

113 學年度嘉義縣新港國民中學特殊教育資源班第一二學期特殊需求領域社會技巧課程 教學計畫表 設計者：陳真

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數：2 節

三、教學對象：學障 8 年級 1 人、自閉症 7 年級 3 人、智能障礙 9 年級 1 人，共 5 人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程目標 (學年目標)
<p>A 自主行動</p> <p>特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。</p> <p>特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。</p> <p>特社-J-B2 具備與人分享科技資訊的基本素養，感受科技對人際互動的影響。</p> <p>C 社會參與</p> <p>特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨識不同情緒樣貌及了解個人的情緒特質。 2. 能從日常生活的情緒事件中察覺情緒，找出情緒背後的想法。 3. 能覺察個人的壓力並學習適當的紓壓方式。 4. 能學習同理心的技巧和方式回應他人。 5. 能依照情境表現出合宜的言行。 6. 能辨識遭遇困難的情境，並選擇適當問題解決策略回應。 7. 能遵守使用網路通訊的相關法律與禮儀。 8. 能積極參與課程活動，與同儕建立良好的互動關係。

五、本學期課程內涵：第一學期評量

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週 處人-人 際互動 的技巧	練習 say hi	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出自己三個自特質，及與此特質相關的事件。 2. 能用口語表達自己的 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 填寫自我介紹學習單，寫好後找同學並將與自己有自己相同答案的題目圈起，進行賓果任務。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生挑選換言一心桌遊中的人格特質，學習上台自我介紹自己獨特的地方，並以三真一假的活動進行破冰。 <p>活動三</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 與學生討論並建立課程規範，包括準時、不批評、專心聆聽及尊重，期望學生共同承諾遵守。 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量：完成自我介紹學習單。 2. 觀察：與同儕互動找出共同特質興趣。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：利用換言一心桌遊找出自己三個的特質，並透過「三真一假」的故事與同儕互動。

		2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。		3. 能傾聽別人的分享。		2. 觀察：傾聽同儕的分享及給予適當的回應。 活動三 1. 觀察：請學生輪流在海報上蓋上手指印章，以代表自己能遵守課堂團體規範。
第2-5週 處己-處理情緒的技巧	情緒觀測站 (認識+察覺情緒)	• 特社 1-IV-1 分辨與表達正向負向的情緒。	• 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	1. 能說出六種基本情緒。 2. 能透過不同圖片及影片內容，分辨角色當下的情緒。 3. 能分享自己的正向情緒有哪些。 4. 能分享自己的負向情緒有哪些。 5. 能察覺不同的事件中所出現	活動一 ● 藉簡報讓學生了解 (1) 破解對情緒的迷思 (2) 情緒的意義與功能 (3) 人的基本六種情緒 ● 透過情緒小怪獸桌遊，讓學生認識六種基本情緒，並從中分享曾有過的經驗。 活動二 ● 藉心情特攻隊桌遊讓學生了解： (1) 正向情緒的意義 (2) 負向情緒的意義 (3) 中性情緒 (4) 情緒是中性的，正負向不代表好或壞 ● 學生分別抽正向、負向及中性情緒卡，並選擇分享一個相關情緒經驗。 活動三 ● 引導學生說出對於生活中情緒的感受，將它具象化成顏色、圖案，並帶學生製作屬於自己的情緒 T-shirt。 ● 情緒 T-shirt 展覽： 讓學生各自分享作品，分享內容包含，以下 (1) 對我來說情緒是什麼顏色？ (2) 對我來說情緒是什麼形狀？ (3) 對我來說情緒是什麼東西？ (4) 為什麼我會這樣看待情緒？ 活動四 ● 藉 Face 臉臉看桌遊，用說故事方式讓學生察覺故事角色的情緒。	活動一 1. 紙筆評量：完成情緒觀測站學習單。 2. 口頭評量：分享相關情緒的經驗。 3. 觀察：桌遊中的人際互動。 活動二 1. 口頭評量：分享正向負向情緒各兩個相關經驗。 2. 觀察：桌遊中的人際互動。 活動三 1. 實作評量：將情緒具象化，製作情緒 T-shirt。 2. 口頭評量：分享所創作的 情緒 T-shirt。 活動四

