

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材：張正芬老師編製 106-108 年度生活管理參考教材、[臺北市 111 學年度國民中學特教班 生活管理教材共備跨校教師專業學習社群 研發教材彙編](#)

二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：智能障礙七年級 1 人、智能障礙八年級 1 人，共 2 人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程目標（學年目標）
特生-P-A1 具備個人生活自理能力，建立良好的生活習慣，參與家庭活動、探索個人休閒興趣，並於生活中開始生涯覺知與探索，對自身事務展現尋求協助、表達想法、選擇與決定的行為。	1. 能依序完成日常盥洗步驟、正確使用盥洗用品，並能根據教師提醒檢視個人衛生狀況，增強個人清潔能力，逐步建立穩定的生活自理習慣。
特生-P-A3 面對生活自理各項事務，具備設定目標、作選擇與決定、執行等能力。	2. 能辨識社區中常見場所（如圖書館、郵局、區公所）的功能與服務，並能根據簡單指示規劃社區行程，培養獨立生活及問題解決的能力。
	3. 能辨別同學、朋友、戀愛對象之間的人際界限，面對他人接觸時能以適當語言表達自身感受與界限，增進性別意識與自我保護能力。

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 1-4 週	天天清爽－基本盥洗習慣建立	特生 1-SA-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。 特生 4-SA-4 執行自訂的目標並檢核結果。	特生 C-SP-5 個人清潔。 特生 L-SA-2 目標的執行與檢核。	1. 能正確辨識並選擇適合的盥洗用品（如：洗髮精、沐浴乳、牙膏等）。 2. 能依照步驟完成每日基本盥洗流程。	1. 認識盥洗用品 (1) 活動：觀察盥洗用品展示台，辨識每項用品的名稱與功能 (2) 物品示例：洗髮精、潤髮乳、沐浴乳、洗面乳、牙膏、牙刷、毛巾 (3) 每人發放「盥洗用品配對卡片」，依照圖片將物品名稱對應至正確位置 2. 正確盥洗步驟學習 2-1 頭髮清潔步驟： (1) 沾濕頭髮 → (2) 擠適量洗髮精 → (3) 按摩頭皮 → (4) 沖洗乾淨 → (5) 使用潤髮乳 → (6) 沖洗乾淨 2-2 身體清潔步驟： (1) 準備沐浴乳 → (2) 擠適量於手心或沐浴球 → (3) 全身搓洗 → (4) 沖洗乾淨 2-3 臉部清潔步驟： (1) 沾濕臉部 → (2) 擠適量洗面乳 → (3) 輕輕搓洗 → (4) 沖洗乾淨 2-4 口腔清潔步驟：	檢核表：學生自評、家長檢核

					(1) 擠適量牙膏 → (2) 刷牙三分鐘（上排、下排、舌頭） → (3) 漱口 3. 盥洗流程演練 (1)活動：分組進行盥洗步驟演練。每人選擇一個步驟，依序完成並講述步驟名稱（如：「現在我要開始洗頭，我會先把頭髮弄濕。」） (2)老師逐步檢核每位學生的執行過程，並進行糾正與強化 4. 問題情境討論- 不愛洗頭、不愛洗澡怎麼辦？ -情境 1：今天頭髮油膩，但我懶得洗頭，應該怎麼辦？ - 討論：如果不洗頭會怎樣？會發生什麼問題？（如：頭皮癢、頭髮打結） - 播放影片「為什麼我們需要保持頭皮清潔」 -情境 2：每天洗臉但長了青春痘，是不是代表我洗得不夠乾淨？ - 討論：洗臉時哪裡可能沒洗乾淨？如何避免？ 5. 每日盥洗檢核表製作：學生每人設計一份「盥洗檢核表」，列出每日應完成的項目： - 洗頭（是/否） - 洗臉（是/否） - 刷牙（早晚）（是/否） - 洗澡（是/否） 6. 教師引導學生檢核後進行反思：「今天我有什麼沒做到？如果沒做到，會發生什麼情況？」	
第 5-8 週	物品大整理 - 整理與收納習慣養成	特生 1-SA-7 整理及收納個人衣物。特生 4-SA-4 執行自訂的目標並檢核結果。	特生 F-SA-1 居家物品的擺放與收納。特生 L-SA-2 目標的執行與檢核。	1. 能辨識常見物品並進行分類，依物品特性選擇適當的收納方式。 2. 能依照步驟完成個人物品（如書包、桌面、置	1. 物品分類 (1)活動：展示多項常見物品，請學生依照「文具類」、「衣物類」、「個人物品類」進行分類。 (2)示例物品：筆、橡皮擦、書本、外套、毛巾、水杯、零錢包 (3)練習：增加「廢棄物」類別，指導學生判斷物品是否需要丟棄 2. 收納用品介紹與選擇	1. 檢核表：學生自評、家長檢核、導師檢核 2. 觀察評量

