

臺南市公立鹽水區仁光國民小學 115 學年度第 1 學期三年級彈性學習 特殊需求領域課程計畫 (□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	特殊需求		實施年級 (班級組別)	3	教學節數	本學期共(42)節		
彈性學習課程 四類規範	3. ■特殊需求領域課程 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 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. □其他類課程 ☐ 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							
設計理念	升上三年級課程越來越難課程設計進行核心典範轉移：從「作業管理」轉向「挫折耐受力 (Frustration Tolerance)」與「合法、有禮貌的放棄與求助技巧 (Self-Advocacy)」。 我們要教他：不會寫沒關係，但大腦斷線前，要學會「合法踩煞車」。							
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，解決情緒問題。 特學 E-A1 能運用學習策略發展良好的學習習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。							
課程目標	1. 課業挫折情緒調節：面對變難的課業或不會寫的題目時，黃生能透過視覺化「大腦溫度計」覺察自己的挫折情緒，並在情緒失控前，自我執行 1 種減壓策略（如深呼吸、宣告暫停），不出現耍賴、摔筆或推開課本等行為，達成率 80% 以上。 2. 學術自我倡導（合法減量）：學生能運用導師給予的調整特權，在評估自身能力卡關時，使用「功能性協商句型」（如：這題太難，我可以先寫兩行嗎？），有禮貌地向師長提出調整申請，取代消極對抗，成功率 80% 以上。							
配合融入之領域或議題	☒ 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 ☒ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引				☐ 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 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育			
表現任務	行為觀察 實作評量 口頭評量 觀察評量							
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

第 1-5 週	5	單元一： 大腦溫度計： 我的挫折紅綠 燈	特社 1-II-1 覺察個人在人 際與學習互動 中的行為表 現。	特社內容 A-II-1 自我行為 與內在情緒的覺察 (挫折 感)。	1. 辨識課 業挫折的生 理訊號： 當題目不會 寫、心裡想 耍賴時，能 指著「大腦 溫度計」正 確說出自己的 煩躁指 數。	【當大腦在冒煙】： 模擬故意給他極難的三級 數學題。當他開始抓頭、 發呆、想要賴時，老師按 下音效：「嘩！大腦冒煙 了！」引導他指著溫度 計：「因為題目太難我不 會，所以我的大腦現在是 黃燈。」將挫折感具體 化。	【行為觀 察】 當面對困 難課業 時，能在 引導下指 出自身情 緒燈號。	自 編
第 6-10 週	5	單元二： 光榮退後：我 的合法煞車卡	特社 1-II-2 評估自己的行 為表現可能帶 來的後果。	特社內容 A-II-2 自我特質 的了解 (面對限 制與壓 力)。	2. 運用合 法煞車卡暫 停： 當大腦進入 紅燈狀態 時，能克制 耍賴，主動 遞出「休息 3 分鐘卡」 給師長，平 靜進行調 節。	【有禮貌的暫停】： 與導師合作。黃生桌上有 一張「3 分鐘冷靜卡」。 教導他：「因為我現在頭 很暈，所以我翻開卡片休 息，沙漏漏完我就要回 來。」用結構化的暫停， 取代不可控的耍賴。	【實作評 量】 在挫折情 境下，能 主動且有 禮貌地使 用暫停卡 而非直接 罷工。	
第 11-15 週	5	單元三： 特約通行證： 少寫一點點的 秘密	特學 3-II-1 覺察自己的學 習狀況，並尋 求適當的協	特學內容 C-II-1 學習困境 的覺察與	3. 運用減 量特權進行 協商： 能主動向老 師出示「導	【我是談判小專家】： 善用導師「少給作業」的 調整。教黃生拿著合同找 老師：「老師，因為今天 導師說我可以少寫，所以	【口語評 量】 能流暢對 師長說出 符合自身	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			助。	求助（善用倡導）。	師減量特約」，用口語提出寫一半或換題目的合理請求。	這行我可以不寫嗎？」讓他體驗到「好好溝通就能合法減輕負擔」的成就感。	減量合約的協商句型。	
第 16-20 週	5	單元四： 龜兔賽跑：每個人速度不一樣	特社 2-II-4 展現合宜的衝突解決與社會	特社內容 B-II-2 同儕互動與自我情緒的調適。	4. 接受同儕與自己的落差： 看見同學寫得快、自己寫得慢或不會時，能看著視覺字卡自我安撫，不出現嫉妒或退縮情緒。	【我的宇宙時鐘】： 用圖卡告訴他：每個人大腦時鐘不一樣。同學是高鐵，翁生是慢車，但慢車一樣可以到終點。引導他念出內心獨白：「因為每個人擅長的不同，同學很快，但我慢慢寫完也可以。」建立理性的認知防線。	【觀察評量】 面對同儕表現優異的情境，能選出正確的正面自我對話卡。	
第 21 週	1	綜合統整	綜合統整				觀察評量	