				的情緒。	<ul style="list-style-type: none"> ● 給予情緒溫度計學習單，讓學生回家紀錄兩週內所出現過的情緒事件，並於下次分享。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量：Face 臉臉看學習單。 2. 口頭評量：依情境說出角色及自身所出現的情緒。 3. 觀察：桌遊中的人際互動。
第 6-9 週 處己-處理情緒的技巧、處理壓力的技巧	情緒大聲公 (轉換情緒、表達情緒)	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨出不同情緒反應帶來的後果。 2. 能學會利用「我訊息」正確表達自己的情緒。 3. 能理解負面情緒對自己的助益。 4. 能學會當情緒高張時，使用冷靜策略讓自己平靜。 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過公視青春發言人影片，從真實法律案件中，讓學生了解不同情緒帶來的後果。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 影片資訊： 不配合臨檢還辱罵警察，最後竟然無罪！？【What The 法：S2 第二集完整版】拒絕警察臨檢可以嗎？ https://youtu.be/BXMzfENYI3s?si=7xTpbKfS5mYixRg0 ➢ 影片資訊： 熱烈追求卻被告騷擾！？宛如直男行為研究社翻版？【What The 法：S2 第六集完整版】 https://youtu.be/RzKoqW63r7k?si=JVCL7HxoF4JyKcdr ● 透過影片學習「停下來」的原則，以緩和激烈的情緒： <ol style="list-style-type: none"> (1) 暫時離開情境 (2) 轉移注意力 (3) 找人傾訴 ● 學習「冷靜」三步驟：停下動作→閉上眼睛→深呼吸。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識我訊息： 藉公視青春發言人的影片，配合我來說說看學習單，讓學生分辨我訊息、你訊息的差異，以及使用我訊息的好處。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 影片資訊： 跟爸媽好好說話有可能嗎？試試「我訊息」 https://youtu.be/8a-YZfKEMHY?si=ytT6c6yBwnQeknkj ● 「我訊息」步驟： <ol style="list-style-type: none"> (1) 陳述感受 (2) 說明引發情緒的事件 (3) 表達期待 ● 以影片總結，請學生觀察影片中學生使用我訊息跟父母溝通時 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：(1) 透過法律案件，說出情緒所導致的後果。 (2) 說出可以讓「情緒停下來」的兩種方式。 2. 實作評量： 練習使用「停下來」、「冷靜三步驟」技巧緩和情緒。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量：完成我來說說看學習單。 2. 口頭評量： <ol style="list-style-type: none"> (1) 說出「我訊息及你訊息的差異」、「我訊息」的好處 (2) 說出「我訊息」的三個步驟 (3) 能完整地利用「我訊息」表達情緒感受。

					<p>前後差異。</p> <p>➤ 影片資訊： 跟爸媽溝通總是讓你心很累嗎？來試試溝通練習技巧吧！ https://www.youtube.com/watch?v=BznWwV0JKXM</p> <p>活動三</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「此時的此刻的我」小活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) 拿出情緒溫度計中記錄到的「憤怒、難過」例子，請學生將當時的情緒用色筆畫在紙上，並分享是如何察覺到的。 (2) 教師引導學生與情緒展開對話，包含 <ol style="list-style-type: none"> ① 我是怎麼了？ ② 情緒的強度及頻率為何？ ③ 此些情緒與過去的經歷有關嗎？ ④ 我能如何不被情緒控制呢？ 	<p>3. 實作評量：能練習「停下來」的緩和情緒技巧。</p> <p>活動三</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：分享負向情緒的經驗。 2. 觀察：學生是否利用合適的方式（我訊息）表達自己的負向情緒。
<p>第 10-12 週</p> <p>處己-自我效能</p>	SOS 支援前線	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能與他人合作，討論解決方法。 2. 能說出生活中可以尋求的對象。 <p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 進行支援前線的活動，針對每個人要準備哪些東西，予以口令，最快完成的人，即可加分。 ● 「膽戰心驚」小活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) 引導學生在紙上寫出一件最近讓自己感到困擾的事，以及這件事所帶來的情緒。（不需署名，寫完折起交給老師） (2) 以輪流方式，每位學生出來抽一張，並念出手中抽出的困擾，唸完後說出對此困擾的想法及對紙條主人說的一句鼓勵的話。 (3) 其他學生發表自己的想法，或是給予紙條主人一句鼓勵的話。 (4) 最後請紙條主人說明此事件的情緒，其他同學回饋後的感受，及自己想獲得什麼樣的幫助。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藉便利貼討論，集思廣益列出現階段國中生活可能會遇到的困難。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 學校方面 (2) 家庭方面 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：學生在支援前線遊戲中如何運用基本溝通與他人協商。 2. 紙筆評量：於 A4 紙上寫下近期的困擾及情緒感受。 3. 口頭評量： <ol style="list-style-type: none"> (1) 能順暢唸出他人的困擾事件 (2) 能回饋同學的困擾 (3) 能說出自己希望獲得的幫助 4. 觀察：學生能否流暢、具體地說出情緒感受。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量： <ol style="list-style-type: none"> (1) 說出自己生活中實 	

