

臺南市公立麻豆區麻豆國民小學 114 學年度第一學期三年級彈性學習 情意發展 課程計畫 (☐ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☒ 特教班)

學習主題名稱	自我世界探索	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	<div>3. ■特殊需求領域課程</div> <div>身障類：<input type="checkbox"/>生活管理<input 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</div> <div>資優類：<input type="checkbox"/>創造力<input type="checkbox"/>領導才能■情意發展<input type="checkbox"/>獨立研究</div> <div>其他類：<input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</div> <div>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</div> <div><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</div>				
設計理念	本課程透過自我探索、人際互動與情緒表達活動，培養學生同理心、自我認識與情緒調節能力。課程著重在提供支持性學習環境，讓學生能表達內在感受、理解他人觀點，並發展正向自我概念與合作態度，促進全面且均衡的人格發展。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特情-E-A1 具備認識自我的能力，分析評估自己與他人的異同，接納自己的特質與特殊性，維持正向情緒，追求自我精進與成長。 特情-E-B1 覺察自己的溝通方式，學習合宜的互動溝通技能，並能培養同理的態度，運用於生活中。 特情-E-C1 認識人的多元面貌，覺察社會的期許，展現在生活中助人的善行。 特情-E-C2 具備與家人、師長及同儕溝通、協調與解決衝突的能力，參與各類團隊活動，與人建立良好的互動關係。				
課程目標	1. 能認識並肯定自我特質，包括資優特質與個人差異。 2. 能運用基本時間管理策略，提升自我管理能力。 3. 能欣賞與尊重他人特質，發展正向人際互動態度。 4. 能辨識並適切表達自身情緒。 5. 能嘗試使用簡單的情緒調節技巧，面對生活挑戰。				
配合融入之領域 或議題	<div>■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</div> <div><input type="checkbox"/>數學 <input type="checkbox"/>社會 <input type="checkbox"/>自然科學 ■藝術 <input type="checkbox"/>綜合活動</div> <div><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</div>				<div><input type="checkbox"/>性別平等教育 <input type="checkbox"/>人權教育 ■環境教育 <input type="checkbox"/>海洋教育 <input type="checkbox"/>品德教育</div> <div><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</div> <div><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</div> <div><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</div>
表現任務	1. 圖像化表現自己的特質，並向同學介紹。 2. 記錄與分析自己一天的時間安排，並思考改進方法。 3. 為同儕寫下欣賞的特質並分享感受，增進互動。 4. 演練遇到特定情緒時，能說出停看聽對應行動與想法。 5. 小組討論與角色扮演，練習理解他人情緒與提出合適反應方式。				
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 4 週	4	認識自我特質 (含資優特質及 內在差異等)	特情 1a-Ⅱ-1 覺察自己與眾不 同的特質。 特情 1b-Ⅱ-1 正向解讀自己的 能力與表現。 特情 1b-Ⅱ-3 正確了解優勢才 能的意涵。	特情 A-Ⅱ-1 才能發展的意 涵。 特情 A-Ⅲ-8 珍 惜與尊重生命 的典範。	1. 能認識自己的資 優特質與個人優 勢。 2. 能了解與欣賞他 人特質的多樣性 與差異。	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成「我的特質地 圖」心智圖並分享 結果。 ● 觀賞典範案例，討 論自己與角色的相 似處。 	實作評量	自編、學習單
第 5 週~ 第 8 週	4	時間管理師	特情 2c-Ⅲ-1 評 析自己學習動機 的強弱程度。 特情 2c-Ⅲ-2 展 現對學習與生活 的熱情與活力。	特情 D-Ⅲ-4 學業方面的適 應與調整。 特情 A-Ⅱ-4 對 自己的課業與 受託付的任， 展現負責任的 態度。	1. 能學習安排與規 劃個人日常時 間。 2. 能培養自我監督 與有效使用時 間的能力。	<ul style="list-style-type: none"> ● 理解「輕、重、 緩、急」四象限 ● 製作「我的一天時 間分配表」並反思 時間使用情形。 	實作評量	自編、學習單
第 9 週~ 第 14 週	6	動物森友會	特情 1b-Ⅱ-2 讚美他人的優 點。 特情 3a-Ⅱ-2 覺 察自己的溝通方 式。 特情 3a-Ⅱ-3 運 用適合情境的方 式，進行表達或 溝通。	特情 C-Ⅲ-3 同理心的內涵 與實踐方法： 他人情緒、角 色與觀點的辨 識。	1. 能發現與欣賞同 儕的優點與特 質。 2. 能以正向態度回 應與尊重他人差 異。	<ul style="list-style-type: none"> ● 進行「優點便條 紙」活動，寫出同 學的優點並張貼於 大紙上。 ● 進行動物的聯想與 類比，透過優點的 集合將同儕比喻為 一隻最相像的動 物。 ● 說出你最欣賞的一 位朋友與原因。 	實作評量	自編、學習單
第 15 週~ 第 21 週	6	情緒停看聽	特情 2b-Ⅱ-1 學習探索平復情	特情 A-Ⅲ-7 提升正向情緒	1. 能察覺並辨識自 己在不同情境下 的情緒反應。	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作「情緒紅綠 燈」圖卡練習遇到 情緒時的停、看、 	實作評量	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			緒的方法。 特情 2b-II-2 覺察他人情緒， 主動關心同儕。	的方法。 特情 D-III-3 跟家人表達情 感與支持。 特情 B-III-1 壓力的影響、 覺察與警訊。	2. 能學習基本的情 緒調節與冷靜技 巧。 3. 記錄每一天的情 緒折線圖。	<ul style="list-style-type: none"> ● 聽策略。 ● 角色扮演不同情境 （如生氣、害怕） 並練習說出感受與 處理方式。 ● 統整過去一段時間 的情緒變化表。 		
--	--	--	---	---	--	--	--	--

