

臺南市公立中西區協進國民小學 115 學年度第一學期中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		情商大富翁， 交友全方位	實施年級 (班級組別)	中年級	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		本課程針對中低年級特教學生之社會技巧與情緒調節需求設計，核心目標在於建立「從理解到內化，從教室到生活」的行為類化橋樑。針對學生在校園情境（如遊戲場）中之性別平權概念薄弱及行為控制力不足，針對學業成就引發之強烈焦慮與認知固執，本計畫規劃了「情緒辨識、認知重塑、界限建立、類化演練」四大主軸。透過情緒紅綠燈的深化應用，結合具體的情境演練與實地校園觀察，協助學生發展合宜的社交互動技巧。同時，課程特別融入性別平等與品德教育，強化身體隱私概念，並藉由正向任務設計提升自我效能感，期能改善其社會適應能力並減少問題行為之發生。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		特社-E-A2 具備察覺自我 壓力與習得各 種抒解壓力方 式的能力，解決 情緒問題 特社-E-B1 具備運用簡單 的「聽、說、讀、 寫」的語言技 巧，和非語言的 線索與人進行 溝通。 特社-E-C2 具備理解他人 感受並樂於與 人互動的態度。						
課程目標		1. 能透過生理訊號辨識自我情緒狀態，並在衝突發生時運用至少一種自我調節策略。 2. 建立正確的挫折容忍觀念，理解學業表現不代表個人價值，並展現基本的競賽風度。 3. 明確區辨身體隱私界限與社交距離，停止並拒絕任何形式的侵犯性或騷擾性行為。 4. 能在真實或模擬情境中，依據規則使用公共設施，並展現輪流、等待與合宜的溝通反應。						
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		1. 情緒溫度計操作：在情緒波動時，能主動告知老師目前處於紅黃綠燈哪一階，並執行冷靜策略。 2. 社交實地展現：在校園遊戲場（如天空搖籃）中，能依照排隊規則並與同儕進行合宜互動，維持至少 10 分鐘無衝突。 3. 身體界限模擬：在互動情境劇中，能準確判斷「開玩笑」與「騷擾」的差異，並能口述或實踐正確的互動禮節。						
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 1 週	1	情緒放大鏡：紅綠燈複習	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	能正確說出三種情緒燈號代表的心理狀態。	1. 情緒溫度計回顧。2. 情緒顏色分類。	口頭發表、課堂觀察	情緒紅綠燈字卡
第 2 週	1	情緒放大鏡：身體說實話	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。	能連結心跳、握拳與負面情緒的生理關聯。	1. 身體偵探：感覺心跳與肌肉。2. 生理徵兆紀錄。	實作表現、課堂觀察	身體部位感應圖
第 3 週	1	情緒放大鏡：我的情緒地圖	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	能描述在不同情境下情緒燈號的變化。	1. 情境故事分析。2. 繪製個人情緒地圖。	口頭發表、實作表現	情緒紀錄單
第 4 週	1	分數不是我的全部：分數的意義	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	能列舉除了分數之外自己的優點。	1. 優點大轟炸。2. 討論「考試」的功能。	口頭發表、課堂觀察	優點小卡
第 5 週	1	分數不是我的全部：挫折容忍力	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 A-II-3 自我接納與激勵。	能練習「考不好也沒關係」的正向自我對話。	1. 故事：跌倒的小兔。2. 換個想法說說看。	口頭發表、實作表現	想法轉彎單
第 6 週	1	分數不是我的全部：冷靜深呼吸	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	在面對低分情境時，能運用深呼吸冷靜。	1. 呼吸魔法練習。2. 模擬考後情境演練。	實作表現、課堂觀察	自編放鬆步驟卡
第 7 週	1	大腦的轉彎練習：想法的濾鏡	特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	能察覺「我的想法」不一定等於「事實」。	1. 視覺幻象圖片分享。2. 事實與想法遊戲。	口頭發表、實作表現	事實檢核單
第 8 週	1	大腦的轉彎練習：如果他不聽我的	特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題	特社 A-III-3 行為	能接受他人有不同意見並保	1. 角色對換演練。2. 練習說：「你是這樣想的啊」。	口頭發表、課堂觀察	情境對話卡