				物櫃)的整理與收納。 (1)認識收納工具： 文件夾、置物籃、鞋盒、鉛筆盒、小收納袋 (2)活動：根據物品特性選擇適合的收納用品 例如：文具 → 鉛筆盒 / 書籍 → 書架 / 衣物 → 收納籃 (3)指導學生標記物品：每個收納籃貼上標籤，如「學校用品」「居家用品」「季節衣物」 3. 實作：個人物品整理 3-1 書包整理步驟： (1) 倒出所有物品 → (2) 依功能分類 (課本、作業、文具) → (3) 擺放至對應位置 → (4) 檢查有無遺漏 3-2 桌面整理步驟： (1) 清空桌面 → (2) 擦拭乾淨 → (3) 依物品類別擺放 → (4) 多餘物品放置收納籃 3-3 置物櫃整理步驟： (1) 取出所有物品 → (2) 依物品類別排序 (上下層) → (3) 大型物品擺放底層，小物品擺放上層 → (4) 張貼標籤 4. 問題情境討論-我的桌面怎麼亂成這樣？ -情境 1：桌面上的書本散亂，鉛筆盒倒翻，零食袋擺放在課本旁邊 • 討論：為什麼這樣的桌面會影響學習？ • 解決方法：依步驟進行桌面整理，逐步檢核是否回歸原位 -情境 2：置物櫃堆滿未丟棄的舊課本與用完的鉛筆 • 討論：哪些物品應丟棄？哪些應收納？ • 指導學生依步驟進行物品篩選並重新整理 5. 每日收納檢核卡製作： (1)每人製作一張「收納檢核卡」，每日檢查三個區域：書包、桌面、置物櫃 (2)檢核項目： • 物品分類完成 (是/否) • 物品擺放整齊 (是/否) • 廢棄物丟棄 (是/否) 6. 教師引導學生進行反思：「這週我最常忽略的區域是____，下週我要怎麼改善？」	
--	--	--	--	---	--

第 9-12 週	做個有禮貌的自己 - 禮儀與個人形象管理	特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀容整潔。 特生 4-sA-4 執行自訂的目標並檢核結果。	特生 L-sA-2 目標的執行與檢核。	1. 能識別生活中的適當禮儀情境，並示範符合情境的基本禮儀行為。 2. 能理解並說出「禮儀」與「個人形象」之間的關聯。	1. 認識「禮儀」的基本概念 (1)活動：觀看影片《禮儀的重要性》 (2)討論： - 什麼是禮儀？ - 為什麼「把自己打理乾淨」也屬於禮儀的一部分？ - 禮儀是否僅僅是說「謝謝」「對不起」？ 2. 形象管理-我的外表乾淨嗎？ (1)活動：設置「形象檢查站」，分為四個區域： - 頭髮區：頭髮是否乾淨、不油膩？ - 臉部區：臉部是否清爽乾淨？ - 指甲區：指甲是否整齊乾淨？ - 衣物區：衣服是否整潔無異味？ (2)自我檢核：每位學生進行自我檢查，並將結果記錄在「形象檢查表」上 (3)教師根據檢查結果進行個別指導，並指導如何改善（如：用濕紙巾擦臉、用梳子整理頭髮） 4. 禮儀反思：禮儀與形象的雙向關聯 (1)活動：提供兩張圖片對比： - 一名衣著整潔、頭髮梳理乾淨的學生 - 一名頭髮凌亂、衣物髒污的學生 (2)討論： - 看到這兩位學生，你分別產生什麼感覺？ - 如果你是這兩位學生中的一位，別人對你的反應會有什麼不同？ - 為什麼保持整潔也屬於禮儀的一部分？ 5. 檢核表製作 (1)每位學生製作個人化的「禮儀與形象檢核表」，內容包括： - 行為禮儀（如：上課前是否問候老師、進廁所前是否敲門）	1. 檢核表：學生自評、家長檢核、導師檢核 2. 觀察評量 3. 口頭問答
----------	----------------------	--	---------------------	---	--	--