					<p>(3) 社區方面</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介紹尋求協助三步驟，透過情境練習如何應用。 <p>(1) 發現問題</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 無法自行處理的問題，先停下來想一想怎麼做 ② 判斷問題的嚴重程度，有無需要立即處理？ <p>(2) 尋求協助</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 知道哪裡能找到適當的人協助 ② 能清楚向求助者表達自己的困難 ③ 明確說出需要的協助 <p>(3) 解決困難</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用九宮格思考法，與學生共同討論不同情境中可以尋求的資源，帶學生認識生活及社會可以尋求的協助管道。 	<p>際求助的案例。</p> <p>(2) 說出問題解決三步驟。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 實作評量：透過多種情境，利用問題解決三步驟解決問題。 3. 紙筆評量：完成<u>支援前線</u>學習單。
第 13-14 週 處人-基本溝通的技巧	讓我傾聽你	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 B-IV-2 同理心的培養。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解有效傾聽、無效傾聽之差異及後果。 2. 能利用傾聽三步驟技巧於日常對話中。 3. 能抓出他人說話內容重點。 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藉由影片了解有效無效傾聽的差異及後果。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 影片資訊：有效的傾聽 https://www.youtube.com/watch?v=55t7vQPwp0E ● 比較積極的傾聽及消極的傾聽之間的差異。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 簡報說明傾聽技巧： <ol style="list-style-type: none"> (1) 看著對方：友善的看著對方的眼睛，如果直視眼睛有困難，可以先從看著眼睛周圍部位開始。 (2) 身體自然向前傾：表現出專心聽 (3) 點點頭：聽清楚對方說什麼 <p>活動三</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藉我的眼睛會說話遊戲，討論眨眼動作可表達出什麼訊息。 ● 簡報說明反應技巧： <ol style="list-style-type: none"> (1) 提出問題：讓對方感受到被關心。 (2) 重述內容：重複他人所述重點。 (3) 給予正向回應 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：說出有效及無效傾聽的表現及後果。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：說出傾聽技巧三步驟。 2. 實作評量：藉傾聽聽不聽遊戲，兩兩一組向對方說最近遇到的開心或難過事情，對方利用傾聽技巧做回應。 <p>活動三</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量：藉傾聽抓重點技巧，利用情境練習抓出內容重點（人、事、時、地、物）。
第 15-17 週 處人-訊息的解讀、人際	同理望遠鏡	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 2-IV-1 2 面對他人的抱怨， 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 B-IV-2 同理心的培養。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨同理與同情的差別。 2. 能做出 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 進行「矇眼闖關」遊戲，由矇眼者與導盲者分享活動過程中的感受心情，以及如何同理對方需求做出回應。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過簡報及影片說明同理心的迷思、同理心與同情心之差別、 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：遊戲中與同儕的溝通互動。 <p>活動二</p>

