

臺南市公立中西區忠義國民小學 115 學年度第一學期四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	社會技巧	實施年級 (班級組別)	四 (在家班-王生/身體病 弱/小腦髓母細胞瘤)	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	從覺察情緒與管理壓力出發，引導建立自我肯定與面對挫折韌性，整合複雜情緒以邁向人際共好。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 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. 遇情緒事件時，能主動以口語適切表達自身感受與引發原因。 2. 面對壓力情境，主動運用冷靜策略平復情緒並維持適切行為。 3. 遭遇困難或挫折時，以正向態度面對並主動向他人尋求協助。							
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	遇情緒事件能以口語表達感受，面對壓力主動運用冷靜策略平復行為；遇挫折以正向態度主動尋求他人協助。							
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
第一週~ 第四週	4	單元一：情緒偵探社 活動 1：心情大不同 活動 2：身體會說話	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	1. 能說出四種基本情緒（喜怒哀樂）。 2. 能辨認不同情緒對應	1-1. 播放不同情緒的音樂。 1-2. 引導學生辨識情緒圖卡。 2-1. 觀察鏡中的自己表情變化。 2-2. 進行情緒表情連連看。	口頭回答 實作表現 課堂觀察 聽力測驗	情緒圖卡、心情氣象站學習單、鏡子、表情連連看學習單、生理反應紀錄表、聲音錄製檔、桌遊

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		活動 3：心跳與呼吸 活動 4：情緒的聲音			的面部表情。 3. 能察覺生氣或緊張時心跳變快。 4. 能辨識不同情緒所產生的語氣變化。	3-1. 進行原地跳躍模擬緊張感。 3-2. 觸摸脈搏感受生理變化。 4-1 聽錄音檔辨識情緒語氣。 4-2. 模仿不同情緒的說話方式。		
第五週~ 第七週	3	單元二：壓力小魔王 活動 1：什麼是壓力 活動 2：我的壓力來源 活動 3：壓力下的反應	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	1. 能初步了解生活中的壓力概念。 2. 能指出生活中造成壓力的情境。 3. 能察覺壓力產生的身體警訊。	1-1. 閱讀繪本《我的小怪獸》。 1-2. 討論什麼時候會覺得不舒服。 2-1. 情境卡片分類（放鬆 vs 壓力）。 2-2. 分享自己最擔心的事。 3-1. 畫出壓力時身體哪些部位會痛。 3-2. 討論手抖、肚子痛等現象。	課堂觀察 口頭回答 實作表現 作品評量	繪本、壓力小怪獸圖卡、情境圖卡、身體地圖學習單、桌遊
第八週~ 第十週	3	單元三：自我小檔案 活動 1：這是我 活動 2：別人眼中的我 活動 3：我的小缺點	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。	特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。	1. 能說出自己的一項優點。 2. 能聽取同學對自己的正面評價。 3. 能覺察自己需要改進的地方。	1-1. 進行自我介紹活動。 1-2. 完成「我很棒」小卡。 2-1. 進行「優點大轟炸」遊戲。 2-2. 紀錄別人稱讚自己的話語。 3-1. 討論平時被老師提醒的事項。 3-2. 思考如何讓自己更好。	口頭回答 實作表現 課堂觀察 參與態度 自我評量	我很棒小卡、同儕互評單、改進目標紀錄單、桌遊
第十一週	1	期中複習與評量	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	1. 能綜合運用前十週所學。	1-1. 情緒與壓力辨識小測驗。 1-2. 闖關活動。	實作評量 紙筆測驗	複習評量單、桌遊

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十二週~第十四週	3	單元四：面對失敗 活動1：輸了沒關係 活動2：失敗沒關係 活動3：我想抱抱你	特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 1-I-5 在遭遇不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	1. 在遊戲失敗時能控制情緒。 2. 能了解每個人都會有失敗的時候。 3. 能接受他人的安慰。	1-1. 進行競爭性小遊戲。 1-2. 練習說出「沒關係，下次再努力」。 2-1. 分享名人失敗的故事。 2-2. 討論失敗後的處理方式。 3-1. 模擬受傷或失敗情境。 3-2. 練習接受擁抱或安慰的話語。	課堂觀察 實作表現 口頭回答 角色扮演	遊戲道具、名人故事 PPT、情境角色卡、桌遊
第十五週~第十八週	4	單元五：情緒出口 活動1：心情垃圾桶 活動2：深呼吸魔法 活動3：尋求幫助 活動4：情緒急救包	特社 1-I-5 在遭遇不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	1. 能找出適合自己的發洩方式。 2. 能運用深呼吸穩定情緒。 3. 能主動向大人尋求安慰。 4. 能整理自己的紓壓策略。	1-1. 討論塗鴉、跑步等情緒紓壓法。 1-2. 製作心情垃圾桶。 2-1. 教導腹式呼吸法。 2-2. 配合輕音樂進行冥想。 3-1. 討論可以尋求幫助的對象。 3-2. 練習求助的溝通語句。 4-1. 繪製個人情緒急救包清單。 4-2. 快樂分享會。	實作表現 作品評量 課堂觀察 角色扮演 口頭回答	手作垃圾桶材料、輕音樂、求助小地圖、急救包學習單、桌遊
第十九週~第二十一週	3	期末總結評量	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。	特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	1. 能展現本學期自我認知的提升。 2. 能在模擬情境中運用情緒調節。	1-1. 回顧本學期學習單與照片。 1-2. 完成自省量表。 2-1. 情境演練發表。 2-2. 頒發課程小證書。	自我評量 檔案評量 實作表現	個人學習檔案、角色演練劇本、桌遊

