緒及壓力。 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 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-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。				
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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	自我發掘和溝通技巧	實施年級 (班級組別)	資源班	教學節數	本學期共( 20 )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:□生活管理 ■社會技巧□學習策略□職業教育□溝通訓練□點字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用</p> <p>資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展</p> <p>其他類:□藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. □其他類課程</p> <p>□本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學</p>				
設計理念	強調完整表達及溝通能力的訓練				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。</p> <p>特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及利用優弱勢能力，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-B1 具備運用簡單的「聽、說、讀、寫、作」的語言技巧，和非語言的線索與人進行溝通。</p> <p>特社-E-B3 具備欣賞藝術創作，促進多元感官發展與美感體驗的能力，培養轉移注意力與心情的能力。</p> <p>特社-E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。</p> <p>特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。</p>				
課程目標	<p>1. 透過情緒和壓力的辨識與處理，培養情緒和壓力問題解決、計畫擬定或調整的能力。</p> <p>2. 運用適當的方式接收和解讀訊息，學習尊重、欣賞他人，以及妥善處理衝突情境的能力。</p> <p>3. 透過理解他人、表達自我需求或參與團體討論的方式，培養適應學校、家庭和社區等各種情境的能力。</p>				
配合融入之領域或議題	<p>■國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 □社會 □自然科學 ■藝術</p>	<p>■性別平等教育 ■人權教育 □環境教育 ■海洋教育 ■品德教育 ■生命教育 ■法治教育 ■科技教育 ■資訊教育 ■能源教育 ■安全教育 □防災教育 ■閱讀素養 ■多元文化教</p>			

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		<input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> <span style="color: red;">科技融入參考指引</span>					<span style="color: red;">育</span> <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" 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		觀察評量 實作評量						
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 1~7 週  <span style="color: red;">第一週 調整 2/11. 2/12. 2/13 至 1/21. 1/22. 1/23 上課</span>  <span style="color: red;">第二週 2/15-2/21 春節 假期節數 0</span>	6	肯定自我 優弱勢	特社 A-I-1 基本情緒的 認識與分 辨。  特社 A-I-3 自我優弱勢 的察覺。  特社 B-I-1 溝通訊 息的意義。  特社 C-I-1 學校規則的 認識與遵 守。  特社 A-II-1 基本情 緒的表達。	特社 A-I-1 基本情 緒的認 識與分 辨。  特社 A-I-3 自我優 弱勢的 察覺。  特社 B-I-1 溝通訊 息的意 義。  特社 C-I-1 學校規 則的認 識。	1. 能發掘 自我的優 弱 勢。  2. 能察覺 他人的優 弱 勢。  3. 能察覺 彼此雖不 一 樣，但需 要保持尊 重 的態度。  4. 當別人 發出訊息 時，應該 安靜傾聽 後	1. 介紹這學期的 學習重點。  2. 說明與示範新 技巧。  3. 演練與回饋。	觀察評 量  實作評 量	自編教材

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。	識與遵 守。 特社 A- II-1 基 本情 緒的表 達。 特社 B- II	再回應。			
第 8~15 週	7	學習團體 相處之 道	特社 A-I- 1 基本情緒的 認識與分 辨。 特社 A-I-3 自我優弱勢 的察覺。 特社 B-I-1 溝通訊 息的意義。 特社 C-I- 1 學校規則 的認識與遵 守。 特社 A-II-1 基本情 緒的表達。	特社 A- I-1 基本情 緒的認 識與分 辨。 特社 A- I-3 自我優 弱勢的 察覺。 特社 B- I-1 溝 通訊 息的意 義。 特社 C- I-1 學校規 則的認 識與遵 守。	1. 藉由桌 遊或分組 小 活動提升 同學間的 互 動。 2. 若遇到 不同看法 時，能學 習控制自 己 情緒。 3. 當產生 情緒時， 能 嘗試說出 自己的感 受，經老	1. 分辨情境中出 現的情緒。 2. 觀看影片 3. 分享自我經 驗。 4. 討論合適的回 應方式	觀察評 量 實作評 量	自編教材

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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。	則的認 識與遵 守。 特社 A- II-1 基 本情 緒的表 達。 特社 B- II	師的引導 能 一同討論 出解決的 方 法。			
第 16~21 週	7	溝通三部 曲	特社 1-I-4 察覺自己 與他人對自 己的看法 或態度。 特社 2-I-5 依情境適 當回答問題 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 3-I-1 在課堂中	特社 A- I-1 基本情 緒的認 識與分 辨。 特社 A- I-3 自我優 弱勢的 察覺。 特社 B- I-1 溝 通訊 息的意 義。 特社 C-	1. 活動中 能聆聽同 學 的看法。 2. 若遇到 不同看法 時，能學 習控制自 己 情緒。 3. 溝通時 能熟記 「停、 想、選、 做」 四步驟。	1. 分辨情境中出 現的情緒。 2. 觀看影片 3. 分享自我經 驗。 4. 討論合適的回 應方式	觀察評 量 實作評 量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			<p>持續傾聽他人說話。 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-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>I -1 學校規則的認識與遵守。</p> <p>特社 A-II-1 基本情緒的表達。</p> <p>特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。</p> <p>特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--