<p>互動的技巧</p>		<p>安撫對方情緒緩和衝突，並有效分析自己的困難。</p>		<p>初步的情緒同理。</p> <p>3. 能講出同理回應的三步驟。</p> <p>4. 能學會如何用同理技巧回應他人。</p>	<p>同理心的意義。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 影片資訊： 同理心和同情心的差別在於?(繁中字幕) https://www.youtube.com/watch?v=9ZSiC59j0ak ➢ 影片資訊： 擁有同理心的好處(從9分到11分) https://www.youtube.com/watch?v=InnS-1KNZAE&t=541s <p>活動三</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明同理心回覆技巧，並藉由情境案例帶學生練習同理心回覆三步驟： <ol style="list-style-type: none"> (1) 傾聽他人所述內容 (2) 情緒反映 (3) 簡述發生(客觀)事件 <p>活動四</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「一句話惹怒……」小活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) 透過「一句話惹怒……」的標籤情境，讓學生思考沒有同理心會給他人何種感受，以及造成什麼結果。 (2) 引導學生創作「一句話惹怒」情境標籤，並和其他同儕討論創作出「一句話同理」的標籤。 	<p>1. 紙筆評量：完成<u>同理望遠鏡</u>學習單。</p> <p>2. 口頭評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 能判斷同理心的迷思。 (2) 能說出同理心及同情心的差別與意義。 (3) 說出一個同理心的好處 <p>活動三</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量：完成完成<u>同理望遠鏡</u>學習單。 2. 口頭評量：說出同理回覆技巧三步驟 3. 實作評量： <ol style="list-style-type: none"> (1) 請學生推測情境中角色的情緒和感受。 (2) 利用同理回應三步驟於情境練習。 <p>活動四</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量：創作「一句話惹怒」、「一句話同理」標籤。 2. 觀察：學生能否在不同情境中理解他人的情緒感受及處境。
<p>第 18-19 週 處人-訊息的解讀、人際互動的技</p>	<p>網路禮儀小尖兵</p>	<p>特社 2-IV-1 運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科技媒體訊息上的意義。</p>	<p>特社 B-IV-1 科技媒體的運用。</p> <p>特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元</p>	<p>1. 能學習解讀網路訊息意義。</p> <p>2. 能運</p>	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「表情大作戰」小活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) 表情實果：藉由臉書及 IG 常使用的表情符號，對應出相似情緒的表情，以及背後所代表的意義。 (2) 情境練習：與學生討論網路聊天常用的表情符號，並透過情境選擇較適切的表情於訊息回覆當中。 <p>活動二</p>	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：能回應答出不同表情符號所代表的意義。 2. 紙筆評量：完成<u>表情大作戰</u>學習單。 3. 觀察：學生對不同表情符

巧		<p>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。</p> <p>特社 2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。</p>	<p>意見。</p> <p>特社 C-IV-3 尊重與接納社區的多元文化。</p>	<p>用科技媒體(手機、平板、電腦)的載具正確接收並理解他人互動訊息。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「網路禮儀不可少」活動： 藉由公視青春發言人影片，由真實法律案件和學生討論主角所犯的法，進而引出網路禮儀之重要性。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 影片資訊： What the 法 Ep.3 惡搞翻玩，還是侵權？ 公視 青春發言人 X 視網膜 X 法律白話文運動 https://youtu.be/W2_foiGwYIM?si=nks9FWVMQIbtmQrn ➢ 影片資訊： 疫情期間開個小玩笑，結果被判散佈謠言?!【What The 法：S2 第五集完整版】 青春發言人 X 視網膜 X @plainlaw_me https://youtu.be/MLRHT6hQ0hI?si=Cm5bKPR6cN0fV-HQ ● 教師列舉不適當的網路使用方式，包含轉貼網路不知名影片、發表不當言論、散播假消息、不斷發訊息給他人等，以及所觸犯到的法律。 ● 說明適切的網路交友規範，包含表達清楚訊息、尊重他人、發言回應有禮貌、不八卦及謠言、不轉發來源不明影片等。 	<p>號的情緒反應。</p> <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量： <ol style="list-style-type: none"> (1) 能判斷哪些情境為不當的網路使用方式 (2) 能說出三個適切的網路交友規範 2. 紙筆評量： <u>完成網路禮儀不可少學習單。</u>
<p>第 20 週 處人-基本溝通的技巧、處理衝突技巧 處環境-學校基本適應</p>	<p>多啦 A 夢百寶袋 (期末總結課程)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 ● 特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 ● 特社 B-IV-2 同理心的培養。 ● 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能使用溝通技巧於桌遊情境中。 2. 能感受使用溝通技巧的互動與沒使用的差異。 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧本學期所學，包含情緒的認識、情緒的察覺及表達、我訊息三步驟運用、尋求協助的方法、傾聽的技巧、同理的重要及回覆方法、網路的使用規範。 ● 請學生分享課程中印象深刻的活動與片段，並說明原因。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藉由<u>麥田尋寶記</u>桌遊，兩兩學生一組，在遊戲中運用本學期的溝通技巧(傾聽、尋求協助)，合作完成遊戲關卡。 ● 每回合遊戲結束後，另一組旁觀者同學要給予回饋，說明觀察到的溝通技巧。 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量： 說出基本六種情緒、我訊息三步驟、傾聽的技巧、尋求協助三步驟、同理的回覆方式。 2. 觀察：學生所分享的內容。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量： 同儕互評，每回合的同學在遊戲結束後要說出自己使用到的溝通技巧，旁觀同學也要給予回饋補充。 2. 觀察：學生合作間的互動

