

臺南市公立永康區永康國民小學 115 學年度第一學期五年級彈性學習 情意發展 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	成長冒險家	實施年級 (班級組別)	五年級 (智優班)	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	透過大腦科學引導學生破除完美迷思、建立挫折容忍力；協助學生擺脫外部獎勵，體驗心流並規劃撞牆期策略；進行團隊合作與跨領域作品盤點，為期末的成果發表與體驗闖關活動做好充分的準備。				
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。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並掌握生活所需的數理、肢體與藝術符號，能同理應用於日常人際溝通。				
課程目標	1. 能辨識完美主義與負向壓力對自身的影響，並運用策略進行自我調適。 2. 能釐清內外動機在動機的差異，並在熱情遭遇低潮期時規劃自我續航策略。 3. 能運用合作與溝通技巧理性篩選作品，並在成果發表會情境中負責完成引導。				
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	【動態實作】：能參與逆境挑戰，並在挫敗後透過口頭與觀察評量完成客觀覆盤。 【心智轉念】：區分內外動機差異並找出大腦降溫策略。 【共好實踐】：能盤點本學期跨領域作品，與夥伴協調分工，並完成校內成果發表的準備工作。				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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 1~2 週 8/31(一) 開學	2	不完美特訓班 1.完美主義檢測線	特情1a-Ⅲ-3 調整自己的認知或情緒，避免因過度敏感而產生猜忌與不安。	特情A-Ⅲ-6 引發負向情緒的因素。	能說出自身在面對課業或特殊任務時，害怕出錯或追求完美的行為。	完美主義檢測線於教室拉出同意/不同意的軸線，拋出生活情境，學生移動定位後進行討論，釐清「追求卓越」與「害怕失敗」的煞車心理。	觀察評量 口頭評量	無
第 3~4 週	2	2.不完美藝廊	特情1b-Ⅲ-2 形成對自己表現的評價標準，而不只在意與他人比較。	特情A-Ⅲ-7 提升正向情緒的方法。	1.能在受限環境中維持平穩情緒。 2. 能運用欣賞優點與正向詮釋的方法，看見作品中的價值與特色。	不完美藝廊進行簡單創作，但每人抽籤承擔創作逆境（如：限制非慣用手、盲畫、撕紙貼畫）。完成後展示，引導學生不看分數缺陷，專注欣賞非預期產生的美感與力量。	實作評量 觀察評量	無
第 5~6 週 9/28(一) 放假 10/9(五) 放假	2	3.偉人的失敗履歷	特情 1d-Ⅲ-2 由各樣生命故事，觀察他人如何度過人生困境。	特情A-Ⅲ-2 對於具有才能者的迷思。	1.能舉例說明名人如何歸因與度過人生困境。 2. 能在壓力過大時主動向同儕或教師尋求協助。	猜猜這是誰的搞砸人生。閱讀愛迪生、賈伯斯等人的「失敗履歷表」與困境心理描述片段。小組探討名人在低潮當下所使用的心理調適方法，建立自我新策略。	