					外表形象（如：頭髮乾淨、臉部乾淨、指甲乾淨） (2)學生檢查並標記完成情況，教師根據檢核結果引導學生進行反思：「今天我做了哪些禮貌行為？我的外表整潔度與我的禮貌行為有沒有一致？」	
第 13-18 週	社區地圖 – 認識公共場合與資源	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。	特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。	1. 能辨識社區中的常見公共場合（如圖書館、郵局、警察局、便利商店），並能說出其主要功能。 2. 能根據情境需求（如寄信、查閱資料、購買生活用品），選擇合適的社區場所並規劃前往路線。 3. 能根據活動指導，實際進行簡單的社區資源應用練習（如：到郵局寄信、到圖書館借書）。	1. 認識社區中的公共場合 (1)活動：介紹社區中各個公共場所的功能 - 圖書館：借書、閱覽、活動中心 - 郵局：寄信、匯款、購買郵票 - 便利商店：購物、繳費、領取包裹 - 警察局：求助、報案、查詢失物 2. 我的社區地圖製作：每位學生繪製一張「我的社區地圖」，並在地圖上標註： - 自家位置 - 圖書館位置 - 郵局位置 - 警察局位置 - 便利商店位置 3. 功能配對練習：在哪裡可以做這些事？ 「我需要寄信。」 「我想查閱功課資料。」 「我的包裹到了。」 「我需要幫媽媽買牛奶。」 「我想借漫畫書」 4. 情境模擬練習 – 社區任務挑戰 - 任務 1：你剛剛收到老師發來的信件，裡面有兩本書要歸還圖書館，應怎麼走？ - 任務 2：媽媽交代你今天要到郵局寄包裹，寄完後順路買一瓶牛奶回家，你會怎麼安排順序？ - 任務 3：在路上發現錢包，可以去哪裡尋求幫助？	1. 檢核表：學生自評、家長檢核、導師檢核 2. 觀察評量 3. 口頭問答 4. 實作評量

--	--	--	--	--	--	--

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 1-5 週	我會照顧自己的身體 - 認識生殖器與生理期	特生 1-SA-10 處理青春期的身體變化及性需求。	特生 D-SP-1 身體器官與功能的認識。 特生 C-SA-1 青春期的清潔衛生。	1. 能辨識男女生殖器官的基本構造，並說出每個部位的名稱與基本功能。 2. 能理解月經來潮的原因與基本過程，並能說出月經期間需要進行的基本衛生處理。 3. 能在月經期間正確選擇並使用衛生用品（如衛生棉、護墊），並能根據指導獨立進行個人清潔。	1. 認識男女生殖器官 - 基礎概念建立 ○ 活動：觀看教學影片《我的身體我知道：生殖器官的秘密》 ○ 教師出示生殖器官圖卡，逐一講解： ■ **女生：**外陰部、陰道、子宮、卵巢 ■ **男生：**陰莖、睪丸、陰囊 ○ 問答： ■ 哪些部位是隱私部位？ ■ 為什麼我們不應讓陌生人觸碰這些部位？ ○ 教具：男女生殖器官模型、名詞卡片（陰道、陰莖、子宮等） ○ 小組練習：將名詞卡片放置在對應的生殖器模型上 2. 什麼是月經？-基礎知識講解 ○ 教師講解： ■ 什麼是月經？（子宮內膜剝落引起的出血現象） ■ **月經週期：**通常 28-35 天 ■ **月經持續天數：**約 3-7 天 ■ **月經來潮時的感受：**腹痛、頭暈、情緒波動 ○ 教具：子宮結構圖卡、月經週期示意圖 ○ 活動：繪製月經週期圖表，標註：經期、排卵期、月經前期	1. 學習單 2. 觀察評量 3. 口頭問答

