

臺南市公立佳里區信義國民小學 115 學年度第一學期四、六年級彈性學習 特殊需求 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	EQ 高手	實施年級 (班級組別)	四年級 六年級	教學節數	本學期共(21)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 ☐ 獨立研究 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	培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。透過實際演練來引導學生如何控制自己的情緒和提升自我管理能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 能察覺自我壓力，進而選擇較佳的壓力處理技巧。 2. 能提升自我認同感。 2. 提升問題解決的能力。							
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	口頭評量、實作評量、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 週 第 2 週	2	暑假回顧與分享 新學期新期待	特社 2-II-2 引起話題，並 表達和傾聽。 特社 3-II-1	特社 B-II-1 訊息解讀的 技巧。 特社 B-II-2	1. 能表達或 分享自己的 經驗。 2. 在分享活	1. 請學生想一想在暑假覺得 有趣或好玩的一件事和他 人分享。 2. 請學生專心聆聽他人說話	口頭評量 觀察評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	表達與傾聽的時機。	動中，能專心聆聽他人發表。	，並給予回饋。		
第 3 週 第 11 週	9	處理壓力- 我能勇敢面對	特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。 特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。 特社 2-III-10 檢視發生衝突的原因並設法自我修正。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	能知道負向情緒產生的原因，並知道處理壓力的方法。	◆影片觀賞與討論 1. 新學期新希望-課業人緣都起飛:新學期新希望，給自己訂下新目標，期許自己努力達成目標。 2. 壓力山大?!紓壓有妙招:認識與察覺壓力產生的原因，例如是課業壓力，或是人際壓力，該如何面對與紓解壓力，並引導適時的壓力也是成長的動力。 3. 跟拖延症說 bye bye、改掉拖拖拉拉壞習慣:事情積欠太多，會讓自己落入不斷循環的狀況(例如欠繳作業)，找到問題點，才能有效減少壓力的來源。 4. 說話太直接，不好嗎?開開玩笑，會怎樣嗎?若在班上和同學聊天，卻發現同學很生氣，不想跟你說話，到底問題出在哪裡?引導學生能思考產生衝突原因，並討論如何自我修正。 7. 如何贏得好人緣:透過影片	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡、自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						觀察人緣好的人，通常有什麼特質，有什麼地方值得學習，讓自己也能有好人緣。 ◆完成主題學習單 ◆教師給予情境題，透過主題進行情境演練。		
第 12 週 第 21 週	10	換位思考- 我懂你的心 &期末總複習	特社 2-III 以善意正向的觀點，看待與人相處的各種互動行為。 特社 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。	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。 特社 B-Ⅱ-1 訊息解讀的技巧。	能知道解讀訊息的技巧，並解讀他人情緒及目的。	◆影片觀賞與討論 1. 負向情緒-委屈 2. 負向情緒-丟臉 3. 負向情緒-愧疚 4. 同理心是你的超能力 透過影片故事，練習觀察當事者的心情變化，以站在當事者的角色，來理解對方心情、說出對方感受。 ◆EQ 故事屋:教師給予情境題，請學生練習換位思考。 ◆完成主題學習單 ◆期末總複習	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡、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。

臺南市公立佳里區信義國民小學 115 學年度第二學期四、六年級彈性學習 特殊需求 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	EQ 高手	實施年級 (班級組別)	四年級 六年級	教學節數	本學期共(21)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	培養處理情緒、壓力與提升自我的技巧，運用訊息促進多元的人際互動與解決衝突，進而參與學校、家庭和社區的各項活動。 透過實際演練來引導學生如何控制自己的情緒和提升自我管理能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 能察覺自我壓力，進而選擇較佳的壓力處理技巧。 2. 能提升自我認同感。 2. 提升問題解決的能力。							
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	口頭評量、實作評量、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 週	1	寒假回顧與分享 新學期新期待	特社 2-II-2 引起話題，並 表達和傾聽。 特社 3-II-1 在課堂或小組	特社 B-II-1 訊息解讀的 技巧。 特社 B-II-2 表達與傾聽	1. 能表達或 分享自己的 經驗。 2. 在分享活 動中，能專	1. 請學生想一想在寒假覺得 有趣或好玩的一件事和他人 分享。 2. 請學生專心聆聽他人說話 ，並給予回饋。	口頭評量 觀察評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			討論中適當表達與回應意見。	的時機。	心聆聽他人發表。			
第 2 週 第 11 週	10	正能量-我能正向思考	特社 2-III-1 以善意正向的觀點，看待與人相處的各種互動行為。 特社 2-III-9 理性評估被誤解的原因，並清楚表達自己的立場以及說明事實。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	能在遇到難題時，選擇樂觀正向的方式去處理問題。	◆影片觀賞與討論 1. 跳出抱怨人生 2. 抱怨不抱怨，選哪個？ 3. 分心大魔王，破關！ 4. 你幸福嗎？幸福哪裡找！ 5. 羨慕別人！是好？是壞？ 透過影片故事，與學生討論正向樂觀與負向悲觀的想法，有何不同，去比較兩種想法，並思考其產生的後果，並引導學生如何正向思考，把阻力化為動力，能為更好的自己。 ◆完成主題學習單	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡、自編學習單
第 12 週 第 21 週	10	網路安全一把罩 &期末總複習	特社 2-II-7 與他人相處時，分辨安全或危險的情境與人物。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	能遵守虛擬世界的規則，並進行正負向訊息的判斷。	◆影片觀賞與討論 1. 青少年追網紅迷思 2. 真假訊息，如何辨別 3. 假訊息滿天飛！怎麼辦 透過上面影片內容，引導學生在這網路世代中，有許多人深陷假訊息的危害，而假訊息這麼多，可如何查證，也思考假訊息對我們又有什麼影響，以提升判斷正確訊息的能力。	口頭評量 實作評量 觀察評量	影片、情緒圖卡、自編學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						4. 翻轉無聊，啟動超能力！ 當發現自己被手機綁架，常常會覺得沒有手機或電腦就會覺得好無聊，透過影片與學生討論無聊的時候到底該怎麼辦，引導學生為自己計畫或設計有趣的活動。 ◆完成主題學習單		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

- ◎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。