

學習主題名稱	和我的情緒和平共處	實施年級 (班級組別)	四年級 B	教學節數	每週 1 節，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</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/<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	學生容易因自我想法與團體規範的衝突，因此在中年級生活的適應上出現諸多困難，且學生在自我困難的覺察與表達的能力較弱，導致他人難以快速的理解其需求，並給予適切的協助。本學期課程設計以強化學生情緒調節、問題解決及團體參與為主要目標，透過具體、視覺化及情境演練的方式，協助學生建立良好的調節策略與人際互動能力。							
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的能力，解決情緒問題。</p> <p>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。</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. 因應自我情緒與壓力。</p> <p>2. 問題解決計畫的擬定。</p> <p>3. 遵守學校團體規範。</p>							
配合融入之領 域或議題	<p><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</p>			<p><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</p>				
表現任務	<p>1-1 處理自己的情緒狀態。</p> <p>2-1 擋定問題解決方法。</p> <p>3-1 遵守不同情境的規範。</p>							
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)

第一周 至 第七周	7	腦筋三溫暖	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-1 基本情緒的表達。	1-1-1 在教師提示下使用至少一種簡單的因應策略來處理負面情緒。 1-1-2 在事件回顧下，簡要描述當下的感受與後果。	1. 教導簡單的負向情緒因應策略，例如：深呼吸三下、找老師聊天、情緒舒緩運動等。 2. 情境演練：發怒→使用策略→平靜。 3. 情緒事件回顧表：情境、感覺、行為、影響。 4. 看故事，覺察問題。	口頭評量 實作評量 教師觀察	自編自選教材
第八周 至 第十四周	7	一起想辦法吧	特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	2-1-1 在成人引導下說出自己遇到的問題情境。 2-1-2 在成人協助下，列出 2 種以上可行的因應方式或解決方案。	1. 認識問題：發生什麼事/怎麼想／怎麼做 2. 看圖找出問題是什麼？ 3. 解決方法選一選。 4. 我的解決計畫。	口頭評量 實作評量	自編自選教材
第十五周 至 第二十一周	7	為什麼不可以	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 B-III-4 自我需求與困難的表達。	3-1-1 說出不同情境中應遵守的團體規範。 3-1-2 列出不同情境中	1. 不同情境的規範討論。 2. 覺察自己的不當行為。 3. 我的不當行為導致的後果。 4. 站在第三方角度看待我自己的問題行為。	口頭評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					未遵守團體規範的後果。			
--	--	--	--	--	-------------	--	--	--

- ◎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	校園人際關係課	實施年級 (班級組別)	四年級 B	教學節數	每週 1 節，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 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. □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	學生較缺乏人際互動的彈性思維及表達技巧，面對要求、困難或衝突情境時，常以立即拒絕或反抗的行為作為回應。本學期課程以協助學生建立人際互動問題的因應與溝通技巧為主要目標，透過結構化教材、後設認知的建立與引導及情境演練等教學活動，提升學生的社會適應與調節能力。							
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-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. 因應自我情緒與壓力。 2. 問題解決計畫的擬定。 3. 遵守學校團體規範。							
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							
表現任務	2-2 判斷問題解決方法的適當性。 2-3 以適當方式表達自己的拒絕。 3-2 覺察自我想法與團體規範的衝突之處。							
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
第一周	6	和平解決問題	特社 2-II-4 分	特社 B-II-	2-2-1 在成	1. 衝突情境討論與分享。	口語評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

至 第七周 第一週 調整 2/11. 2/12. 2/13 至 1/21. 1/22. 1/23 上課 第二週 2/15-2/21 春節 假期節數 0		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。	4 衝突情境的因應。	人協助下，說出常見的衝突情境及造成衝突的原因。 2-2-2 在師生討論中，說出自己的問題解決方法可能會有的後果。	2. 「和平解決法」策略選擇。 3. 我的辦法真的有效嗎? 4. 情境演練-衝突怎麼辦	實作評量		
第八周 至 第十四周	7	理性腦與自我心的衝突之戰	特社 3-II-4 遇到困難時，具體說明需要的協助。	特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	3-2-1 在情境演練下，說出自己遇到的糾結點。 3-2-2 判斷自己提出來的要求合理與否。 3-2-3 具體說出自己需要協助。	1. 生活中的糾結問題。 2. 理性腦-這件事合理嗎? 3. 自我心-我不想配合的原因。 4. 說出我需要的協助。 5. 情境演練-好好表達我糾結的問題。	口語評量 實作評量	自編自選教材
第十五周 至 第二十一周	7	拒絕也可以有禮貌	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 B-II-4 衝突情境的因應。	2-3-1 分辨出「我辦不到」和「我不想辦」情境分辨。 2. 遇到困難時，我該怎麼說。	口語評量 實作評量	自編自選教材	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					<p>情境。 2-3-2 在被要求執行困難任務時，使用一句適當的表達語句來代替反抗或拒絕行為。</p>	<p>3. 不想做時，我該怎麼說。 4. 情境演練-好好說出我的拒絕。</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。