					3. 如何處理月經期間的衛生問題？ ○ 教師展示月經期間常用的衛生用品： ▪ 衛生棉、護墊、衛生棉條 ○ 每個用品逐一介紹： ▪ 使用時機、放置位置、替換頻率 ▪ 如何選擇合適的尺寸？ ○ 活動：衛生用品分類配對 ▪ 衛生棉條 - 4-6 小時更換 ▪ 護墊 - 白帶或月經前後使用 ▪ 夜用衛生棉 - 睡覺期間使用 ○ 教具：衛生用品展示籃、分類卡片 4. 實作練習 - 我會更換衛生用品 ○ 活動：現場示範衛生棉的正確更換方式（以布偶模型進行） ▪ 步驟： 1. 拿取新衛生棉 2. 撕開包裝並展開 3. 撕開背膠紙，將衛生棉貼在內褲正中央 4. 四個小時後，進行更換並妥善包裝丟棄 ○ 學生依指導逐步進行衛生用品更換練習 ○ 活動：每人製作「衛生用品更換流程卡」，標示每一步驟，放置在書包內，方便檢查 5. 月經期間的個人清潔與注意事項 ○ 教師講解：	
--	--	--	--	--	--	--

					- 每天應清洗私密處，避免異味產生 - 選擇寬鬆、透氣的內褲 - 避免使用香味濕紙巾，避免感染 ○ 活動：情境討論 - 如果學校上課時突然來月經，該怎麼辦？ - 學生分組討論應對方案： - 如何向老師請求協助？ - 如何告知同學，避免尷尬？ - 如何妥善處理髒污衣物？	
第 6-10 週	這樣的內容適合我嗎？ - 辨識 18 禁訊息與圖片	特生 2-sP-15 辨識家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌等行為，並能自我保護及求助。	特生 I-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。	1. 能辨識日常生活中常見的 18 禁訊息、圖片及影片，並能指出其不當之處。 2. 能區分適齡內容與成人內容，並說出哪些情境應主動遠離或尋求協助。 3. 能依據情境需求，運用適當語言向可信任的成年人表達自己的困惑或不適。	1. 活動：觀看簡易版教學影片《什麼是 18 禁？》 (1)討論： - 什麼樣的內容算是 18 禁？（如：裸露、性暗示、暴力血腥、菸酒毒品） 18 禁內容對我們會有什麼樣的影響？ - 為什麼我們應該避免接觸這些內容？ 2. 分辨 18 禁訊息與圖片 (1)活動：展示多張圖片（包含適齡內容與 18 禁內容） - 適齡內容示例：卡通角色、運動場景、家人聚餐 18 禁內容示例：低胸裝扮、暴力場景、香煙或酒精廣告 (2)每張圖片出示後，學生舉起「適齡」或「18 禁」標籤卡，並說出理由 (3)教師逐一講解： - 哪些畫面屬於 18 禁？ - 為什麼這些內容對我們來說不適合？ - 若無法判斷，應該怎麼辦？ 3. 情境模擬 - 網路中的危險訊息 (1)活動：播放模擬對話影片 - 「有人傳給我一張奇怪的圖片」 - 學生觀察對話，標記哪些訊息內容屬於 18 禁（如：陌生	1. 學習單 2. 觀察評量 3. 口頭問答

					人發來的裸露圖片、含性暗示的語言) (2)討論： - 如果有人傳來不當圖片，應該怎麼做？ - 如果覺得不適，但不確定是否為 18 禁內容，應該向誰求助？ (3)教師指導學生練習以下回應： 「這張圖片我不想看，請你不要再傳。」 「這樣的影片我覺得不舒服，我要去跟老師說。」 4. 自我保護策略 (1)技巧教學： - 拒絕技巧：*直接拒絕（如：「不可以，我不想看。」） - 尋求協助：*向老師、父母或學校輔導員求助 - 封鎖與刪除：*如何封鎖社交軟體中的不當訊息 (2)活動：分組演練 每組一個情境卡片，如： - 陌生人傳來裸露圖片 - 同學私下傳播暴力影片 - 社群軟體上的廣告含有成人內容 學生練習依據情境選擇適當應對策略，並進行模擬對話	
第 11-16 週	這些行為有點怪-公共場合中的性暗示辨識	特生 2-sP-15 辨識家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌等行為，並能自我保護及求助。	特生 1-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。	1. 能辨識公共場合中常見的性暗示行為或不當肢體接觸，並指出其不當之處。 2. 能根據情境判斷對方行為的適當性，並選擇合適的應對策略	1. 什麼是性暗示？ - 基本概念建立 - 活動：觀看影片《哪些行為看起來正常，但其實帶有性暗示？》 - 討論： - 什麼是性暗示？（如：言語調戲、身體碰觸、眼神暗示） - 為什麼這些行為在公共場合中特別不適合？ - 性暗示與性侵害之間的關聯？ 2. 場域分析 - 哪些地方容易出現性暗示？ - 活動：分組討論並列出社區中常見的公共場合：	1. 學習單 2. 觀察評量 3. 口頭問答

