**二、資優資源班課程計畫**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | **部定課程調整** | □語文（□國語文 □英語）□數學 □社會 □自然科學 | **課程調整原則** | ⬜學習內容 ⬜學習歷程⬜學習環境 ⬜學習評量 |
| **校訂課程** | ☑特殊需求（□專長領域 □獨立研究 ☑情意發展 □領導才能 □創造力） |
| □其他： |
| **課程名稱** | **資優練功房-****紓壓「慧」館** | **課程類別** | □**必修**☑**選修** | **每週節數** | **1** |
| **教學者** | **黃淑賢** | **教學對象** | **五、六年級** |
| **核心素養** | **總綱** | A1身心素質與自我精進。A2系統思考與問題解決。B1符號運用與溝通表達。B3藝術涵養與美感素養。C2人際關係與團隊合作。 |
| **領綱** | 特情-E-A1 具備認識自我的能力，分析評估自己與他人的異同，接納自己的特質與特殊性，維持正向情緒，追求自我精進與成長。特情-E-A2 具備分析壓力的能力，發展管理壓力的策略、面對害怕與衝突的方法，以強化生命韌性，強化反思及解決生活問題的能力。特情-E-B1 覺察自己的溝通方式，學習合宜的溝通互動技能，並能培養同理的態度，運用於生活中。特情-E-B3 覺察生活美感來源的多樣性，體會生活中美善人事物的趣味與美好。特情-E-c3 具備與家人、師長及同儕溝通、協調與解決衝突的能力，參與各類團隊合作，與人建立良好的關係。 |
| **學習重點** | **學習表現** | 特情1a-III-3 調整自己的認知或情緒，避免因過度敏感而產生猜忌與不安。特情1b-III-3 接受自己較不滿意的表現。特情1c-III-1 辨識讓自己感到正向情緒的來源。特情1c-III-2 認識情緒對生理、心理健康的影響。特情1c-III-3 認識正向、樂觀的想法有助於維持健康的情緒。特情2a-III-3 探索調適壓力的方法。特情2b-III-1 展現正向思考，面對生活周遭人事物。特情 3a-III-3 運用同理心與有效的溝通技巧，增進人際關係。 |
| **學習內容** | 特情 A-III-5 負向情緒的種類與因應。特情 A-III-6 引發負向情緒的因素。特情 A-III-7 提升正向情緒的方法。特情 B-III-1 壓力的影響、覺察與警訊。特情 B-III-2 多樣紓壓方法的認識與評估。特情 B-III-3 培養韌性/復原力/挫折容忍力的方法。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。 |
| **教學目標** | 1. 能覺察引發壓力的因素及壓力對個人的正負向影響。
2. 能探索壓力因應策略，並選擇適合自己的紓壓方法。
3. 能探索引發正負向情緒的因素，進行正向思考演練。
4. 能瞭解情緒轉化的方式，並分享所學方法。
5. 能重新架構挫折及失敗經驗。
 |
| **議題融入** | □家庭教育 □生命教育 □品德教育 □人權教育 □性平教育 □法治教育 □環境教育□海洋教育 □資訊教育 □科技教育 □能源教育 □安全教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □其他  |
| **與其他領域/科目之連結** |  |
| **週次** | **單元名稱** | **課程內容說明** | **備註** |
| **1-3** | **紓壓遊樂場** | 1. 抗壓大樓：小組合作利用撲克牌堆疊牌塔，挑戰完成高塔任務。2. 壓力測試：以書本代表壓力，測試各組抗壓大樓所能承受之重量。覺察個人引發壓力的因素。 | 特情 A-III-5特情 A-III-6特情 B-III-1  |
| **4-8** | **五感紓壓** | 1. 認識五感紓壓：認識不同感官的紓壓方式。2. Art紓壓：創作纏繞畫磚，並配合圖畫書寫激勵自我的正向語言。3. 音樂紓壓：認識不同類型之紓壓音樂，並自評對不同類型紓壓音樂之感受。4. 彩鹽罐：體驗觸覺紓壓， | 特情 A-III-7特情 B-III-2 |
| **9-11** | **聊心療心** | 1. 探索心：藉由幸福感量表及探索心桌遊覺察個人心情狀態。2. 心情樣貌：以毛根創作各種心情樣貌。覺察個人處於不同情緒時所表現出的身體姿態。 | 特情 A-III-5特情 A-III-6特情 A-III-7 |
| **12-16** | **心情轉個彎** | 1. 瞭解正向思考的定義，練習重新架構負向情緒。2以冷靜瓶為例，體驗如何緩解負向情緒。3. 討論如何協助他人處理負向情緒。 | 特情 A-III-5特情 A-III-7特情 C-III-3 |
| **17-20** | **極限挑戰** | 1. 閱讀繪本「勇氣」，分享鼓起勇氣面對挫折跟挑戰的經驗。2. 小組合作，自製勇氣繪本。 | 特情 B-III-3特情 C-III-3 |
| **教學資源** | ※教具： 「探索心」桌遊、撲克牌、表達性媒材。※書籍：幸佳慧譯(2013)。**勇氣**。台北：小魯文化。※網站**教育部國民與學前教育署優質特教平台**<http://sencir.spc.ntnu.edu.tw/_other/GoWeb/include/index.php?pageNum_content01=1&totalRows_content01=21&Page=3-7-9> |
| **教學方法** | 實作、小組討論、腦力激盪、講述。 |
| **教學評量** | 1.上課表現（發言、討論、實作、分享）。2. 作業繳交及成果呈現。3.出缺席狀況。 |
|  | 授課期間：111 年 9 月至 112 年 6 月止，學生分上下學期選修，每週早自習或午休抽離1節。 |