

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	<p><b>3. ■特殊需求領域課程</b></p> <p>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</p> <p>資優類: <input type="checkbox"/>創造力 <input type="checkbox"/>領導才能 <b>■情意發展</b> <input type="checkbox"/>獨立研究</p> <p>其他類: <input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p><b>4. □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	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>能認識並肯定自我特質，包括資優特質與個人差異。</li> <li>能運用基本時間管理策略，提升自我管理能力。</li> <li>能欣賞與尊重他人特質，發展正向人際互動態度。</li> <li>能辨識並適切表達自身情緒。</li> <li>能嘗試使用簡單的情緒調節技巧，面對生活挑戰。</li> </ol>					
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 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>圖像化表現自己的特質，並向同學介紹。</li> <li>記錄與分析自己一天的時間安排，並思考改進方法。</li> <li>為同儕寫下欣賞的特質並分享感受，增進互動。</li> <li>演練遇到特定情緒時，能說出停看聽對應行動與想法。</li> <li>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。</li> </ol>					
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 核訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (核訂)	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。	● 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。	● 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。	● 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。	● 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)

			<p>緒的方法。 特情 2b-II-2 覺察他人情緒， 主動關心同儕。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 聽策略。</li> <li>● 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。</li> </ul>		
--	--	--	---	--	---	---	--	--

◎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	<p><b>3. ■特殊需求領域課程</b></p> <p>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</p> <p>資優類: <input type="checkbox"/>創造力 <input type="checkbox"/>領導才能 <b>■情意發展</b> <input type="checkbox"/>獨立研究</p> <p>其他類: <input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p><b>4. □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	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>能認識並覺察自身情緒與壓力來源。</li> <li>能嘗試以合宜策略表達情緒與調適壓力。</li> <li>能在團隊互動中展現合作、溝通與尊重。</li> <li>能表達對家庭成員的情感，增進家庭理解。</li> <li>能回顧資優學習歷程，正向看待自我成長與挑戰。</li> </ol>					
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 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>描繪出讓自己有壓力的情境，並寫下調適方法。</li> <li>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。</li> <li>撰寫給家人的卡片，表達對家庭成員的感謝或心情。</li> <li>回顧三項在資優班中學到的事與改變。</li> </ol>					

## 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"> <li>● 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。</li> </ul>	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"> <li>● 製作「我的壓力氣球圖」表，每日確實記錄會讓自己緊張的情境並記錄壓力指數。</li> <li>● 練習壓力調適方法，如深呼吸、轉念小語或舒壓小卡片創作。</li> </ul>	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"> <li>● 繪製「我的家庭關係圖」並介紹家庭中的互動模式。</li> <li>● 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。</li> </ul>	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"> <li>能自信地介紹自 己的創作內容與 創作歷程。</li> <li>能以多元方式清 楚傳達作品的主 題與特色。</li> <li>能回顧整體課程 學習過程，表達 自我成長與反 思。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 完成「我在資優 班的三件事」紀 錄（寫下開心、 困難、學到的 事）。</li> <li>● 分享自己在資優 班最印象深刻的 一次學習經驗。</li> </ul>	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。