

臺南市公(私)立東山區東山國民中(小)學 115 學年度第一學期六年級彈性學習 課程名稱 課程計畫 (普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱	我能管理自己	實施年級 (班級組別)	六年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input checked="" type="checkbox"/>特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input checked="" 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 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	1. 營造安全且結構化情境，透過案例討論引導學生辨識行為對錯與後果，並練習表達與傾聽，建立適切人際互動能力。 2. 透過情緒辨識與調節策略教學，協助學生管理情緒，並在學習情境中培養問題解決與任務調整能力。 3. 運用情境演練與角色扮演，練習適當互動與拒絕不當行為，培養自我控制與衝突處理能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。							
課程目標	1. 提升情緒覺察與調節能力 2. 建立正確人際互動與行為選擇 3. 增強面對挫折之問題解決能力 4. 降低衝動與違規行為							
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 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 type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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. 能辨識自身情緒與行為反應，並在情境中練習適當的情緒調節與行為選擇方法。 2. 能理解人際互動與問題情境，並運用所學策略（如溝通、求助與問題解決步驟）於生活情境中。							
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
1-5 週	5	認識我的情緒	特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒	特社 A-II-1 基本情緒的表達。	1. 能說出常見情緒名稱 2. 能描述情	1. 能分析事件、想法與情緒之關係 2. 覺察不同情境下的情緒反	課堂討論 口頭評量 觀察評量	自編簡報 情緒紀錄學習單 新聞事件

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			的反應。 特社 1-I-5 在遭逢不如意事時，接受他人安慰並適當發洩情緒。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	緒出現時的身體反應 3. 能從情境中判斷他人情緒	應差異 3. 了解個人情緒觸發原因 4. 辨識他人可能的情緒狀態	情意表現	情緒相關文章
6-10 週	5	情緒停看聽	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。	特社 A-V-3 正向思考的技巧。	1. 能說出至少 2 種冷靜方法 2. 情緒出現時能暫停行動 3. 能實際使用冷靜策略	1. 了解情緒調節策略的種類與功能 2. 分析不同調節方式的適切性 3. 練習在情緒情境中延遲反應 4. 建立情緒調整的基本步驟	觀察評量 行為檢核 課堂發表 學習態度	自編簡報 情緒調節策略學習單 情境案例單 網路相關文章
11-15 週	5	做對的選擇	特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能分辨適當與不當行為 2. 能說出不同行為的後果 3. 能在引導下選擇正確行為	1. 分辨適當與不當行為類型 2. 分析行為可能產生的後果 3. 理解同儕影響對行為的作用 4. 建立基本行為判斷原則	課堂討論 口頭評量 行為檢核 觀察評量	自編簡報 行為與後果配對學習單 新聞事件 品格教育相關教材
16-21 週	5	人際互動練習	特社 1-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心態。 特社 2-I-1 了解別人發出的訊息，是要我注意或是有事情要溝通	特社 A-V-3 正向思考的技巧。 特社 B-I-1 溝通訊息的意義。	1. 能用適當語句表達需求 2. 能練習輪流說話與傾聽 3. 能在情境中做出合宜回應	1. 了解適當人際溝通方式 2. 辨識不同情境下的表達需求 3. 練習調整語氣與表達內容 4. 理解互動中尊重他人的重要性	觀察評量 情意表現 課堂發表 行為檢核	自編簡報 人際溝通學習單 情境對話卡 相關影片

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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(私)立東山區東山國民中(小)學 115 學年度第二學期六年級彈性學習 課程名稱 課程計畫 (普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱	我能管理自己	實施年級 (班級組別)	六年級	教學節數	本學期共(19)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input checked="" type="checkbox"/>特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input checked="" 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 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	4. 營造安全且結構化情境，透過案例討論引導學生辨識行為對錯與後果，並練習表達與傾聽，建立適切人際互動能力。 5. 透過情緒辨識與調節策略教學，協助學生管理情緒，並在學習情境中培養問題解決與任務調整能力。 6. 運用情境演練與角色扮演，練習適當互動與拒絕不當行為，培養自我控制與衝突處理能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。							
課程目標	5. 提升情緒覺察與調節能力 6. 建立正確人際互動與行為選擇 7. 增強面對挫折之問題解決能力 8. 降低衝動與違規行為							
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 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 type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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. 能辨識自身情緒與行為反應，並在情境中練習適當的情緒調節與行為選擇方法。 2. 能理解人際互動與問題情境，並運用所學策略（如溝通、求助與問題解決步驟）於生活情境中。							
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
1-5 週	5	挫折我不怕	特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 遇到困難時能表達需求	1. 了解挫折情境的常見反應 2. 分析卡關時的可能原因 3. 認識替代策略	觀察評量 行為檢核 學習態度	自編簡報 問題處理學習單 挫折經驗紀錄單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			果。 特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。		2. 能使用「跳題」策略繼續作業 3. 能在提示下轉換解題方式	4. 建立面對困難的調整方式	口頭評量	網路相關文章
6-10 週	5	解決問題高手	特社 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 A-V-2 問題解決的外在資源。	1. 能說出問題解決步驟 2. 能依步驟嘗試解決問題 3. 能在引導下完成任務	1. 了解問題解決的基本步驟 2. 分析不同解決方法的可行性 3. 練習選擇較適當的解決方式 4. 理解決策與結果之關聯	課堂討論 口頭評量 觀察評量 學習態度	自編簡報 問題解決流程學習單 情境案例單 解決問題相關教材
11-15 週	5	做負責任的選擇	特社 1-V-8 事先評估結果，並選擇對自己及他人皆有利的解決方法。 特社 1-V-9 勇於面對自己的選擇和承擔後果。	特社 A-V-3 正向思考的技巧。	1. 能說出違規行為的後果 2. 能理解基本規則與法律概念 3. 能在情境中選擇合宜行為	1. 了解行為與責任之關係 2. 分析違規行為的可能後果 3. 理解規範與法律的基本概念 4. 建立自我約束的行為意識	課堂討論 口頭評量 情意表現 行為檢核	自編簡報 責任與後果分析學習單 新聞事件 法律常識簡化教材
16-19 週	4	我可以做到	特社 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式的優點及其後果。 特社 1-V-7 從失敗經驗中自我鼓勵，並調整解決問題的方式或策略。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 A-V-3 正向思考的技巧。	1. 能在情境中運用情緒調節策略 2. 能表現適當人際互動行為 3. 能完成指定任務不輕易放棄	1. 統整情緒調節與行為選擇策略 2. 分析複雜情境中的應對方式 3. 應用所學於生活情境中 4. 建立個人可行的行為調整策略	觀察評量 行為檢核 課堂發表 學習態度	自編簡報 綜合應用學習單 自我檢核表 課程回顧單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

- ◎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。