◎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。

臺南市公立麻豆區麻豆國民小學 114 學年度第二學期三年級彈性學習 情意發展 課程計畫 (☐普通班/ ☐藝才班/ ☐體育班/ ☒特教班)

學習主題名稱	自我世界探索	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	3. ■特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立研究 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	本課程透過自我探索、人際互動與情緒表達活動，培養學生同理心、自我認識與情緒調節能力。課程著重在提供支持性學習環境，讓學生能表達內在感受、理解他人觀點，並發展正向自我概念與合作態度，促進全面且均衡的人格發展。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特情-E-A1 具備認識自我的能力，分析評估自己與他人的異同，接納自己的特質與特殊性，維持正向情緒，追求自我精進與成長。 特情-E-B1 覺察自己的溝通方式，學習合宜的互動溝通技能，並能培養同理的態度，運用於生活中。 特情-E-C1 認識人的多元面貌，覺察社會的期許，展現在生活中助人的善行。 特情-E-C2 具備與家人、師長及同儕溝通、協調與解決衝突的能力，參與各類團隊活動，與人建立良好的互動關係。							
課程目標	1. 能認識並覺察自身情緒與壓力來源。 2. 能嘗試以合宜策略表達情緒與調適壓力。 3. 能在團隊互動中展現合作、溝通與尊重。 4. 能表達對家庭成員的情感，增進家庭理解。 5. 能回顧資優學習歷程，正向看待自我成長與挑戰。							
配合融入之領域 或議題	■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 ■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 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 ■環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input 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	1. 描繪出讓自己有壓力的情境，並寫下調適方法。 2. 參與合作任務，在遊戲中展現溝通與團隊精神，完成後進行反思紀錄。 3. 撰寫給家人的卡片，表達對家庭成員的感謝或心情。 4. 回顧三項在資優班中學到的事與改變。							
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	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)

			議題實質內涵					
第 1 週~ 第 9 週	8	團隊合作 (桌遊體驗)	特情 3a-II-1 了解各種溝通互動的方法。特情 3a-II-2 覺察自己的溝通方式。特情 3a-II-3 運用適合情境的方式，進行表達或溝通。	特情 C-II-2 團隊合作的意義、重要性。特情 C-III-4 有效參與團隊的態度與方法。	1. 能體會合作與溝通在團隊中的重要性。 2. 能在遊戲中展現尊重與互助的行為。	<ul style="list-style-type: none"> ● 進行合作型桌遊，完成任務並討論合作歷程。 ● 桌遊結束後進行「我們這組的默契亮點」小組回饋。 	實作評量	自編、學習單
第 9 週~ 第 15 週	7	壓力認識與調適	特情 2a-II-1 舉例說明壓力的感受。特情 2a-II-2 表達自己的壓力。	特情 B-III-1 壓力的影響、覺察與警訊（生理、情緒、認知、人際等）。特情 B-III-2 多樣紓壓方法的認識與評估。	1. 能辨識日常生活中可能產生壓力的情境。 2. 能學習並嘗試實踐一種基本的壓力調適策略。	<ul style="list-style-type: none"> ● 製作「我的壓力氣球圖」表，美日確實記錄會讓自己緊張的情境並記錄壓力指數。 ● 練習壓力調適方法，如深呼吸、轉念小語或舒壓小卡片創作。 	實作評量、 發表	自編、學習單
第 16 週~ 第 19 週	4	家庭關係 認識與分享	特情 4b-II-1 以合宜的方式向家庭成員表達自己的感受與情緒。特情 4b-II-2 聽取家庭成員的不同意見。	特情 C-III-2 與不同身分者（如：性別、關係）的人際互動。特情 D-II-3 家庭對個人的影響。	1. 能了解家庭成員之間的關係與角色分工。 2. 能表達對家庭成員的情感與感謝。	<ul style="list-style-type: none"> ● 繪製「我的家庭關係圖」並介紹家庭中的互動模式。 ● 撰寫「給家人的一句話」（每一位成員），製成感謝卡，贈給家人後觀察反應並記錄。 	實作評量	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 20 週~ 第 21 週	2	資優班生活 適應回顧	特情 4c-III-1 舉出同儕對自己 正向與負向的感 受與反應。	特情 D-II-4 影響學校適應 的因素。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能自信地介紹自己的創作內容與創作歷程。 2. 能以多元方式清楚傳達作品的主題與特色。 3. 能回顧整體課程學習過程，表達自我成長與反思。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成「我在資優班的三件事」紀錄（寫下開心、困難、學到的事）。 ● 分享自己在資優班最印象深刻的一次學習經驗。 	實作評量 、 發表	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。