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			並接納後果。	與後果之間的關係與評估。	持情緒平穩。			
第 9 週	1	大腦的轉彎練習：彈性思考大挑戰	特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	面對固執點時能提出第二種解決方法。	1. 如果 A 方案不行，怎麼辦？ 2. 轉向練習題。	實作表現、 課堂觀察	方案解決學習單
第 10 週	1	校園大搜查：遊樂設施潛規則	特社 3-I-5 遵守教室規則。	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	能口述天空搖籃等器材的使用安全規範。	1. 實地走訪遊戲場。2. 規則標誌辨識。	口頭發表、 課堂觀察	設施安全檢核表
第 11 週	1	校園大搜查：輪流與等待	特社 3-I-5 遵守教室規則。	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	能在模擬排隊中維持等待行為至少 2 分鐘。	1. 排隊接龍遊戲。2. 等待時的自我排解法。	實作表現、 課堂觀察	等待計時器
第 12 週	1	校園大搜查：禮貌地加入與離開	特社 3-I-5 遵守教室規則。	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。	能練習使用正確句型請求加入遊戲。	1. 社交對話演練。2. 「我可以一起玩嗎？」練習。	口頭發表、 實作表現	社交金句卡
第 13 週	1	當紅燈亮起：緊急煞車 SOP	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	當察覺紅燈情緒時，能執行「停、看、聽」。	1. 情緒警報演習。2. 個人冷靜步驟卡製作。	實作表現、 課堂觀察	冷靜 SOP 卡
第 14 週	1	當紅燈亮起：尋求大人的協助	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-III-2 壓力的替代與紓解方法。	遇到無法解決的衝突時能主動找老師。	1. 求助情境判斷。2. 有效的求助口語練習。	口頭發表、 實作表現	求助對話單
第 15 週	1	我的身體是一座城	特生 2-P-1 維持	特生 I-P-3	能明確指出內	1. 身體小堡壘繪圖。2. 紅黃綠	實作表現、	身體堡壘圖

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		堡：身體隱私處	個人的基本形象與整潔。	個人隱私與界限。	衣褲覆蓋處是不可被觸摸的。	燈觸碰區。	課堂觀察	
第 16 週	1	我的身體是一座城堡：尊重他人界限	特社 2-I-14 尊重他人的身體界限與自主權。	特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀。	未經允許不可觸碰他人身體任何部位。	1. 尊重氣泡圈概念。2. 拒絕觸碰的練習。	口頭發表、實作表現	身體紅線學習單
第 17 週	1	我的身體是一座城堡：脫衣行為與後果	特社 2-I-14 尊重他人的身體界限與自主權。	特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀。	能說出隨意脫除自己或他人衣褲的嚴重性。	1. 法律與校規小常識。2. 换位思考：如果被脫褲子。	口頭發表、課堂觀察	性平教育繪本
第 18 週	1	開玩笑？還是不可原諒？：玩笑的定義	特社 2-I-8：分辨與表達衝突的原因、情境與後果。	特社 B-I-4：衝突的原因及情境分析。	能分辨「對方不笑就不是好笑的玩笑」。	1. 表情大解碼。2. 玩笑冷讀術。	口頭發表、實作表現	感覺量尺
第 19 週	1	開玩笑？還是不可原諒？：性騷擾警報	特社 2-I-14：尊重他人的身體界限與自主權。	特社 B-I-5：性別互動的基本禮儀。	能辨別何種行為屬於性騷擾並學習拒絕。	1. 情境是非題。2. 大聲說「不」練習。	實作表現、課堂觀察	情境是非題卡
第 20 週	1	開玩笑？還是不可原諒？：身體防衛戰	特社 2-I-13：分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助。	特社 B-II-5：危險情境的判別。	能類化與實際行動演練。	1. 擺出防衛姿態。2. 說出溝通句型。	實作表現、課堂觀察	溝通句型
第 21 週	1	期末回顧與社交總驗收	特社 3-I-5 遵守教室規則。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	能在綜合情境中展現本學期所學技巧。	1. 社交大闖關。2. 學期進步獎頒發。	實作表現、課堂觀察	進步存摺