				(如：離開現場、尋求協助)。 3. 能運用適當語言清楚表達拒絕，並向可信任的成年人尋求協助。	▪ 公車站、圖書館、便利商店、公園、學校操場 ○ 教師逐一列出每個場域中的潛在性暗示行為，例如： ▪ 公車站：**陌生人靠得太近、不斷盯著自己看 ▪ 圖書館：**陌生人坐在旁邊，不時用手碰觸肩膀 ▪ 便利商店：**店員問：「一個人來買東西啊？很孤單吧？」 ○ 學生依場域將行為卡片進行分類，將「正常行為」與「性暗示行為」分開擺放 3. 情境模擬 – 這樣的行為是性暗示嗎？ ○ 活動：設置三個場域情境卡片，學生輪流抽取並進行模擬： ▪ **情境 1：**陌生人在便利商店假裝詢問商品，卻不斷靠近並說：「你皮膚真白，我喜歡這種感覺。」 ▪ **情境 2：**圖書館內，有人借書時故意碰觸到自己的手，並說：「你的手好嫩啊。」 ▪ **情境 3：**在公園散步時，陌生人對學生說：「你的裙子真好看，我可以看看裡面嗎？」 ○ 學生依照情境進行應對演練，練習以下應對策略： ▪ 直接拒絕：「這樣的話讓我不舒服，請你不要再靠近我。」 ▪ 尋求協助：「請問店員，我能借用電話聯絡我家人嗎？」 ▪ **離開現場：**假裝接到電話，迅速離開現場 4. 建立自我保護界線 – 我能說什麼？ ○ 活動：每位學生製作一張「自我保護語句卡片」，內容包括： ▪ 拒絕語句：「請你保持距離，這樣讓我不舒服。」 ▪ 詢問語句：「這樣的話是什麼意思？請你說清楚。」 ▪ 求助語句：「老師，我覺得他剛剛的話不太對勁，我有點害怕。」 ○ 教師協助學生練習語氣語調，強調說話時應堅定、不逃避	
--	--	--	--	--	---	--

					對方視線	
--	--	--	--	--	------	--

114 學年度嘉義縣永慶高中特殊教育身心障礙分散式資源班第一二學期特殊需求領域社會技巧課程 A 組 教學計畫表 設計者：林宛諮

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材：蔡明富老師主編 ADHD 與自閉症學生社會技巧訓練課程－認知行為取向

二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：自閉症八年級 1 人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程目標（學年目標）
特生-A-A2 藉由自我管理、自我倡導等策略以解決問題，並獲得較佳的生活適應與獨立自主能力。 特生-A-C2 藉由規劃或執行家庭、學校與社區中各項團體生活事務，增進對自我與他人的認同及責任感，並透過自我管理、自我調整、自我倡導與心理賦權，以增進人際關係及團隊參與的品質。	1. 能在各種社會互動情境中辨識自身表層情緒，並在透過自我引導、寫情緒日記等方式探索深層情緒後，進行情緒調節。 2. 能建立應對衝突與被指正時的自我管理策略，在團體中保持情緒穩定，進而融入團體生活。 3. 能建立一套問題解決流程，在面對突發事件或衝突情境時能整合應用，提升主動解決衝突問題的能力。 4. 能在社交情境中逐步發展對他人情緒的覺察，漸進培養共感能力，並增強情境推理能力，促進和諧的人際關係。