◎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。

臺南市公立中西區忠義國民小學 115 學年度第二學期四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	社會技巧	實施年級 (班級組別)	四 (在家班-王生/身體病 弱/小腦髓母細胞瘤)	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	引導覺察情緒與管理壓力，建立自我肯定與挫折韌性，整合複雜情緒，發展正向人際與自我成長。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 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. 能覺察並適當表達多元情緒，並具備調節情緒強度的能力。 2. 能辨識生活壓力，並運用時間管理與具體策略來排解壓力。 3. 能接納自我優缺點，用正向語言面對挫折並肯定自身進步。							
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	記錄壓力與多元情緒，運用時間管理與策略調節身心；遇挫折時接納自我優缺點，以正向語言肯定自身進步。							
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
第一週~ 第三週	3	單元一：情緒大聲公 活動 1：我感覺... 活動 2：表達我的氣	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. 能使用「我感覺...」句型表達。 2. 能適當表達生氣而非	1-1. 複習情緒詞彙。 1-2. 練習描述當下心情。 2-1. 討論生氣時可以說的話。 2-2. 角色扮演正確的生氣表達。	口頭回答 實作表現 角色扮演 作品評量	句型提示卡、生氣紅綠燈學習單、恐懼繪圖單、桌遊

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		活動 3：表達我的怕			破壞行為。 3. 能描述恐懼的原因與感受。	3-1. 繪製恐懼清單。 3-2. 練習向他人訴說害怕的事。		
第四週~ 第六週	3	單元二：壓力解決師 活動 1：壓力在哪裡 活動 2：時間的魔術 活動 3：找回平靜的方法	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	1. 能區分壓力的輕重緩急。 2. 能練習安排工作順序減輕壓力。 3. 能說出三種處理壓力的具體方法。	1-1. 使用「壓力天秤」進行評估。 1-2. 分組討論壓力情境。 2-1. 製作每日簡單待辦清單。 2-2. 討論先苦後甜的優點。 3-1. 腦力激盪紓壓清單。 3-2. 示範漸進式肌肉放鬆。	課堂觀察 實作表現 作業單 口頭回答	壓力天秤教具、 時間規畫表、 肌肉放鬆圖解、 桌遊
第七週~ 第九週	3	單元三：自我肯定屋 活動 1：接納不一樣 活動 2：我的小小成就 活動 3：獎勵自己	特社 1-II-2 以實質的增強物自我激勵。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	1. 能理解每個人都有優缺點。 2. 能紀錄自己達成的小目標。 3. 能為自己設定實質的增強目標。	1-1. 閱讀繪本《你是特別的》。 1-2. 討論自己的獨特性。 2-1. 建立「成就存摺」。 2-2. 回憶並寫下最近成功的事。 3-1. 選擇自己喜歡的增強物清單。 3-2. 練習自我對話：「我做到了」。	課堂觀察 口頭回答 實作表現 作品評量 自我評量	繪本、獨特性學習單、成就存摺學習單、獎勵選單、桌遊
第十週~ 第十三週	4	單元四：勇氣加油站 活動 1：正向對話 期中複習與評量 活動 2：挫折大挑戰 活動 3：同學中的我	特社 1-II-2 以實質的增強物自我激勵。 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。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-II-3 自我接納	1. 能使用正向語言鼓勵自己。 2. 能展現自我表達與紓壓技巧。 3. 能在困難遊戲中保持正向態度。	1-1. 將負向語句轉換為正向語句。 1-2. 練習勇氣語錄。 2-1. 模擬情境測驗。 2-2. 自我效能量表評估。 3-1. 進行困難度較高的闖關遊戲。 3-2. 練習在失敗後自我激勵。	實作表現 口頭回答 紙筆測驗 課堂觀察	語句轉換單、闖關教具、自我評量表、桌遊

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				與激勵。	4. 能在團隊中肯定自己的貢獻。	4-1. 合作拼圖任務。 4-2. 分享自己在任務中的功勞。		
第十四週~第十八週	5	單元五：情緒萬花筒 活動1：情緒的混合 活動2：情緒調節器 活動3：別人的眼光 活動4：快樂分享家 活動5：自我成長記	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-2 以實質的增強物自我激勵。	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。	1. 能辨別複雜情（如：又驚又喜）。 2. 能調整情緒的強度。 3. 能理解他人看法產生的壓力。 4. 能分享自己的快樂經驗給他人。 5. 能總結自己這學期的進步。	1-1. 分析情境中的複合情緒。 1-2. 繪製情緒色彩圖。 2-1. 討論情緒的「強中弱」。 2-2. 練習冷靜下來的口訣。 3-1. 情境分析：被拒絕時的想法。 3-2. 練習轉念思考。 4-1. 製作「快樂分享箱」。 4-2. 將成功經驗寫下來分享。 5-1. 觀看學期活動回顧。 5-2. 寫下「給未來的我」的一封信。	實作表現 作品評量 課堂觀察 口頭回答 角色扮演 自我評量	情緒調色盤學習單、情緒溫度計、轉念思考卡、快樂小卡、給未來的信紙、桌遊
第十九週~第二十一週	3	期末總結評量(上) 期末總結評量(下)	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-2 以實質的增強物自我激勵。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。	1. 能演示處理壓力的方式。 2. 能對自己的一年表現給予獎勵。	1-1. 綜合情境模擬大賽。 1-2. 自評與師評。 2-1. 兌換成就存摺獎勵。 2-2. 結業式與心得交流。	實作評量 檔案評量、 口頭回答	情境大賽評分表、獎勵兌換券、桌遊

◎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。