表 3-十二年課綱選用：課程進度計畫表/**分散式資源班**

115 學年度 第一學期	領域/科目	每週節數	班級/組別	授課教師
	特殊需求/社會技巧	1	社會技巧	吳素菁

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-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。 特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。 特社 2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友。 特社 2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞，以及接受各種結果。 特社 3-IV-4 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	
學習內容	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	
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	□○○版第○冊 ■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	情緒的處理	1. 認識情緒臉譜、情緒辭典 2. 生理與心理感覺的分辨
2		
3		3. 情緒座標圖-了解情緒的正負和強弱 4. 製作感覺溫度計-了解自己情緒的強度
4		
5		5. 體認每個人的情緒感受和表達方式的不同 6. 判斷情緒行為適當與否
6		

7		7.桌遊【賽豬俱樂部】-培養情緒的迅速轉換 8.桌遊【地產大亨】-培養情緒的迅速轉換
8		
9		9.了解身體狀況和表情也會影響情緒 10.故事閱讀(一)-冷靜的重要 11.故事閱讀(二)-冷靜的重要
10		
11		
12	情緒的處理	12.問題解決紅綠燈三步驟-冷靜策略 13.探討冷靜的方法
13		
14		14.問題解決紅綠燈三步驟-思考步驟
15		15.問題解決紅綠燈三步驟-執行步驟
16		16.桌遊【種豆】-合作執行遊戲，取得雙贏
17		17.桌遊【卡卡頌基礎版】-合作執行遊戲，取得雙贏
18	人際關係互動的省思與技巧	1.愛心樹(繪本)-同理心的探討 2.愛心樹(繪本)-人際關係、友誼的付出 3.愛心樹(繪本)-探討正確「愛的表達方式」 3.愛心樹(繪本)-認識自己的特質、成為一個好朋友的方法
19		
20		
21		

表 3-十二年課綱選用：課程進度計畫表/**分散式資源班**

115 學年度 第二學期	領域/科目	每週節數	班級/組別	授課教師
	特殊需求/社會技巧	1	社會技巧	吳素菁

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-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。 特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。 特社 2-IV-6 適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友。 特社 2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞，以及接受各種結果。 特社 3-IV-4 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。	
學習內容	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	
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	□○○版第○冊 ■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 2 3 4 5 6	人際關係互動的省思與技巧	1. 文章閱讀與探討、實作練習{窮人陛下}-表達對人的同理心 2. 文章閱讀與探討{同一魚缸裡的魚}-能表達對人的同理心 3. 文章閱讀與探討、實作練習{牡蠣有容，珍珠乃大}-能容忍及說出他人優缺點 4. 文章閱讀與探討、實作練習{說好話的瑞士人}-練習與同學家人說好話

7		
8		
9		
10	人際關係互動的省思與技巧	5.文章閱讀與探討、實作練習{語言的重量}-練習隱惡揚善，說好話與自我情緒感受連結 6.文章閱讀與探討{撿雞蛋}-能反省自身常遇到的挫折及面對處理自己的問題 7.文章閱讀與探討、實作練習{鳥兒救護車}-助人，說出自己助人的行為 8.文章閱讀與探討{綠色大垃圾車}-情緒垃圾桶 9.文章閱讀與探討{兩隻猩猩}-妥協與忍讓
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18	自我保護	1.影片-男女大不同，外貌迷思 2.性別騷擾介紹 3.身體隱私權
19		
20		
21		