◎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(私)立中西區協進國民中(小)學 115 學年度第二學期中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	情商大富翁， 交友全方位	實施年級 (班級組別)	中年級	教學節數	本學期共(20)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	本課程針對中低年級特教學生之社會技巧與情緒調節需求設計，核心目標在於建立「從理解到內化，從教室到生活」的行為類化橋樑。針對學生在校園情境（如遊戲場）中之性別平權概念薄弱及行為控制力不足，針對學業成就引發之強烈焦慮與認知固執，本計畫規劃了「情緒辨識、認知重塑、界限建立、類化演練」四大主軸。透過情緒紅綠燈的深化應用，結合具體的情境演練與實地校園觀察，協助學生發展合宜的社交互動技巧。同時，課程特別融入性別平等與品德教育，強化身體隱私概念，並藉由正向任務設計提升自我效能感，期能改善其社會適應能力並減少問題行為之發生。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特社-E-A2 具備察覺自我 壓力與習得各 種抒解壓力方 式的能力，解決 情緒問題 特社-E-B1 具備運用簡單 的「聽、說、讀、 寫」的語言技 巧，和非語言的 線索與人進行 溝通。 特社-E-C2 具備理解他人 感受並樂於與 人互動的態度。							
課程目標	1. 能透過生理訊號辨識自我情緒狀態，並在衝突發生時運用至少一種自我調節策略。 2. 建立正確的挫折容忍觀念，理解學業表現不代表個人價值，並展現基本的競賽風度。 3. 明確區辨身體隱私界限與社交距離，停止並拒絕任何形式的侵犯性或騷擾性行為。 4. 能在真實或模擬情境中，依據規則使用公共設施，並展現輪流、等待與合宜的溝通反應。							
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	1. 情緒溫度計操作：在情緒波動時，能主動告知老師目前處於紅黃綠燈哪一階，並執行冷靜策略。 2. 社交實地展現：在校園遊戲場（如天空搖籃）中，能依照排隊規則並與同儕進行合宜互動，維持至少 10 分鐘無衝突。 3. 身體界限模擬：在互動情境劇中，能準確判斷「開玩笑」與「騷擾」的差異，並能口述或實踐正確的互動禮節。							
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	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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			議題實質內涵					
第 1 週	1	當我被說「不可以」：接受拒絕	特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。	特社 B-II-4 衝突情境的因應。	當被老師制止時，能停下動作不發脾氣。	1. 指令紅綠燈遊戲。2. 挫折接受練習。	實作表現、課堂觀察	制止回應金句
第 2 週	1	當我被說「不可以」：禮貌回應	特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。	特社 B-II-4 衝突情境的因應。	能練習說：「好，我知道了」並執行要求。	1. 角色扮演。2. 正向回應句型特訓。	口頭發表、實作表現	禮貌對話卡
第 3 週	1	當我被說「不可以」：反思與改進	特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。	特社 B-II-4 衝突情境的因應。	能分析被說「不可以」的原因。	1. 行為因果連連看。2. 自我省思時間。	口頭發表、實作表現	因果學習單
第 4 週	1	贏家與輸家的風度：遊戲規則	特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	能參與遊戲並遵守既定規則不耍賴。	1. 桌遊大賽。2. 規則說明與承諾。	實作表現、課堂觀察	桌遊規則卡
第 5 週	1	贏家與輸家的風度：面對輸的勇氣	特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	在輸球或輸遊戲時不哭鬧、不摔物品。	1. 運動員精神影片欣賞。2. 輸的劇本演練。	實作表現、課堂觀察	運動精神學習單
第 6 週	1	贏家與輸家的風度：恭喜對方	特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	能在賽後對贏家說出「你很棒」。	1. 輸家讚美練習。2. 頒獎典禮模擬。	口頭發表、實作表現	讚美句型表
第 7 週	1	你說我聽：傾聽的姿勢	特社 2-I-4：以身體動作適度表現出傾聽的態度。	特社 B-II-2：表達與傾聽的時機。	能在他人說話時維持眼神注視與靜止姿勢。	1. 聽話小標兵遊戲。2. 專注姿勢自我檢核。	實作表現、課堂觀察	傾聽檢核表
