

[illegible]

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第三週 9/14-9/18	1		的反應。	辨	反應上的差異，並學習運用「數數呼吸法」建立覺察身體與放鬆的習慣	異。 2. 操作與因應： 帶領學生實地操作「數數呼吸法」，練習調整呼吸節奏以因應壓力。 3. 表達與反思： 學生口語表達使用數數呼吸法後的身體放鬆感受		
第四週 9/21-9/25	1							
第五週 9/28-10/02	1	第 2 課 情緒大秘密	特社 2-I-6 主動打招呼和自我介紹。	特社 B- I - 3 人際關係的建立。	學習開啟聊天話題，認識並練習可以強化友誼的五大人際互動技巧，運用「友誼分享盒」	1.理解與引起話題： 透過角色扮演，讓學生理解打招呼是交朋友的第一步並學習開啟話題。 2. 演練與互動： 分組演練五大人際互動技巧，練習主動打招呼與自我介紹。 3. 操作與分享： 學生實際操作「友誼分享盒」，練習真誠分享並禮貌傾聽同儕回饋		
第六週 10/05-10/09	1							
第七週 10/12-10/16	1							
第八週 10/19-10/23	1	第 3 課 情緒變變變	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	認識並覺察情緒有不同強度，理解與接納情緒的起伏變化，學習運用「靜心雪花球」來調節情緒	1.察覺與分辨： 引導學生覺察自身情緒的不同強度，接納情緒的起伏變化。 2. 操作與處理： 帶領學生動手製作並操作「靜心雪花球」。 3. 演練與平靜： 利用靜心雪花球進行情緒調節與回復平靜的實務演練。		
第九週 10/26-10/30	1							
第十週 11/02-11/06	1							
第十一週 11/09-11/13	1	第 4 課 我會交朋友	特社 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。	特社 B- II - 2 表達與傾聽的時機	理解「打招呼」是交朋友的第一步，掌握愉快的打招呼四大要素，	1.觀察與辨識： 觀察示範，分辨適當與不適當的交友與打招呼方式。 2. 主動互動： 分組練習主動打招呼的四大要素，建立友善互動態度。		
第十二週 11/16-11/20	1							
第十三週 11/23-	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

11/27					練習在人際互動中產生交流與共鳴	3. 傾聽與交流：進行小組話題交流，產生共鳴並練習禮貌傾聽他人意見		
第十四週 11/30-12/04	1							
第十五週 12/07-12/11	1	第 5 課 我和好朋友	特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。	特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析	認識並能區別有利於維繫友誼的想法，練習澄清、協商與尊重，學習運用「友誼三明治」化解衝突	1. 分辨與評估：探討朋友間發生衝突的情境，分辨有利與不利維繫友誼的想法。 2. 協商與解決：介紹並演練「友誼三明治」溝通技巧，採用適當方式解決衝突。 3. 角色扮演：設定衝突情境，讓學生實際運用友誼三明治化解衝突並理性接受結果		
第十六週 12/14-12/18	1							
第十七週 12/21-12/25	1							
第十八週 12/28-1/01	1	第 6 課 謝謝好朋友	特社 1-I-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。	特社 A-II-3 自我接納與激勵	認識與理解造成友誼變化的常見原因，練習以正面想法鼓勵自己，並運用「情緒心樹洞」抒發失落悲傷	1. 理解與反思：討論友誼變化的常見原因，引導學生接納人際關係中的失落感。 2. 表達與發洩：引導學生運用「情緒心樹洞」，將心事寫下或說出以適當發洩情緒。 3. 自我激勵：練習以正面想法轉念，接受他人安慰並使用增強物自我激勵。		
第十九週 1/04-1/08	1							
第廿週 1/11-1/15	1							
第廿一週 1/18-1/22	1							

◎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。

[illegible]

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

2/22-2/26 第四週 3/01-3/05	1				性，探究不同情境下的情緒感受差異，學習運用「情緒智慧錶」	學生記錄與操作「情緒智慧錶」。 3. 反思與分享 ：透過情緒智慧錶記錄事件，反思情緒感受的個別差異並學習不遷怒。
第五週 3/08-3/12	1	第 2 課 情緒特攻隊	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	了解身體狀況會影響情緒，學習「身體掃描」的方法提升覺察力，並運用「情緒除雷箱」舒緩不適	1. 覺察與辨識 ：引導學生了解身體狀況(如疲勞、生病)如何影響壓力與情緒反應。 2. 體驗與操作 ：帶領學生進行「身體掃描」體驗，察覺身體緊繃與不適處。 3. 因應與處理 ：引導學生運用「情緒除雷箱」中的工具或方法，舒緩身體不適與抒解壓力
第六週 3/15-3/19	1					
第七週 3/22-3/26	1					
第八週 3/29-4/02	1	第 3 課 情緒偵探社	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。	特社 B- II - 1 訊息解讀的技巧。	提升對表情與動作的覺察力，了解彼此互相影響的作用，運用「開心變臉術」調整表情以改善情緒	1. 觀察與解讀 ：透過圖片或影片，解讀他人口語與非口語(表情、動作)的情緒目的。 2. 操作與調整 ：進行「開心變臉術」活動，練習調整面部表情以改善情緒。 3. 反思與回饋 ：討論表情動作與情緒互相影響的作用，反思自身互動時應改善之處
第九週 4/05-4/09	1					
第十週 4/12-4/16	1					
第十一週 4/19-4/23	1	第 4 課 人際貼心話	特社 2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。	特社 B- I - 1 溝通訊息的意義。	認識同理心的定義與四大特點，體驗貼心與不貼心話語帶來的不同感受，學習並	1. 分辨與體驗 ：對比體驗「貼心」與「不貼心」話語帶來的不同感受，認識同理心四大特點。 2. 傾聽與理解 ：引導學生以身體動作適度表現出傾聽的態度，理解他人感受。
第十二週 4/26-4/30	1					
第十三週 5/03-5/07	1					
第十四週 5/10-5/14	1					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					運用「感同身受法」	3. 演練與表達 ：設定生活情境，指導學生運用「感同身受法」進行同理心口語表達演練。		
第十五週 5/17-5/21	1	第 5 課 人際暖 暖包	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 C- II -1 學習成員之間的關懷與表達。	覺察換位思考對促進人際關係的重要性，認識同理傾聽原則，並學習運用「換位思考法」	1. 看待與覺察 ：引導學生以善意正向觀點，看待換位思考對於促進人際關係的重要性。 2. 傾聽與操作 ：介紹同理傾聽原則，分組練習操作「換位思考法」。 3. 角色扮演 ：透過實境互動，練習運用換位思考法表達對同學的關懷與善意		
第十六週 5/24-5/28	1							
第十七週 5/31-6/04	1							
第十八週 6/07-6/11	1	第 6 課 人際萬 花筒	特社 2-III-5 明瞭每個人都有獨特的地方，交友時不以單一標準或條件選擇。	特社 A- I -3 自我優弱勢的察覺	覺察個別差異現象與原因，理解同理關懷行動的重要性，學習運用「尊重差異法」落實於日常生活中	1. 明瞭與探討 ：討論生活中的個別差異現象，明瞭每個人都有獨特的地方與想法。 2. 操作與演練 ：指導學生運用「尊重差異法」，練習包容異己與尊重的口語表達。 3. 綜合與實踐 ：規劃同理關懷行動，讓學生將尊重個別差異的態度落實於交友與日常互動中		
第十九週 6/14-6/18	1							
第廿週 6/21-6/25	1							
第廿一週 6/28-7/02	1							

◎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。