		選擇可被接受的方式回應。				情形，以及不同組員給建議的技巧使用是不適當。
--	--	--------------	--	--	--	------------------------

第二學期

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-2 週 處人-人際互動的技巧 處環境-學校基本適應	友善大使	1. 特社 2-IV-17 以平等、尊重、友善的態度與他人共同參與團體或活動。 2. 特社 2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞。	1. 特社 B-IV-2 同理心的培養。 2. 特社 II-J-3 優勢的呈現與表達。	1. 能展現出友善的樣貌。 2. 能分辨友善及不友善的語氣。 3. 能友善的提出自己的意見。	活動一 ● 與學生討論「友善的談話」的意思，實際展現的樣貌（表情、肢體、語氣等），觀察圖片做回應，用鏡子演練和善說話的樣子，帶出技巧步驟。 ● 說話的語氣區辨與覺察：讓學生說幾個句子並錄音，討論語氣不同的差別。 活動二 ● 透過情境進行角色扮演練習，其他學生給予友善度評分。 ● 給予學生收集任務，請學生依照抽到的表情說出要求，最後檢視完成任務和沒有完成任務的差別，並進行討論。 ● 兩人一組，給予「如果……」的情境案例，討論後表現如何友善說話，由其他各組進行友善度評分。	活動一 1. 實作評量：練習用不同語氣說話，及判斷潛在意義。 2. 口頭評量：說出友善談話會有的表情、肢體動作及方式。 活動二 1. 實作評量：進行角色對話演練，其他學生給予友善度評分，未演練的同學則利用友善原則給予建議。 2. 觀察：學生有無在表情、肢體及語氣上做出友善表現。
第 3-5 週 處人-人際互動的技巧	聊天一把罩	● 特社 2-IV-2 區辨各種	● 特社 B-III-1 正負向訊息的	1. 能利用適當的溝通小	活動一 ● 教師介紹與人溝通的小撇步。 (1) 開始說話前，確認聆聽者目光在自己身上	活動一 1. 口語評量：說出聊天三個關

處環境-學校基本適應		<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 	<p>判斷。</p> <ul style="list-style-type: none"> 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。 	<p>撇步於日常對話中。</p> <ol style="list-style-type: none"> 能理解非語言溝通的重要性。 能判斷非語言溝通背後的意義，包含肢體、表情、音量等。 	<p>(2) 談話中要有停頓 (3) 別人說話時，避免一直插話、問問題 (4) 別人說話時，目光要在他身上</p> <ul style="list-style-type: none"> 聊天三關鍵 <ol style="list-style-type: none"> 文要對題 考慮情境 避免衝動 情境練習與討論，請學依情緒判斷出不合適的聊天技巧，並說出如何調整 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> 說明口語及非口語溝通的差異，以及談話內容所佔比例。 藉情境討論不同非語言溝通背後所隱含的意義。 藉由影片讓學生了解眼神交流的重要及技巧。 <ul style="list-style-type: none"> 影片資訊： 掌握眼神交流的四技巧 https://youtu.be/CtFKbBt1LTs?si=bBWbmb4jHC0ohWjb 眼神交流三技巧： <ol style="list-style-type: none"> 保持目光接觸 表情與眼神有一致性 說話時眼神接觸要多於聆聽時 	<p>鍵</p> <ol style="list-style-type: none"> 實作評量：情境練習，判斷不合適的聊天技巧。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 口語評量： <ol style="list-style-type: none"> 說出三種非口語溝通訊息 說出眼神交流的三技巧
第 6-7 週 處人-人際互動的技巧	合作拔河賽	<ul style="list-style-type: none"> 特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享 	<ul style="list-style-type: none"> 特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 B-IV 	<ul style="list-style-type: none"> 能傾聽別人的想法。 能用適當的方 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 藉命懸一線桌遊，讓每個人對情境卡及數字卡的說詞解釋，討論出數字大小排序。遊戲結束後與學生討論遊戲遇到什麼困難，及如何透過溝通協調達到有效合作。 <p>活動二</p>	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 觀察：學生在桌遊中的口語表達，以及協調合作能力。