第 8 週	1	你說我聽：延續話題不離題	特社 2-I-5：依情境適當回答問題。	特社 B-II-2：表達與	能針對目前話題進行至少兩	1. 對話接力龍。2. 關鍵字回應練習。	口頭發表、實作表現	話題火車單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				傾聽的時機。	次合宜回應。			
第 9 週	1	你說我聽：合適的插嘴時機	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。	能在他人話語段落處才舉手或發言。	1. 對話紅綠燈。2. 插嘴控制特訓。	實作表現、課堂觀察	對話控制卡
第 10 週	1	當誤會發生時：聽聽別人怎麼說	特生 4-P-1 辨識社會情境、察覺人際問題。	特生 I-P-6 社會問題辨識與解決策略。	練習「先聽完對方的解釋」不急著反駁。	1. 羅生門情境演練。2. 聽完再說練習。	口頭發表、實作表現	聽力澄清卡
第 11 週	1	當誤會發生時：表達我的看法	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。	能使用「我覺得...是因為...」進行立場表達。	1. 「我」訊息句型練習。2. 誤會澄清劇。	口頭發表、實作表現	「我」訊息練習單
第 12 週	1	當誤會發生時：尋求第三方調解	特社 2-I-11 在被他他人誤解或誣賴時，主動尋求大人或同儕的協助。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	當雙方僵持時，能同意請老師協助裁決。	1. 公正人遊戲。2. 調解步驟模擬。	實作表現、課堂觀察	調解小助手卡
第 13 週	1	天空搖籃：實戰演練(一)	特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。	特社 B-II-3 團體的基本規範。	能在真實情境中落實排隊與輪流。	1. 遊戲場現場操作。2. 學生助理員輔助觀察。	實作表現、課堂觀察	實地觀察表
第 14 週	1	天空搖籃：實戰演練(二)	特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。	特社 B-II-3 團體的基本規範。	遇到同儕爭執時，能主動退讓或尋求協助。	1. 遊戲場現場衝突處理演練。	實作表現、課堂觀察	衝突處理卡
第 15 週	1	天空搖籃：實戰演練	特社 2-II-3 遵守	特社 B-II-	下課結束後能	1. 下課收心操。2. 情緒過渡練	實作表現、	收心檢核表

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		練(三)	團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。	3 團體的基本規範。	準時收心，平穩回教室。	習。	課堂觀察	
第 16 週	1	衝動小惡魔：認識衝動行為	特社 1-II-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力。	特社 A-III-1 情緒的處理。	能說出髒話、摔東西或衝出教室的後果。	1. 衝動後果預測圖。2. 小惡魔與小天使對話。	口頭發表、實作表現	行為後果單
第 17 週	1	衝動小惡魔：內在語言練習	特社 1-II-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力。	特社 A-II-1 情緒的處理。	練習心中默唸「我可以等一下、冷靜」。	1. 大腦秘密對話練習。2. 冷靜咒語設計。	實作表現、課堂觀察	冷靜咒語卡
第 18 週	1	衝動小惡魔：替代行為演練	特社 1-II-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力。	特社 A-II-1 情緒的處理。	想發脾氣時，能改為捏紓壓球或畫圖。	1. 情緒急救箱製作。2. 替代方案實作。	實作表現、課堂觀察	情緒急救手冊
第 19 週	1	班級活動大作戰：我是合作小隊員	在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	聽從指令並接受非自己預期的角色安排。	1. 小隊角色抽抽樂。2. 練習「角色接受句型」	實作表現、課堂觀察	分組角色任務圖卡
第 20 週	1	班級活動大作戰：意見不合煞車皮	在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	引導下使用情緒煞車調適策略。	1. 意見大撞車演練。2. 我有想法好好說。	實作表現、課堂觀察	繪本
第 21 週	1	班級活動大作戰：任務完成大擊掌	特社 3-II-2 在小組中分工合作完成自己的工作。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	配合團隊服從小組決議並共同完成指派的工作。	1. 進度焦慮警報。2. 感恩大擊掌。	實作表現、課堂觀察	限時積木堆疊組

◎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。