觀察評量 口頭評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 7~8 週	2	4.不可能的任務	特情 2a-III-2 覺察自我壓力過大的警訊，主動向他人發出求助訊息。	特情A-III-7 提升正向情緒的方法。	1.能覺察自己在崩盤、壓力逼近時的生理反應。 2.能在挫敗後與同儕進行討論。	引入成功率極低的合作型挑戰，體驗全軍覆沒的集體挫折後，進行回顧與反思。	觀察評量 口頭評量	無
第 9~10 週 10/26(一) 放假	2	5.科學解密犯錯大腦	特情 2b-III-1 展現正向思考，面對生活周遭人事物。	特情A-III-7 提升正向情緒的方法。	1.能以正向觀點重新詮釋犯錯的價值。 2.能將壓力反應視為成長訊號而非失敗證據。	老師藉由科學實據拆解腎上腺素機轉，引導學生將生理緊繃解讀為調度能量的戰鬥狀態。隨後學生進行限時測試，在倒數與崩塌壓力下引發生理變化，並記錄生理數據。	觀察評量 口頭評量	無
第 11~12 週 11/5(四)、 11/6(五) 二-六年級 第一次定期評量	2	<u>內在動機燃料罐</u> 1.胡蘿蔔與熱情火焰	特情 2c-III-1 評析自己學習動機的強弱程度。	特情 A-III-1 才能發展的阻礙與因應。	1.能比較外在獎勵與內部滿足感的差異。	第一階段解邏輯謎題給予糖果獎勵；第二階段提供極高難度謎題但宣布無任何點數加分，觀察並討論「為自己想知道而做」與「為胡蘿蔔而做」的續航力差異。	觀察評量 口頭評量	無
第 13~14 週 12/5(六) 校慶運動會	2	2.無聲心流挑戰與覺察	特情 1c-III-1 辨識讓自己感到正向情緒的來源。	特情A-III-7 提升正向情緒的方法。	1.能辨識讓自己進入心流狀態的情境條件。 2.能說出造成正向情緒的個人因素。	教室播放專注音樂，引導進行禪繞畫或其他靜態活動，進引導學生體會完全屏蔽旁人干擾的忘我專注力，活動後進行討論。	觀察評量 口頭評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 15~16 週 12/7(一) 放假	2	3.熱情遇到撞牆期	特情 1c-III-1 辨識讓自己感到正向情緒的來源。	特情A-III-7 提升正向情緒的方法。	1.能指認熱情遭遇低迷時的內在干擾因素。 2.能找出適合自己的大腦降溫與重啟策略。	學生挑戰看著鏡中倒影且用非慣用手描繪，實地體驗大腦轉換慣性時、付出努力卻不斷失控卡關的崩潰感。隨後共同思辨在停滯期如何透過「容許除錯時間」與「調降完美標準」維持情緒穩定。	觀察評量 口頭評量	無
第 17~18 週 12/25(五) 放假 1/1(五) 放假	2	共好實踐場 1.跨域作品點點名	特情4a-III-3 參與各類活動，貢獻一己之長服務他人	特情D-III-1 人我關係，利己與利他的關係。	1.能從現有作品中選出適合展示與體驗的物件，並與夥伴協調分工。 2.能完成簡單的成果發表或闖關引導。	學生回顧檢視本學期各領域現有作品與實作項目，共同評估並挑選出最具互動性、可作為期末展示與體驗闖關的核心內容，並依據成員優勢進行分工。	觀察評量 實作評量	無
第 19~21 週 1/12(二)、 1/13(三) 第二次定期評量 1/20(三) 休業式	3	2.團體合作與校內成果發表準備						