學習主題名稱	特殊需求	實施年級 (班級組別)	三	教學節數	本學期共(42)節			
彈性學習課程 四類規範	3. ☒ 特殊需求領域課程 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 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 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							
設計理念	升上三年級課程越來越難課程設計進行核心典範轉移：從「作業管理」轉向「挫折耐受力 (Frustration Tolerance)」與「合法、有禮貌的放棄與求助技巧 (Self-Advocacy)」。 我們要教他：不會寫沒關係，但大腦斷線前，要學會「合法踩煞車」。							
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，解決情緒問題。 特學 E-A1 能運用學習策略發展良好的學習習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。							
課程目標	1. 課業挫折情緒調節：面對變難的課業或不會寫的題目時，黃生能透過視覺化「大腦溫度計」覺察自己的挫折情緒，並在情緒失控前，自我執行 1 種減壓策略（如深呼吸、宣告暫停），不出現耍賴、摔筆或推開課本等行為，達成率 80% 以上。 2. 學術自我倡導（合法減量）：學生能運用導師給予的調整特權，在評估自身能力卡關時，使用「功能性協商句型」（如：這題太難，我可以先寫兩行嗎？），有禮貌地向師長提出調整申請，取代消極對抗，成功率 80% 以上。							
配合融入之領域或議題	☒ 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 ☒ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引 ☐ 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 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育							
表現任務	實作評量 行為觀察							
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 1-5 週	5	單元一：	學 3-II-1 覺察自己的學	學內容 C-II-1	1. 平靜接受「我現在不會」：	【尋找我可以放棄的題目】： 教導他「放棄的智慧」。	【實作評量】 面對不會	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		戰略性跳過：打個叉叉沒關係	習狀況，並尋求適當的協助。	學習困境的覺察與接受（自我接納）。	當面對完全看不懂的題目時，能克制哭鬧，用紅筆在題目上打了「X」，並平靜跳過。	發給他一張考卷，命令他：「請找出 3 題你最討厭、絕對不會的題目，在上面打叉叉！」引導他建立因果：「因為這題現在太難了，所以我先打叉跳過，這很聰明。」	的題目時，能平靜使用「跳過策略」而非原地卡關耍賴。
第 6-10 週	5	單元二：考卷收納盒：分數只是數字	社 1-II-2 評估自己的行為表現可能帶來的後果。	社內容 A-II-2 面對失敗與批評的情緒調節。	2. 考試分數落後時的平靜： 當拿到不理想的考卷（分數低或有紅字）時，不出現撕考卷或趴下哭泣行為，能將考卷收進資料夾。	【分數不等於我】： 模擬發放 40 分的考卷。教導他直線常規：拿到考卷 → 深呼吸 → 說出：「因為這只是昨天的紀錄，所以我收進資料夾，下次再努力。」把考卷從「挫折來源」降格為「一張需要收好的紙」。	【行為觀察】 在真實或模擬發考卷情境中，維持平靜並正確收納。
第 11-15 週	5	單元三：優點放大鏡：看見我的厲害	學 2-II-2 運用適合自己的學習策略提高學習成效。	學內容 B-II-2 學習的自我調節（放大優勢）。	3. 聚焦於自己「會」的部分： 在充滿挫折的作業中，能主動用螢光筆找出並	【黃生的亮點尋寶】： 自閉症孩子容易陷入全無或全有的偏執（一錯就覺得全錯）。雖然整頁生字寫得很亂，但老師拿放大鏡帶他找：「這個『大』字寫得超漂亮！」引導	【實作評量】 能自主在充滿紅字的作業中找出並口述自己的

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					圈出自己寫對或寫得漂亮的 3 個字，並讚美自己。	他：「因為這個字我很用心，所以我是寫字小達人。」重構自尊。	優點或正確之處。	
第 16-20 週	6	單元四：計畫趕不上變化：彈性大考驗	社 2-II-4 展現合宜的衝突解決與社會技巧。	社內容 B-II-2 面對環境與課業變動的適應。	4. 面臨導師更換規則的彈性：當普通班導師臨時改變作業要求（如原本不用寫改為要寫一行）時，能運用因果句自我安撫並配合。	【計畫變變變】：故意設計突發變動（例如：今天本來要玩遊戲，但因為進度落後改為寫一題數學）。提供黃生大腦緩衝：「因為計畫變了，所以我要深呼吸，配合老師的新規則。」訓練他在未來的變局中不要賴。	【行為觀察】面對突發的學習要求變動，能在 30 秒內平復情緒並配合執行。	
第 21 週	1	綜合統整	綜合統整				【實作評量】	

◎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。