

表 3-十二年課綱選用：課程進度計畫表/分散式資源班

		領域/科目	每週節數	班級/組別	授課教師
111 學年度 第二學期		特殊需求/ 社會技巧	1	1-0 李 0 誠、1-0 李 0 凱、1-0 莊 0 伊、1-0 史 0 灝、1-0 李 0 霆、2-6 李 0 軒、2-7 周 0 翔、2-3 蔡 0 翰、3-0 陳 0 祥、3-0 尤 0 萱、3-0 曾 0 彰、3-0 洪 0 榆、3-0 楊 0 安、3-0 楊 0 寬、3-0 李 0 樂、5-0 張 0 安、5-0 陳 0 鴻、5-0 沈 0 婕、5-0 林 0 醒	黃昱蓓 林彥君
核心 素養	A 自主行動	■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與問題解決 □規劃執行與創新應變			
	B 溝通互動	■B1 符號運用與溝通表達 □B2 科技資訊與媒體素養 □藝術涵養與美感素養			
	C 社會參與	■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 ■多元文化與國際理解			
學習 表現	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒 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 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力				
學習 內容	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨 特社 A-I-2 壓力的察覺與面對 特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺 特社 A-II-1 基本情緒的表達 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理 特社 A-II-3 自我接納與激勵				
融入 議題	■家庭教育 □生命教育 ■品德教育 ■人權教育 □法治教育 □性別平等教育 □環境教育 □海洋教育 □能源教育 □資訊教育 □科技教育 □原住民族教育 □安全教育 ■戶外教育 ■國際教育 ■多元文化 □生涯規劃 □閱讀素養				
教學 與評 量 說明	教材編輯 與資源	■ EQ 學園、情緒繪本、 文建會兒童文化館網站、 youtube ■自編教材		課程調整 原則	□簡化 □減量 □分解 □替代 □重整
	教學方法	■直接教學 □工作分析 □交互教學 ■結構教學 ■問題解決 ■合作學習 ■協同教學 □多層次教學 □其他：			
	教學評量	□紙筆評量 □檔案評量 ■口語評量 ■實作評量 □其他：			
週次	單元名稱	單元內容/教學重點			
1	歡迎回來	1. 熱身遊戲：打地鼠 2. 分享寒假或過年的生活 3. 介紹本學期上課內容			
2-5	情緒的強度	1. 熱身遊戲：牛皮糖/ 找出好朋友/ 大風吹 /你喜歡你的鄰居嗎			

		2. 介紹情緒刻度表 3. 了解感覺情緒分成生理及心理並舉例 4. 了解自己對各種事件的情緒反應強度(假如…你有多傷心, 多生氣, 多害怕), 並且分享 5. 介紹情緒座標及情緒發洩類型
6-9	情緒三部曲	1. 熱身遊戲: 打地鼠/ 誰是巫婆/ 大風吹 / 你喜歡你的鄰居嗎 2. 繪本故事動物農莊解釋情緒的產生 3. 舉例十點鐘媽媽、情緒和表情的關係 4. ppt 公說公有理, 解釋每個人看到的觀點不同 5. 過度推論影響人際關係例子
10-12	情緒 ABCDE	1. 熱身遊戲: 保齡球大賽/ 猜拳接龍/ 疊疊杯 2. 使用範例講解事件如何影響我們的情緒 3. 使用例子解釋理性及非理性情緒的產生 4. 影片: 別被情緒左右(唐朝小栗子)
13	人權教育	1. 熱身遊戲: 比手畫腳 2. 教師播放人權相關影片, 並提問請同學搶答
14-15	別人眼中的我	1. 熱身遊戲: 猜猜我是哪一種動物/ 猜猜我在做什麼 2. 從圖片文字中找出最適合形容自己, 並分享 3. 由 ppt 魔鏡魔鏡我問你了解每一個人對自己的看法。
16-19	情緒小精靈	1. 熱身遊戲: 查戶口/ 蘿蔔蹲 / 牛皮糖/ 疊疊盃大賽 2. 卡通故事: 妒忌小精靈、關心小精靈、難過小精靈、害羞及害怕小精靈 3. 由卡通影片講解每個人會發生的情緒
20	同樂會	1. 照片回顧大家這學期的成長 2. 吃吃喝喝 3. 頒獎及大合照