五、本學期課程內涵：第一學期

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 1-6 週	我的情緒我知道 -情緒辨識	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	1. 能辨識自己在不同情境下出現的情緒狀態。 2. 能運用適當的語言具體描述自己的情緒感受。	1. 認識情緒詞彙 (1)活動：情緒卡片配對（根據圖片選擇對應情緒詞） (2)常見情緒詞彙：開心、憤怒、沮喪、驚訝、擔心、緊張、尷尬 2. 身體掃描與情緒連結 (1)活動：進行身體掃描，引導學生覺察情緒時的身體反應 (2)身體反應示例：憤怒：心跳加	1. 每周完成檢核表(學生自評、教師評量、同儕評量)

					速、拳頭緊握。 緊張：手心冒汗、腿顫抖。沮喪：低頭、眼神閃避等……。 3. 情境模擬 (1) 被老師批評作業錯誤時 (2) 同學拒絕與自己合作時 (3) 遊戲中失敗時 4. 情緒記錄追蹤 (1) 每天記錄當天最強烈的情緒，並標記情緒強度(1-5 分) (2) 每週回顧並討論：哪種情緒出現頻率最高？當時的身體反應是什麼？如何用語言表達？	
第 7-12 週	冷靜應對-被指正時的自我管理策略	特社 1- IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能識別自己在被指正時的情緒反應，並以適當方式進行調整。 2. 能運用冷靜技術與正向對話策略，在被指正時	1. 辨識指正情境中的情緒反應 (1) 活動：回顧過往被指正的經驗，討論當時的情緒反應(如憤怒、挫折、不滿、羞愧)	1. 檢核表(學生自評、教師評量、同儕評量) 2. 觀察評量：訪談導師、任課

				有效管理自身行為。	(2)複習情緒反應清單：憤怒：拳頭緊握、語氣提高。挫折：低頭不語、表情僵硬。不滿：翻白眼、冷哼。羞愧：臉紅、眼神閃避 2. 冷靜練習 (1) 呼吸調節法（深吸氣4秒，停留4秒，吐氣4秒） (2) 倒數計時法（心中默數5-1） (3) 手心按壓法（雙手合掌，手心相貼，用力按壓5秒後放鬆） 3. 情境練習：冷靜後的正向對話 (1) 「老師，我聽到您說____，但我覺得____。」 4. (2) 「我不太種，可以請你再說一次嗎？」 (3) 「我會再改進，但目前我的想法是____。」 5. 情境模擬與反思	老師及家長觀察到的情況
--	--	--	--	-----------	---	-------------

					(1) 作業未達標準被老師批評 (2) 課堂插話、自言自語被糾正 (3) 遲到被提醒 6. 行為追蹤記錄：每週記錄被指正的情境與當時的反應	
第 13-18 週	情緒 X 光 - 深層情緒的探索	特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。	1. 能辨識憤怒、不滿、挫折等表層情緒背後隱藏的深層情緒（如害怕、失望、受傷）。 2. 能運用情緒 X 光法分析情緒來源，並適當表達內在感受。	1. 表層情緒與深層情緒區分 (1)活動：展示情緒對應卡片（如憤怒 - 害怕、不滿 - 受挫、挫折 - 無助） (2)討論：為什麼有時我們會用憤怒掩蓋害怕？ (3)教具：情緒冰山模型（上層為表層情緒，下層為深層情緒） 2. 情緒 X 光法 - 找出深層情緒 (1) 確認當前情緒（如：我覺得很生氣） (2) 詢問自己：這份生氣是因為什麼？（如：我覺得不被尊重） (3) 找出深層情緒：我	1. 情緒日記 2. 觀察評量：訪談導師、任課老師及家長觀察到的情況

					感到不被尊重，是因為我覺得自己被忽視，這讓我感到受傷。 3. 情境分析練習 (1)情境1：被老師批評作業未達標準 (2)情境2：被同學玩梗、開玩笑 4. 情緒日記練習 (1)模板： 表層情緒：____ 深層情緒：____ 來源事件：____ 情境模擬與角色扮演 5. 行為追蹤記錄：每週回顧情緒日記，統計出現頻率最高的表層情緒與對應的深層情緒	
--	--	--	--	--	---	--

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 1-6 週	衝突急救箱－衝突情境 SOP	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 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	1. 能辨識衝突情境並區分不同類型衝突（語言衝突、行為衝突、誤解引發衝突）。 2. 能運用問題解決 SOP，逐步拆解衝	1. 認識衝突類型 (1)活動：衝突情境卡片配對（將事件分類為語言衝突、行為衝突、誤解衝突） (2)討論-回顧過往自身經驗：教室中的衝突常發生於哪些情境？發生的當下	1. 檢核表(學生自評、教師評量、同儕評量) 2. 觀察評量：訪談導師、任課老師及家長觀察到