◎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。

臺南市公立永康區永康國民小學 115 學年度第二學期五年級彈性學習 情意發展 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	成長冒險家	實施年級 (班級組別)	五年級 (智優班)	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	透過理情思維與同理心引導，協助學生覺察自身與他人的情感需求，破除人際溝通與團隊合作中的主觀盲點，為期末的校外聯合成果發表與成果展示體驗做好充分的準備；並藉由高互動性的團體動力活動，培養團隊協調、同理包容與集體解決問題的實踐力				
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。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並掌握生活所需的數理、肢體與藝術符號，能同理應用於日常人際溝通。				
課程目標	1. 能運用理情思維辨識人際衝突與焦慮中的非理性信念，並落實自我情緒調適。 2. 能展現同理心，調整成果展示與說明的表達方式。 3. 能積極參與團體動力活動，運用合作技巧與夥伴相互扶持。				
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	【書面省思】：完成個人學習單。 【動態實作】：完成同理心調頻、疊杯接力與運水挑戰之團隊任務。 【共好實踐】：執行校外聯合成果發表會之上台發表與展位體驗引導。				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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 1~2 週 2/11(四) 開學	2	<u>理情大腦大掃除</u> 1.事實與腦補	特情 2b-III-1 展現正向思考，面對生活周遭人事物。	特情 C-III-1 人際溝通的態度與技巧。	1.能區分客觀事實與主觀腦補的差異。 2.能辨識人際衝突中的主觀非理性想法。	引入日常合作衝突情境，引導學生利用理情思維拆解「客觀事實」與「主觀腦補觀點」的差異。學生分組進行人際濾鏡抓漏賽，將攻擊性語言還原為客觀描述。	觀察評量 口頭評量	無
第 3~4 週 3/1(一) 放假	2	2.思考怪獸	特情 2b-III-1 展現正向思考，面對生活周遭人事物。	特情 C-III-1 人際溝通的態度與技巧。	能指認大腦中的絕對化與災難化怪獸。	介紹日常常見的思考怪獸（必須怪、一定怪、完蛋怪）。學生抽籤扮演除錯師，運用「證據法」與怪獸對抗，練習在衝突發生時說出修正大腦主觀想法的補救指令。	觀察評量 學習單評量	無
第 5~6 週	2	3.大腦除錯 ABC 偵探	特情 2b-III-1 展現正向思考，面對生活周遭人事物。	特情 C-III-1 人際溝通的態度與技巧。	能運用 ABC 理論拆解自身情緒事件。	將理情核心簡化為 A 案發現場、B 嫌疑犯大腦、C 現場災情。學生回憶最近一週人際衝突，像偵探一樣填寫偵探卡。	觀察評量 學習單評量	無
第 7~8 週	2	<u>同理心偵測</u> 1.盲區對講機	特情 3a-III-2 認識同理心及其運用於日常生活的	特情 C-III-3 同理心的內涵與實踐方法：他	1.能體會聽者在資訊不對稱下的盲區與挫折。	兩人一組背對背，A 拿幾何圖卡單向描述，B 負責畫且 B 禁止發問。第一輪	觀察評量 口頭評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			方法。	人情緒、角色與觀點的辨識。	2.能依據聽者反應自發調整指令的具體度。	完成後對齊並覆盤落差；第二輪互換，引導學生站在聽者角度調整表達方式。		
第 9~10 週 4/5(一)、 4/6(二) 放假 4/15(四)、 4/16(五) 第一次定期評量	2	2. 鏡面機器人	特情 3a-III-2 認識同理心及其運用於日常生活的方法。	特情 C-III-3 同理心的內涵與實踐方法：他人情緒、角色與觀點的辨識。	1.能運用非語言訊號偵測同儕的動態狀態。 2.能壓制個人行動以配合夥伴的速度。	面對面站立，A 為指令員，B 為鏡面機器人。A 必須用最慢、最流暢的動作讓 B 完全對稱跟隨。若動作太快會導致斷線，逼著 A 在行動中隨時微調以配合 B。	觀察評量 口頭評量	無
第 11~12 週 4/30(五) 放假	2	3. 盲人領航員	特情 3a-III-2 認識同理心及其運用於日常生活的方法。	特情 C-III-3 同理心的內涵與實踐方法：他人情緒、角色與觀點的辨識。	1.能體會看不見者的恐懼與心理需求，並與同儕相互扶持。	一人閉眼，另一人搭肩帶路繞過教室障礙物。帶路者全程禁止說話，僅能走路速度與身體轉向來引導。迫使帶路者感受盲區者的不安，在行動中與夥伴相互扶持、放慢步伐。	觀察評量 口頭評量	無
第 13~17 週	5	成果實踐 1.共好體驗場	特情 3a-III-2 認識同理心及其運用於日常生活的方法。	特情 C-III-4 有效參與團隊的態度與方法。	1.能協調進行明確的發表分工，並共同撰寫發表講稿，積極參與模擬演練。	學生分組進行「校外聯合教學成果發表」的準備。	觀察評量 口頭評量	無
第 18~19 週	2	團體動力推進器	特情 4a-III-2 認	特情 D-III-1 人	1.能在接力賽高	分組進行疊杯接力。核心	觀察評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

6/9(三) 放假		1.疊杯接力賽	識在所處環境中的責任與權利。	我關係，利己與利他的關係。	壓下維持動作的穩定度，隊友間展現相互扶持的態度。	規則為「不能幫忙，但要一起承擔」，若前一人衝上去疊杯時倒杯，排隊者禁止出聲催促，全組靜止等待其自行扶正，考驗高壓下同儕互助的精神。	口頭評量	
第 20~21 週 6/22(二)、 6/23(三) 一-五年級 第二次定期評量 6/30(三) 休業式	2	2.集體高空運水	特情 4a-III-2 認識在所處環境中的責任與權利。	特情 D-III-1 人我關係，利己與利他的關係。	1.能在動態任務中維持集體力量的平衡，自發協調集體動線，對團隊成敗負責。	組員每人拉住一條綁在水盆邊緣的繩子，合力將水盆抬起並繞過教室障礙物。只要有人拉太緊或太鬆水就會灑出，被迫在移動中隨時關注隊友、維持動態力學同步。	觀察評量 口頭評量	無

◎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。