

表 3-十二年課綱選用：課程進度計畫表/分散式資源班

112 學年度 第 1 學期		領域/科目	每週節數	班級/組別	授課教師
		社會技巧	2	外加組	林芳蘭
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-E1-1 處理情緒(一) 特社 1-E1-2 處理壓力(一) 特社 2-E1-4 處理衝突 (一)				
學習 內容	特社 I-E1-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 I-E1-2 壓力的察覺與面對。 特社 II-E1-4 衝突的原因及情境與分析。				
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	■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			
第 1 週 112. 08. 30 (三) 112. 09. 02 (六)	別人眼中的自己	1.能察覺自己的情緒 1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。 1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。 1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒			
第 2 週 112. 09. 03 (日) 112. 09. 09 (六)	別人眼中的自己	2.能察覺自己現在有壓力 2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。 2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。 2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。			
第 3 週 112. 09. 10 (日) 112. 09. 16 (六)	別人眼中的自己	3.能處理衝突情況 3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。 3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。 3-3 能分辨衝突所造成的後果。 3-4.能說出發生衝突的原因及情境。 3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。			
第 4 週 112. 09. 17 (日) 112. 09. 23 (六)	老實樹	1.能察覺自己的情緒 1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。 1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。 1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒			

第 5 週 112. 09. 24 (日) 112. 09. 30 (六)	老實樹	2.能察覺自己現在有壓力 2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。 2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。 2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。
第 6 週 112. 10. 01 (日) 112. 10. 07 (六)	老實樹	3.能處理衝突情況 3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。 3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。 3-3 能分辨衝突所造成的後果。 3-4.能說出發生衝突的原因及情境。 3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。
第 7 週 112. 10. 08 (日) 112. 10. 14 (六)	老實樹	3.能處理衝突情況 3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。 3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。 3-3 能分辨衝突所造成的後果。 3-4.能說出發生衝突的原因及情境。 3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。
第 8 週 112. 10. 15 (日) 112. 10. 21 (六)	機會與命運	1.能察覺自己的情緒 1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。 1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。 1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒
第 9 週 112. 10. 22 (日) 112. 10. 28 (六)	機會與命運	2.能察覺自己現在有壓力 2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。 2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。 2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。
第 10 週 112. 10. 29 (日) 112. 11. 04 (六)	機會與命運	3.能處理衝突情況 3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。 3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。 3-3 能分辨衝突所造成的後果。 3-4.能說出發生衝突的原因及情境。 3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。
第 11 週 112. 11. 05 (日) 112. 11. 11 (六)	勇闖金銀島	1.能察覺自己的情緒 1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。 1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。 1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒
第 12 週 112. 11. 12 (日) 112. 11. 18 (六)	勇闖金銀島	2.能察覺自己現在有壓力 2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。 2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。 2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。
第 13 週 112. 11. 19 (日) 112. 11. 25 (六)	勇闖金銀島	3.能處理衝突情況 3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。 3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。 3-3 能分辨衝突所造成的後果。 3-4.能說出發生衝突的原因及情境。 3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。
第 14 週 112. 11. 26 (日)	勇闖金銀島	3.能處理衝突情況

112.12.02 (六)		<p>3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。</p> <p>3-3 能分辨衝突所造成的後果。</p> <p>3-4.能說出發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。</p>
<p>第 15 週</p> <p>112.12.03 (日)</p> <p>112.12.09 (六)</p>	實話實說	<p>1.能察覺自己的情緒</p> <p>1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。</p> <p>1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。</p> <p>1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒</p>
<p>第 16 週</p> <p>112.12.10 (日)</p> <p>112.12.16 (六)</p>	實話實說	<p>2.能察覺自己現在有壓力</p> <p>2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。</p> <p>2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。</p> <p>2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。</p>
<p>第 17 週</p> <p>112.12.17 (日)</p> <p>112.12.23 (六)</p>	實話實說	<p>3.能處理衝突情況</p> <p>3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。</p> <p>3-3 能分辨衝突所造成的後果。</p> <p>3-4.能說出發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。</p>
<p>第 18 週</p> <p>112.12.24 (日)</p> <p>112.12.30 (六)</p>	實話實說	<p>3.能處理衝突情況</p> <p>3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。</p> <p>3-3 能分辨衝突所造成的後果。</p> <p>3-4.能說出發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。</p>
<p>第 19 週</p> <p>112.12.31 (日)</p> <p>113.01.06 (六)</p>	團康	<p>1.能察覺自己的情緒</p> <p>1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。</p> <p>1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。</p> <p>1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒</p>
<p>第 20 週</p> <p>113.01.07 (日)</p> <p>113.01.13 (六)</p>	團康	<p>2.能察覺自己現在有壓力</p> <p>2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。</p> <p>2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。</p> <p>2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。</p>
<p>第 21 週</p> <p>113.01.14 (日)</p> <p>113.01.20 (六)</p>	同樂會	運用這學期所學到的技巧，做活動內容的協調與分配。

