

臺南市公立麻豆區麻豆國民小學 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	我與生活的互動	實施年級 (班級組別)	四年級	教學節數	每週(1)節，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	本課程透過自我探索、人際互動與情緒表達活動，培養學生同理心、自我認識與情緒調節能力。課程著重在提供支持性學習環境，讓學生能表達內在感受、理解他人觀點，並發展正向自我概念與合作態度，促進全面且均衡的人格發展。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B3具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 E-C2具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 能運用基本時間管理策略，提升自我管理能力。 2. 能欣賞與尊重他人特質，發展正向人際互動態度。 3. 能辨識並適切表達自身情緒。 4. 能嘗試使用簡單的情緒調節技巧，面對生活挑戰。							
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. 圖像化表現自己的特質，並向同學介紹。 2. 記錄與分析自己一天的時間安排，並思考改進方法。 3. 為同儕寫下欣賞的特質並分享感受，增進互動。 4. 演練遇到特定情緒時，能說出停看聽對應行動與想法。 5. 小組討論與角色扮演，練習理解他人情緒與提出合適反應方式。							
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
第 1 週~	4	時間管理師	特情 2c-Ⅲ-1 評	特情 D-Ⅲ-4	1. 能學習安排與規	● 理解「輕、重、	實作評量	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 4 週			析自己學習動機的強弱程度。 特情 2c-III-2 展現對學習與生活的熱情與活力。	學業方面的適應與調整。 特情 A-II-4 對自己的課業與受託付的任，展現負責任的態度。	劃個人日常時間。 2. 能培養自我監督與有效使用時間的能力。	● 緩、急」四象限製作「我的一天時間分配表」並反思時間使用情形。		
第 5 週~ 第 8 週	4	動物森友會	特情 1b-II-2 讚美他人的優點。 特情 3a-II-2 覺察自己的溝通方式。 特情 3a-II-3 運用適合情境的方式，進行表達或溝通。	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. 能發現與欣賞同儕的優點與特質。 2. 能以正向態度回應與尊重他人差異。	● 進行「優點便條紙」活動，寫出同學的優點並張貼於大紙上。 ● 進行動物的聯想與類比，透過優點的集合將同儕比喻為一隻最相像的動物。 ● 說出你最欣賞的一位朋友與原因。	實作評量	自編、學習單
第 9 週~ 第 14 週	6	情緒停看聽	特情 2b-II-1 學習探索平復情緒的方法。 特情 2b-II-2 覺察他人情緒，主動關心同儕。	特情 A-III-7 提升正向情緒的方法。 特情 D-III-3 跟家人表達情感與支持。 特情 B-III-1 壓力的影響、覺察與警訊。	1. 能察覺並辨識自己在不同情境下的情緒反應。 2. 能學習基本的情緒調節與冷靜技巧。 3. 記錄每一天的情緒折線圖。	● 操作「情緒紅綠燈」圖卡練習遇到情緒時的停、看、聽策略。 ● 角色扮演不同情境（如生氣、害怕）並練習說出感受與處理方式。 ● 統整過去一段時間的情緒變化表。	實作評量	自編、學習單
第 15 週~ 第 21 週	7	壓力認識與調適	特情 2a-II-1 舉例說明壓力的感受。 特情 2a-II-2 表達自己的壓力。	特情 B-III-1 壓力的影響、覺察與警訊（生理、情緒、認知、人際等）。 特情 B-III-2	1. 能辨識日常生活中可能產生壓力的情境。 2. 能學習並嘗試實踐一種基本的壓力調適策略。	● 製作「我的壓力氣球圖」表，美日確實記錄會讓自己緊張的情境並記錄壓力指數。	實作評量、 發表	7

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				多樣紓壓方法的認識與評估。		● 練習壓力調適方法，如深呼吸、轉念小語或紓壓小卡片創作。		
--	--	--	--	---------------	--	-------------------------------	--	--

- ◎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。

臺南市公立麻豆區麻豆國民小學 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	我與生活的互動	實施年級 (班級組別)	四年級	教學節數	每週(1)節，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	本課程透過自我探索、人際互動與情緒表達活動，培養學生同理心、自我認識與情緒調節能力。課程著重在提供支持性學習環境，讓學生能表達內在感受、理解他人觀點，並發展正向自我概念與合作態度，促進全面且均衡的人格發展。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 能在團隊互動中展現合作、溝通與尊重。 2. 能表達對家庭成員的情感，增進家庭理解。 3. 能回顧資優學習歷程，正向看待自我成長與挑戰。							
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. 描繪出讓自己有壓力的情境，並寫下調適方法。 2. 參與合作任務，在遊戲中展現溝通與團隊精神，完成後進行反思紀錄。 3. 撰寫給家人的卡片，表達對家庭成員的感謝或心情。 4. 網路成癮與網路霸凌覺察與自我防護。 5. 回顧三項在資優班中學到的事與改變。							
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
第 1 週~ 第 9 週	9	團隊合作 (桌遊體驗)	特情 3a-II-1 了解各種溝通互	特情 C-II-2 團隊合作的意	1. 能體會合作與溝 通在團隊中的重	● 進行合作型桌 遊，完成任務並	實作評量	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			動的方法。 特情 3a-Ⅱ-2 覺察自己的溝通方式。 特情 3a-Ⅱ-3 運用適合情境的方式，進行表達或溝通。	義、重要性。 特情 C-Ⅲ-4 有效參與團隊的態度與方法。	要性。 2. 能在遊戲中展現尊重與互助的行為。	● 討論合作歷程。 桌遊結束後進行「我們這組的默契亮點」小組回饋。		
第 10 週~ 第 15 週	6	家庭關係 認識與分享	特情 4b-Ⅱ-1 以合宜的方式向家庭成員表達自己的感受與情緒。 特情 4b-Ⅱ-2 聽取家庭成員的不同意見。	特情 C-Ⅲ-2 與不同身分者（如：性別、關係）的人際互動。 特情 D-Ⅱ-3 家庭對個人的影響。	1. 能了解家庭成員之間的關係與角色分工。 2. 能表達對家庭成員的情感與感謝。	● 繪製「我的家庭關係圖」並介紹家庭中的互動模式。 ● 撰寫「給家人的一句話」（每一位成員），製成感謝卡，贈給家人後觀察反應並記錄。	實作評量	自編、學習單
第 16 週~ 第 19 週	4	迷網與迷惘	特情 3b-Ⅲ-1 分析科技、媒體對自己的影響。 特情 3b-Ⅲ-2 辨識訊息真偽、訊息觀點與內容適切性。	特情 C-Ⅲ-6 媒體對生活的影響。 特情 C-Ⅲ-7 資訊使用的倫理規範。	1. 網路資訊的辨別與危機覺察。 2. AI 時代的危機與轉機初探。	● AI 時代留意資訊真偽，建立良好的資安觀念。 ● 認識網路霸凌，學習該如何自保。	實作評量	自編、學習單
第 20 週~ 第 21 週	2	資優班生活 適應回顧	特情 4c-Ⅲ-1 舉出同儕對自己正向與負向的感受與反應。	特情 D-Ⅱ-4 影響學校適應的因素。	1. 能自信地介紹自己的創作內容與創作歷程。 2. 能以多元方式清楚傳達作品的主題與特色。 3. 能回顧整體課程學習過程，表達自我成長與反思。	● 完成「我在資優班的三件事」紀錄（寫下開心、困難、學到的事）。 ● 分享自己在資優班最印象深刻的一次學習經驗。	實作評量、 發表	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

◎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。