

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	中年級組	鄭宛甄
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 □A3 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 □B3 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 □C3 多元文化與國際理解			
學習 表現	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。 特社 2-II-5 無法執行他人的期待，以適當的方式回應困境。 特社 2-II-6 了解性器官的隱私性及轉移觸摸的注意力 特社 3-II-2 在小組中分工合作完成自己的工作。				
學習 內容	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。				
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			
1-5	情緒與身體紅綠燈	1. 多元情緒進階表達：學習辨識與表達更複雜的情緒（如：焦慮、挫折、尷尬），並學習合宜的表達強度。 2. 隱私與身體自主權：認識重要隱私部位，明確界定身體的安全界線（包含自己與他人）。 3. 不當觸碰的警覺與拒絕：演練當遇到令人不舒服的觸碰或過度親密的肢體接觸時，如何以堅定口頭拒絕並立即求助。			
6-10	溝通與傾聽的解讀術	1. 練習解讀非口語訊息：學習觀察他人的眼神、嘆氣等「肢體語言」與「面部表情」，理解背後可能代表的情緒或目的。 2. 傾聽與合宜回應：練習在對話中保持眼神接觸、適時點頭，並在對方說完後，針對主題給予適當的回應或提問。 3. 對話時機大考驗：運用情境卡辨識「什麼時候可以說話、			

		什麼時候應該聆聽」。
11-15	我是合作好夥伴	1.小組分工的責任感：理解分組合作時，每個人都有其角色，練習在小組中認領並完成自己的工作。 2.組員間的關懷與表達：學習用正向語言鼓勵同組表現好或遇到困難的同學，避免在合作過程中使用責備或嘲笑的語氣。 3.合作小任務：設計課堂拼圖或積木堆疊任務，練習在有限時間內共同達成團體目標。
16-18	學習面對壓力和我的「對策」	1.壓力和生氣泡泡：引導學生覺察自己面對壓力的身體反應（如：肌肉緊繃、心跳加快、注意力無法集中）。 2.嘗試壓力與情緒調適：介紹並練習基礎的調適對策（如：正念呼吸、寫下煩惱、做伸展操、自我正向對話）。 3.問題解決第一步：學習遇到問題時先冷靜，試著想出兩個以上的解決策略，避免用哭鬧、放棄或攻擊來宣洩壓力。
19-21	承擔選擇，接納後果	1.行為與後果連連看：透過社會故事，理解「每個行為背後都有對應的後果」（如：不寫作業會被處罰、亂丟東西會找不到）。 2.接納天然的後果：當因為自己的疏忽或做錯決定而面臨不好後果時，練習不抱怨他人，並能自己承認後果。 3.補救與改進計畫：學習在犯錯或面臨後果後，如何提出具體的補救措施或明天的改善行動。

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	中年級組	鄭宛甄
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 □A3 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 □B3 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 □C3 多元文化與國際理解			
學習 表現	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。 特社 1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。 特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。 特社 2-II-5 無法執行他人的期待，以適當的方式回應困境。 特社 3-II-2 在小組中分工合作完成自己的工作。				
學習 內容	特社 A-II-1 基本情緒的表達。 特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。 特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。				
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			
1-5	釋放我的壓力	1. 壓力情境模擬：針對中年級常見壓力（如：考試前夕、被同學誤會、上台發表），進行角色扮演與壓力減輕演練。 2. 策略成效評估：讓學生嘗試不同調適策略（如放鬆 vs 尋求協助），找出適合自己的方式。 3. 正向轉念練習：學習將「我一定做不到（負向想法）」轉化為「雖然很難，但我可以試試看（成長心態）」。			
6-10	我會讀話術	1. 解讀話中話與幽默感：辨識同學說話時的「玩笑話」、「諷刺語氣」與「真心讚美」，避免因誤判而產生不必要的衝突。 2. 自我溝通反思：回顧自己日常的說話習慣，反思是否曾因口氣太衝或直白而讓別人受傷，並練習「換個說法會更好」。 3. 同理心的實踐：在互動情境中，推測他人的心理需求，並給予體貼的社交回應。			
11-15	當計畫趕不上變	1. 面對無法達成的期待：當老師、家長提出的要求或期待超			

	化：面對期待落空	過自己能力時，練習不用情緒對抗。 2. 合宜的回應困境：學習用禮貌、理性的態度向大人表達自己的困難，並嘗試協商。 3. 接納失望與自我調適：當事情不如預期、期待落空時，練習調適失落的情緒。
16-21	團隊風暴與衝突拆彈小組	1. 小組意見分歧的處理：在小組討論時，若遇到大家的想法不一樣，學習使用「多數決」、「猜拳」或「各退一步綜合意見」等解決方式。 2. 建設性的衝突回應：演練當組員不配合或怪罪自己時，如何使用冷靜的語言溝通，而不是退出團體或拍桌子。 3. 共享成果與感恩：小組任務完成後，練習向共同努力的組員表達感謝。