112 學年度 第 2 學期		領域/科目	每週節數	班級/組別	授課教師
		社會技巧	2	外加	林芳蘭
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-E1-1 處理情緒(一) 特社 1-E1-2 處理壓力(一) 特社 2-E1-4 處理衝突 (一)				
學習 內容	特社 I-E1-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 I-E1-2 壓力的察覺與面對。 特社 II-E1-4 衝突的原因及情境與分析。				
融入 議題	<input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input checked="" type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養				
教學與 評量 說明	教材編輯 與資源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編教材	課程調整 原則	<input type="checkbox"/> 簡化 <input type="checkbox"/> 減量 <input checked="" type="checkbox"/> 分解 <input checked="" type="checkbox"/> 替代 <input checked="" type="checkbox"/> 重整	
	教學方法	<input checked="" type="checkbox"/> 直接教學 <input checked="" type="checkbox"/> 工作分析 <input type="checkbox"/> 交互教學 <input type="checkbox"/> 結構教學 <input checked="" type="checkbox"/> 問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 多層次教學 <input type="checkbox"/> 其他：			
	教學評量	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 其他：			
週次	單元名稱	單元內容/教學重點			
第 1 週 113.02.15 (四) 113.02.17 (六)	勇闖神秘島	1.能察覺自己的情緒 1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。 1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。 1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒			
第 2 週 113.02.18 (日) 113.02.24 (六)	勇闖神秘島	2.能察覺自己現在有壓力 2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。 2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。 2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。			
第 3 週 113.02.25 (日) 113.03.02 (六)	勇闖神秘島	3.能處理衝突情況 3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。 3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。 3-3 能分辨衝突所造成的後果。 3-4.能說出發生衝突的原因及情境。 3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。			
第 4 週 113.03.03 (日) 113.03.09 (六)	EQ 的力量	1.能察覺自己的情緒 1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。 1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。 1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒			
第 5 週 113.03.10 (日)	EQ 的力量	2.能察覺自己現在有壓力 2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。			

113.03.16 (六)		2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。 2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。
第 6 週 113.03.17 (日) 113.03.23 (六)	EQ 的力量	3.能處理衝突情況 3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。 3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。 3-3 能分辨衝突所造成的後果。 3-4.能說出發生衝突的原因及情境。 3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。
第 7 週 113.03.24 (日) 113.03.30 (六)	打跑壞脾氣	1.能察覺自己的情緒 1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。 1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。 1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒
第 8 週 113.03.31 (日) 113.04.06 (六)	打跑壞脾氣	2.能察覺自己現在有壓力 2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。 2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。 2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。
第 9 週 113.04.07 (日) 113.04.13 (六)	打跑壞脾氣	3.能處理衝突情況 3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。 3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。 3-3 能分辨衝突所造成的後果。 3-4.能說出發生衝突的原因及情境。 3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。
第 10 週 113.04.14 (日) 113.04.20 (六)	輕鬆好情緒	1.能察覺自己的情緒 1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。 1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。 1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒
第 11 週 113.04.21 (日) 113.04.27 (六)	輕鬆好情緒	2.能察覺自己現在有壓力 2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。 2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。 2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。
第 12 週 113.04.28 (日) 113.05.04 (六)	輕鬆好情緒	3.能處理衝突情況 3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。 3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。 3-3 能分辨衝突所造成的後果。 3-4.能說出發生衝突的原因及情境。 3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。
第 13 週 113.05.05 (日) 113.05.11 (六)	一個都不能少	1.能察覺自己的情緒 1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。 1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。 1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒
第 14 週 113.05.12 (日) 113.05.18 (六)	一個都不能少	2.能察覺自己現在有壓力 2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。 2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。 2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。
第 15 週 113.05.19 (日)	一個都不能少	3.能處理衝突情況

<p> </p> <p>113.05.25 (六)</p>		<p>3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。</p> <p>3-3 能分辨衝突所造成的後果。</p> <p>3-4.能說出發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。</p>
<p>第 16 週</p> <p>113.05.26 (日)</p> <p> </p> <p>113.06.01 (六)</p>	<p>演練心中小劇場</p>	<p>1.能察覺自己的情緒</p> <p>1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。</p> <p>1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。</p> <p>1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒</p>
<p>第 17 週</p> <p>113.06.02 (日)</p> <p> </p> <p>113.06.08 (六)</p>	<p>演練心中小劇場</p>	<p>2.能察覺自己現在有壓力</p> <p>2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。</p> <p>2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。</p> <p>2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。</p>
<p>第 18 週</p> <p>113.06.09 (日)</p> <p> </p> <p>113.06.15 (六)</p>	<p>演練心中小劇場</p>	<p>3.能處理衝突情況</p> <p>3-1 能分辨發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-2 能說出衝突所引發的情緒反應。</p> <p>3-3 能分辨衝突所造成的後果。</p> <p>3-4.能說出發生衝突的原因及情境。</p> <p>3-5.能避免爭鬥或危險的場合以保護自己。</p>
<p>第 19 週</p> <p>113.06.16 (日)</p> <p> </p> <p>113.06.22 (六)</p>	<p>克服心急愛生氣</p>	<p>1.能察覺自己的情緒</p> <p>1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒。</p> <p>1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒。</p> <p>1-3 能分辨他人基本的正向或負向情緒</p>
<p>第 20 週</p> <p>113.06.23 (日)</p> <p> </p> <p>113.06.28 (五)</p>	<p>克服心急愛生氣</p>	<p>2.能察覺自己現在有壓力</p> <p>2-1 能藉由生理反應察覺自己面對壓力的情緒反應。</p> <p>2-2 能說出自己在生活中面臨的壓力來源。</p> <p>2-3 能說出學習新的或困難事物時能面對可能遭遇的失敗。</p>