

臺南市公立學甲區頂洲國民小學 115 學年度第 1 學期六年級彈性學習 特殊需求領域課程計畫 (☐ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☒ 特教班)

學習主題名稱	特殊需求	實施年級 (班級組別)	六	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	學生核心問題在於「情緒爆發後的強烈失控感」、「對負面訊息過度敏感」、「缺乏社交解讀後的同理心」以及「低自尊引發的焦慮」增加有效的「情緒煞車」工具。將重點放在「內在控制力(煞車系統)」的建構，並將「排斥特定外型(胖)」轉化為「尊重差異」的社會技巧。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特-A1 身心素質與自我精進：覺察情緒爆發前的生理徵兆(如：心跳快)，學習使用情緒調節工具，提升自我控制力。 特-B1 符號運用與溝通表達：在發生衝突時，學習使用結構化的口語腳本代替大哭或掃落物品，表達內心真實感受。 特-C2 人際關係與團隊合作：透過社會情境練習，理解他人的觀點與感受，學習接納個別差異(如：外貌)，減少因誤解引發的負向情緒。							
課程目標	1.能辨識情緒起伏，在「情緒火山」爆發前執行「冷靜暫停」策略，縮短恢復時間。 2.透過成功經驗與正向自我對話，降低對他人評價的敏感度，增加嘗試新活動的勇氣。 3.提升口語表達，能在糾紛時清楚說出理由；並理解「我討厭的事，別人也會不舒服」的同理概念。							
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 ☐ 原住民族教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育			
表現任務								
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 1-5 週	5	【心情紅綠燈】 心跳快，是黃燈。 想掃物，是紅燈。 黃燈亮，我停一下。	特社 1-E2-1 覺察情緒。	特社 I-E2-1 情緒辨識。	辨識情緒生理徵兆。	【身體掃描儀】：引導學生回憶爆炸前的感覺。製作個人「情緒溫度計」，標示出什麼感覺叫「黃燈」。	觀察 實作	自編
第 6-10 週	5	【手部控制練習】 手很緊，抓球球。 推桌子，不掃物。 手控制，我不怕。	特社 1-E2-2 情緒調節。	特社 I-E2-2 調節策略。	練習替代衝動的行為。	【力氣大對抗】：提供紓壓球或加重沙包。練習當想揮動手時，改為「用力捏球」或「雙手用力推牆面」。	實作 觀察	自編
第 11-15 週	5	【安靜冷靜區】 想大叫，去操場。 想冷靜，回座位。	特社 1-E3-1 自信建立。	特社 II-E3-1 正向對話。	學習合適的宣洩管道。	【冷靜卡實測】：與導師協調，給學生「冷靜通行證」。當她感覺要爆炸時，不需解釋，遞卡即可去導師指定的安全區。	問答 指認	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		我有卡，我會說。						
第 16-20 週	5	【情緒修復機】 爆炸了，沒關係。 呼吸好，慢慢回。 十分鐘，我回來。	特溝 2-E2-2 表達需求。	特溝 II-E2-1 溝通腳本。	縮短情緒恢復時間。	【視覺計時器】 ：練習看著沙漏或電子計時器呼吸。設定目標：從原本哭 20 分鐘，縮短為「計時器跑完就停」。	實作 問答	
第 21 週	1	總複習	回顧和複習	回顧和複習				

臺南市公立學甲區頂洲國民小學 115 學年度第 2 學期六年級彈性學習 特殊需求領域課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	特殊需求	實施年級 (班級組別)	三 A	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	學生核心問題在於「情緒爆發後的強烈失控感」、「對負面訊息過度敏感」、「缺乏社交解讀後的同理心」以及「低自尊引發的焦慮」增加有效的「情緒煞車」工具。將重點放在「內在控制力（煞車系統）」的建構，並將「排斥特定外型（胖）」轉化為「尊重差異」的社會技巧。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特-A1 身心素質與自我精進：覺察情緒爆發前的生理徵兆（如：心跳快），學習使用情緒調節工具，提升自我控制力。 特-B1 符號運用與溝通表達：在發生衝突時，學習使用結構化的口語腳本代替大哭或掃落物品，表達內心真實感受。 特-C2 人際關係與團隊合作：透過社會情境練習，理解他人的觀點與感受，學習接納個別差異（如：外貌），減少因誤解引發的負向情緒。							
課程目標	1.能辨識情緒起伏，在「情緒火山」爆發前執行「冷靜暫停」策略，縮短恢復時間。 2.透過成功經驗與正向自我對話，降低對他人評價的敏感度，增加嘗試新活動的勇氣。 3.提升口語表達，能在糾紛時清楚說出理由；並理解「我討厭的事，別人也會不舒服」的同理概念。							
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								
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 1-5 週	5	【我不說可是】 心裡煩，慢點說。 我不說：可是他...。 我感覺...因為...。	特社 2-E2-1 社交技巧。	特社 II-E2-2 尊重差異。	學習結構化口語腳本。	【衝突墊腳石】 ：演練糾紛情境。強制使用「我感覺...因為...」句型，減少因語塞導致的崩潰。	觀察 問答	自編
第 6-10 週	5	【視線轉向卡】 不喜歡，轉過頭。 沒看到，不心煩。 保持距離，尊重你。	特社 2-E2-2 同理心。	特社 II-E2-3 觀點取替。	處理對體型等特徵的嫌惡。	【視線雷達】 ：練習「非嫌惡式避開」。當看見不喜歡的人，練習看窗外或數自己的手指，而不露出「噁心」表情。	問答 實作	自編
第 11-15 週	5	【勇氣存摺】 這件事，我會做。 那個人，我不怕。 我可以，控制我！	特社 1-E3-1 自信建立。	特社 I-E3-1 嘗試新事物。	建立正向自我對話。	【優點搜查】 ：收集她「成功控制自己」的時刻。針對「心思敏感」轉化為「能觀察細節」的長處進行讚美。	觀察 實作	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 16-20 週	5	【我是情緒主人】 兇巴巴，不需要。 我自己，可以做。 我是控制情緒的小高手。	特社 1-E2-1 自我控制。	特社 II-E2-1 情緒穩定	整合年度學習成果。	【模擬大考驗】 ：回顧一整年的進步（恢復時間變短）。頒發勳章，讓她感覺自己不再是「需要被兇」的人。	觀察 實作	
		總複習	總複習	總複習				