		果。		突情境並選擇適當應對策略 3. 能在衝突後透過自我引導的方式反思、回顧衝突當下更適當的做法	同學、老師和自己分別在做什麼？ 2. 擬定問題解決 SOP (1) 冷靜 – 使用冷靜技術穩定情緒（深呼吸、數字倒數法） (2) 描述情境 – 用「我覺得…因為…所以…」表達感受 (3) 選擇策略 – 提出兩個解決方案，預測可能結果 (4) 執行策略 – 選擇較為合適的方案，並進行嘗試 3. 行為追蹤與反思 (1)每週記錄遇到的衝突情境，標記衝突類型並反思 SOP 應用情況 (2)進行反思討論：「這週我運用了哪些 SOP 步驟？效果如何？下次我可以如何改進？」	的情況
7-12 週	衝突反思鏡 – 衝突的因果檢視	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 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。	1. 能梳理衝突事件中的前事、行為與後果，識別行為對結果的影響。 2. 能針對衝突經驗進行反思，找出可	1. 衝突三步驟：行為 ABC (1)活動：觀看影片片段，標記衝突事件中的三個階段：	1. 學習單 2. 觀察評量：訪談導師、任課老師及家長觀察到的情況

				調整的行為並訂定改進策略。	A 觸發事件：發生了什麼？（如：被老師指正） B 我的反應：做了什麼？（如：頂嘴、反駁） C 結果：導致了什麼？（如：老師請專輔教師到教室） 2. 衝突案例拆解與分析 (1)活動：提供三個情境案例，學生分組分析並填寫「衝突反思工作單」 -情境 1：被同學取笑，憤怒離開座位 -情境 2：被老師點名回答問題，無法回答而頂嘴 -情境 3：未完成作業被提醒，藉口推託 (2)學習單內容： A 觸發事件：_____ B 我的反應：_____ C 結果：_____ 反思技術 – 如果可以重來的可調整行為：_____	
13-18 週	情緒雷達 – 覺察他人情緒，預防衝突	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	特社 B-IV-2 同理心的培養。	1. 能透過「情緒線索偵測法」觀察他人的語言與非語言訊號，推測對方情緒狀態。	1. 觀察他人情緒的方法 (1) 面部表情：皺眉、眼神閃爍、抿嘴等代表情緒線索。	1. 觀察評量：訪談導師、任課老師及家長觀察到的情況

		己。		2. 能根據對方情緒狀態，預測潛在衝突並選擇適當的應對策略。	(2) 肢體動作：深呼吸、雙手抱胸、身體後仰等肢體語言。 (3) 語調變化識別：聲音提高、語速加快、語氣冷淡等。 2. 活動：觀看多個短片，觀察角色的面部表情、肢體語言、語調，並填寫「情緒觀察紀錄表」。 3. 提供情緒偵測圖卡，讓學生標示不同情緒的表情與肢體動作對應圖) 4. 情緒預測與衝突推演 -情境1：同學緊皺眉頭、雙手抱胸，語調冷淡說：「你說這是你的作品？」 *可能情緒：懷疑、不滿) *預測衝突：對方可能認為自己被冒犯，進一步可能發生語言衝突 *應對策略：冷靜澄清，用非防禦性語句表達：「這真的是我的作品，如果你有疑問，我可以再詳細說明。」	
--	--	----	--	---------------------------------------	--	--

					5. 對話拆解與重組 (1)活動：提供衝突性對話，學生分組拆解並標註對話中隱含的情緒線索： A：「你為什麼老是這麼懶惰，作業又沒交？」 B：「你根本不懂我有多累！」 (2)學生標記 A 與 B 雙方的情緒（如：A - 不耐煩；B - 挫折），並嘗試重組對話，用更具同理心的語言進行回應。 6. 情緒預測卡片製作 學生製作個人化的「情緒預測卡片」，內容包括： -情境：_____ -他人可能情緒：_____ -情緒線索：_____ -我可以怎麼回應？_____	
--	--	--	--	--	---	--