		<p>彼此的感受或想法。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。 • 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 	<p>-3 優勢的呈現與表達。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 	<p>式表達自己的立場看法。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能了解合作的重要性與優點。 • 能感受合作中會出現的衝突矛盾。 	<p>⑥ 透過<u>一起合作吧！學習單與影片-螞蟻雄兵</u>，說明合作的重要性與優點。</p> <p>➤ 影片資訊： https://www.youtube.com/watch?v=YhLI-Jn30hs</p> <p>活動三</p> <p>⑦ 再次強調合作帶來的好處，但合作並非一路順遂的，仍會出現衝突矛盾，並帶入接下來要學習的主題-應對不同的觀點與建議。</p>	<p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量： <ol style="list-style-type: none"> (1) 什麼情境需要合作？ (2) 合作的好處 2. 紙筆評量： <u>完成一起合作吧！學習單</u> <p>活動三</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察： <p>討論合作中會遇到的困難。</p>
<p>第 8-10 週</p> <p>處人-基本溝通的技巧</p> <p>處環境-學校、家庭的基本適應</p>	<p>學會給建議</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能以他人可接受的方式提出自己的意見。 2. 能練習禮貌的中斷別人的談話。 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 上課前老師以適當、不適當的方式給予兩個同學建議，後討論當事者與旁觀者的感受，並帶入今日課程主題。 ● 簡報討論「建議」的意義、給建議的時機、正面或負面建議、別人是否要接受建議。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 簡報說明給建議的技巧、步驟 <ol style="list-style-type: none"> (1) 選擇適當時機：當下的空間、人數，判斷是否適合馬上給建議。 (2) 若適合，利用三明治溝通法給予建議。 (3) 三明治溝通法： <ol style="list-style-type: none"> ① 同理 ② 建議 ③ 鼓勵 <p>活動三</p>	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量：<u>完成學會給建議學習單</u>。 2. 口頭評量：說出給建議的適當時機。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：說出給予建議的技巧，與三明治溝通法的建議。 2. 紙筆評量：<u>完成學會給建議</u>

					<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生兩人組共同完成一項任務或作品，其中一人扮演建議者運用適當的技巧和步驟給予建議或點子，一人扮演執行者，一回合後互換角色。 ● 老師和學生討論活動中大家如何給建議，協助學生處理溝通時的問題。 	<p>學習單。</p> <p>活動三</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量：透過不同情境練習給予對方適當的建議。 2. 觀察
第 11-13 週 處人-處理衝突的技巧	衝突處理小高手	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 ● 特社 C-IV-2 尊重與接納家庭的多元文化。 ● 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解衝突的意涵。 2. 能了解衝突當下情緒、想法是怎麼影響著我們的行動。 3. 能知道衝突來臨時有哪些因應方式。 4. 能利用我訊息回應衝突。 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藉由影片思考兩位主角發生衝突的原因，以及當下的情緒。 ● 簡報說明衝突的意涵，以及用案例說明衝突又分為個體間、團體間衝突。 ● 分別放出五段衝突影片，請學生判斷影片中人際衝突發生的原因為對立關係、不同需求還是溝通不良所引起。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我察覺：透過身體 x 光，了解事件如何引發情緒，以及產生的想法，想法又是如何促成行動。 ● 藉情境演練，幫不同情境角色做身體 x 光檢查，從頭部（想法）、心臟（情緒）到腳（行動）。 <p>活動三</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識我訊息：藉情境例子分辨我訊息、你訊息的差異，以及使用我訊息的好處。 ● 「我訊息」步驟： <ol style="list-style-type: none"> (4) 陳述感受 (5) 說明引發情緒的事件 (6) 表達期待 ● 影片總結，請學生觀察影片中學生使用我訊息跟父母溝通時前後有什麼不同？ 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：說出影片中人物的情緒，並判斷並說出不同人際衝突發生的原因。 2. 紙筆評量：完成<u>衝突小高手</u>學習單。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量：完成<u>衝突小高手</u>學習單。 <p>活動三</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量：完成<u>衝突小高手</u>學習單。 2. 實作評量：學生先個別使用我訊息練習五個情境，再兩兩練習四個情境。 3. 觀察：老師觀察學生使用我訊息的步驟，並給