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	低年級	康瑜萍、蔡金蓮
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 □A3 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 □B3 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 □C3 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 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。 特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。 特社 2-I-13 分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助 特社 3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話。 特社 3-I-2 依指示完成簡單的工作。 特社 3-I-5 遵守教室規則。				
學習 內容	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨 特社 B- I -1 溝通訊息的意義 特社 B- I -3 人際關係的建立 特社 C- I -1 學校規則的認識與遵守				
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			
1-5	情緒調色盤	1. 基本情緒指認：利用情緒圖卡、繪本，辨識「喜、怒、哀、懼」四種基本情緒的臉部表情與身體反應。 2. 情緒正負向分類：學習區分哪些是正向情緒（高興、滿足），哪些是負向情緒（生氣、難過、害怕）。 3. 我的心情日記：運用簡單的「今日心情點點名」或貼紙，練習表達自己當下的情緒狀態。			
6-10	聆聽小高手	1. 專注聽的身體密碼：透過「眼睛看著說話者、耳朵專心聽、嘴巴安靜、身體坐正」等視覺提示，建立課堂傾聽的具體步驟。 2. 解讀溝通訊息：理解他人說話或給予指令時的意義，能練習做出適當的點頭、口頭回應。			

		3. 傾聽小遊戲 ：設計「老師說」或「傳話密碼」等遊戲，在趣味情境中拉長學生的專注聆聽時間。
11-15	守規矩我最棒！	1. 教室規則對對碰 ：利用社會故事與實體照片，認識並遵守教室常規。 2. 校園安全與常規 ：認識學校公共空間的規則與遵守方法。 3. 聽指令完成任務 ：設計「兩步驟指令」任務，訓練學生依指示獨立完成簡單的工作。
16-18	愛與關懷	1. 喜歡與排斥的表現 ：透過情境劇或角色扮演，辨識人與人之間「喜歡/親密（如微笑、靠近）」與「不喜歡/排斥（如轉頭、推開）」的身體語言與行為差異。 2. 建立友善關係 ：學習簡單的社交社交技巧，例如主動向同學打招呼、分享玩具，建立友善的同儕互動基礎。 3. 人際情境體驗 ：練習在「想和別人一起玩」或「需要借東西」時的禮貌性社交金句。
19-21	身體紅綠燈	1. 身體界線與安全防線 ：區分適當與不適當的身體觸碰或言語。 2. 拒絕的藝術 ：練習當遇到不舒服的觸碰或言語時，如何用堅定的眼神與語氣說「不可以/請你停止」。 3. 主動尋求協助 ：演練當自己無法應付不當對待時，如何尋求協助。

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	低年級	康瑜萍、蔡金蓮
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 □A3 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 □B3 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 □C3 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 2-I-2 了解人與人之間喜歡、親密與不喜歡、排斥的表現及差異。 特社 2-I-7 了解與人相處的情境、簡單規則，建立友善的關係。 特社 2-I-13 分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助 特社 3-I-1 在課堂中持續傾聽他人說話。 特社 3-I-2 依指示完成簡單的工作。 特社 3-I-5 遵守教室規則。				
學習 內容	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨 特社 B- I -1 溝通訊息的意義 特社 B- I -3 人際關係的建立 特社 C- I -1 學校規則的認識與遵守				
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			
1-5	情緒調解的魔法	1. 合宜的情緒表達：學習用「我訊息」說出自己的心情。 2. 尋找我的冷靜法寶：建立個人的「冷靜角/冷靜策略」，引導學生在生氣或難過時練習自我安撫。 3. 同理心初體驗：透過繪本情境，觀察同儕的表情與動作，猜猜看「對方現在是什麼心情？我能怎麼安慰他？」。			
6-10	聽懂話、會回應	1. 不插嘴的輪流對話：練習在同儕說話時保持耐性，等到對方說完一個段落再舉手或開口回應，掌握輪流說話規則。 2. 聽懂弦外之音與語氣：利用錄音或演練，辨識相同的話在不同語氣下（如生氣、開玩笑、難過）代表的不同意義。 3. 溝通互動小遊戲：設計「配對合作遊戲」或「連連看問答」，練習聽懂同伴的提示才能順利過關，增加溝通的廣度。			

11-15	校園規則我最懂！	1. 非常規情境的應變：認識學校突發或特殊活動時的規則（如：防災演練、運動會、校外教學、代課老師上課時的常規與適應）。 2. 多步驟指令與工作記憶：挑戰「三步驟指令」，並練習在時限內獨立完成。 3. 自我監督檢核：設計簡單的視覺化「下課/上課自我檢查表」，讓學生在下課前、上課後能自行核對該做的事是否完成。
16-18	我們一起玩： 人際大挑戰	1. 加入遊玩的社交技巧：演練如何禮貌地加入別人的遊戲，以及被拒絕時的心理調適與替代方案。 2. 遊戲規則與輸贏大考驗：透過桌遊或團體遊戲，練習「遵守遊戲規則」、「輪流等待」以及「輸了不發脾氣、贏了不嘲笑人」的運動員精神。 3. 分享與互助：在小組合作（配合勾選的合作學習）中，練習共享文具、分工合作完成一項小作品。
19-21	人際小衝突，我有好辦法	1. 常見衝突情境演練：針對低年級常見的衝突（如：被取綽號、不小心被撞到、東西被弄壞），透過社會故事演練正確的應對態度。 2. 問題解決基本步：引導學生練習「停、想、做」三步驟——先停下動作、想想有哪些方法（如：好好說、走開、找老師）、再做出安全的決定。 3. 進階求助與自我防護：區分「告狀」與「求助」的差別。當遇到威脅、排擠或持續性不當言語時，能堅定拒絕並完整向師長陳述事件過程。