

臺南市公立永康區永康國民小學 115 學年度第一學期四年級彈性學習 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)	四年級 (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	本課程陪伴四年級資優生邁向「人際互動與內在韌性」。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，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
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	<u>不完美特訓班</u> 1.完美主義檢測線	特情 1a-II-3 辨識自己過度追求完美的特質與行為表現。	特情A- II -1才能發展的意涵。	1. 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。	透過「完美主義檢測線」活動，引導學生辨識自己過度追求完美的特質與行為。再藉由分析名人成長歷程及個人才能發展經驗，理解才能需經由持續練習、修正與嘗試逐步發展，覺察過度完美主義可能對才能發展造成的影響。	觀察評量 口頭評量	無
第 3~4 週	2	2.不完美藝廊	特情 1b-II-1 正向解讀自己的能力與表現。	特情 A- II -1 才能發展的意涵。	1.能在受限環境中維持平穩情緒。 2.能從不完美的線條中欣賞非預期的創意。	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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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-II-1 認識 多樣貌典範的生 命故事。	特情 A-II-2 才 能展現的多元 領域。	1.能舉例說明名 人如何歸因與度 過人生困境。 2.修正「資優便 事事順遂」的迷 思。	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
第 7~8 週	2	4.不可能的任 務	特情 2a-II-2 表達 自己的壓力。	特情 A-II-3 正 向情緒的種類 與功能。	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-II-1 學習 探索平復情緒的 方法。	特情 A-II-3 正 向情緒的種類 與功能。	1.了解犯錯刺激 大腦神經元發展 的科學原理。 2.能在限時活動 真實壓力中，覺 察並量化自身的 生理應力指標。	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-4 學 習目標與期望 的類型，如： 精熟型目標與 表現型目標； 追求成功與避	1.能分辨外在獎 勵與內部滿足感 的差異。	實驗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」	觀察評量 口頭評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

休業式								
-----	--	--	--	--	--	--	--	--

- ◎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 學年度第二學期四年級彈性學習 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)	四年級 (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，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
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3a-Ⅱ-2 覺察自己的溝通 方式。	特情C-Ⅱ-1 自 我表達的有效 方法。	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3a-Ⅱ-2 覺察自己的溝通 方式。	特情 C-Ⅱ-1 自 我表達的有效 方法。	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3a-Ⅱ-2 覺察自己的溝通 方式。	特情 C-Ⅱ-1 自 我表達的有效 方法。	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2b-Ⅱ-2 覺 察他人情緒，主 動關心同儕。	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)

				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 2b-II-2 覺察他人情緒，主動關心同儕。	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 2b-II-2 覺察他人情緒，主動關心同儕。	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，僅能用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 1d-II-1 展現積極參與團體活動的態度。	特情 C-II-2 團隊合作的意義、重要性。	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-II-4 對自	特情 D-II-1 責	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	己的課業與受託付的任務，展現負責任的態度。	任與權利的內涵與關係。	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-II-4 對自己的課業與受託付的任務，展現負責任的態度。	特情 D-II-1 責任與權利的內涵與關係。	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。