<p>第 14-16 週</p> <p>處己-處理情緒、壓力的技巧</p> <p>處人-基本溝通、訊息解讀</p>	<p>壓力氣球</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 • 特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。 • 特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解並應用調適壓力的不同方式。 2. 能練習被拒絕的反應技巧。 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藉<u>伐木達人</u>桌遊，引導學生回顧遊戲過程，探討面對與人競爭合作時的壓力感受。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 共同討論遇到壓力時的解決之道。 ● 情境技巧練習(以加入遊戲為例)： <p>步驟一 確定想加入遊戲。</p> <p>(1)看起來很好玩-想加入</p> <p>(2)不想玩-離開</p> <p>步驟二 觀察怎麼玩。</p> <p>(1)我會了-可以加入遊戲</p> <p>(2)不會玩-請他人教我玩</p> <p>步驟三 徵求對方同意。</p> <p>(1)我可以跟你們一起玩嗎？</p> <p>(2)可以讓我加入嗎？</p> <p>步驟四 做出適當反應。</p> <p>(1) 讓你加入遊戲-可以一起玩。但要遵守遊戲規則、輪流一起玩和接受遊戲結果。</p> <p>(2) 不讓你加入遊戲-離開、找別的遊戲玩。</p>	<p>予回饋。</p> <p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：學生在遊戲中如何與人溝通的技巧，以及面對失敗的情緒控制。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量： <ul style="list-style-type: none"> (1) 說出被拒絕時可能出現的情緒。 (2) 能說出調適壓力的兩種方式。 2. 實作評量：情境演練，包含想加入遊戲、觀察遊戲規則、徵求同意、做出反應。 3. 紙筆評量：完成<u>舒壓</u>學習單。 4. 觀察
<p>第 17-19 週</p>	<p>情緒百寶袋</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。 • 特社 1-IV-3 在面對壓 	<ul style="list-style-type: none"> • 特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 • 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解調適負向情緒的方法。 2. 能了解自我優勢資源(調適 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藉<u>賽豬</u>桌遊，引導學生回顧桌遊過程，討論遊戲所引發的失落感情緒。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「情緒百寶袋」小活動： <p>(1) 讓學生據情緒事件簿，分享一件負向情緒，以及採用的調適方法。</p> <p>(2) 學生們集思廣益聯想不同的情緒調適策略，思考當負面情</p>	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：學生在桌遊中如何面對失落的情緒。 2. 口語評量：學生如何表達出他在遊戲中的情緒感受。

		<p>力時，適當的調整情緒。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 	<p>情緒)，並發展問題解決策略。</p>	<p>緒來襲時，自己有哪些實際的方法因應，並寫在小卡片上。</p> <p>(3) 最後給予學生一人一個紙袋，讓他們自己選擇未來可以使用在生活中的情緒調適方法。</p>	<p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量：說出兩個情緒調適策略。 2. 觀察：學生分享情緒事件簿的情緒、想法及情緒調適策略。
<p>第 20 週 處己-自我效能</p>	<p>火車準備啟程</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。 ● 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解同儕間生活價值間的不同處。 2. 能為未來生活及生涯做初步抉擇。 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 藉由<u>數字火車</u>桌遊，帶學生思考生活價值的對比，以及生涯規劃選擇。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 簡報討論在學生階段中，生活中可能出現的生活價值對比，以及面對的生涯抉擇，藉由同儕們桌遊學習單的分享，了解不同家庭背景、經驗下的同儕可能做出的不同選擇。 	<p>活動一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量：完成<u>數字火車</u>桌遊學習單。 2. 口頭評量：說出目前生活事情的重要及價值性。 <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭評量：同儕間分享彼此對於生活價值的不同與生涯抉擇的排序。