

一、教材來源：☑自編 ☐編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：情緒行為障礙 1 人、自閉症 1 人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養			課程（學年）目標
A 自主行動 特社-E-A1 具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。	B 溝通互動 特社-E-B1 具備運用簡單的「聽、說、讀、寫」的語言技巧，和非語言的線索與人進行溝通。	C 社會參與 特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。	1. 學生能專注閱讀、覺察情緒，並用創意方式表達內心感受。 2. 學生能理解情緒、覺察自我，並適切表達內在感受。 3. 能遵守團體規範，並與人友善互動。 4. 能在生活情境中展現人際關係與團隊合作的技巧。 5. 學生能理解他人感受，調節情緒，表達需求，並合作互動。 6. 學生能辨識挫折情緒強度，並在情境中運用適當的冷靜策略應對情緒。 7. 能察覺壓力源，並運用適當方式解決因壓力產生的負面情緒。 8. 能學會如何結交朋友，並以適當方式維持友誼。

五、本學期課程內涵：第一學期評量

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	我與情緒小怪物	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	1. 學生能專注完成閱讀任務。 2. 學生能將書中所描述的情緒經驗，連結到自身的內在情緒感受。 3. 學生能嘗試以繪畫方式表達心中的情緒角色。	1. 圖文書閱讀－我與情緒小怪獸 透過文字閱讀及插畫內容，引導學生認識並察覺自我內心的各種情緒，透過梳理內心混亂的根源，傾聽各種各樣的情緒，找到內心真正的需求與價值感。 2. 繪製心裡的小怪獸 (1)將近期心裡出現過的情緒畫出來，畫成一隻一隻的角色。 (2)為這些角色取名字 (3)說明為什麼會畫出這些角色、樣貌設計的想法 (4)說明是在什麼情境下出現這些情緒以及自己如何面對這些情緒。	觀察評量 1. 是否能專注閱讀，不分心、不干擾他人。 2. 是否能主動或在引導下分享自己的情緒角色作品。 口語評量 1. 是否能簡述書中內容、角色及其情緒狀態。 2. 是否能具體描述自己的情緒經驗或感受。 3. 能說明自己創作的情緒角色代表的情緒與原因。 4. 實作評量 1. 評量學生是否能創作具象的情緒角色。 2. 能在作品中表現出個人情緒的理解。
第 6-11 週	腦袋裡的控制台	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨。	1. 能認識各種複雜情緒。 2. 能透過影片，分析各情緒角色對自身的影響為何。	1. 影片－腦筋急轉彎 2 (1)透過影片欣賞，認識腦袋中的各種情緒，引導學生認識新角色如焦焦(焦慮)、慕慕(羨慕)、阿羞(害	觀察評量 1. 願意參與情緒角色討論，能對角色給出直覺反應。

		特社 1-IV-1 分辨與表達矛盾的情緒。	特社 A-III-1 複雜情緒的處理。	3. 能觀察自己的情緒，並將原因、結果完整記錄下來。 4. 能比較自我的情緒，並分享自己的察覺。	羞)等，並討論這些情緒如何影響行為與人際互動。 (2)每種情緒都有其正向功能，學會接納與應對是關鍵。探討各情緒如何促使準備、激勵成長，並討論正念練習等應對策略。 2. 角色情緒分析：選擇電影中的一個角色，分析其主要情緒，並討論該情緒如何影響角色的行為與決策，以完成學習單。 3. 情緒日記：引導學生記錄一週內的情緒變化，並分析其原因與應對方式。 4. 情緒的不同：觀察心裡的小怪獸圖畫與情緒日記的內容，比較兩者的相似處與相異處，引導學生分析自己最常出現的情緒。	2. 觀察學生是否願意面對自己的情緒、對他人分享時展現尊重與包容。 口語評量 1. 能簡要說明所選角色的主要情緒及其如何影響決策或人際互動。 2. 能清楚分享自己的一種常見情緒經驗，說明產生的原因與感受。 3. 在情緒比較活動中，能舉出小怪獸與日記內容的相似或差異之處。 實作評量 1. 能製作完整的情緒日記，記錄至少一週的情緒變化與原因。 2. 完成角色情緒分析單，內容具體、情緒判斷合理，並有舉例行為。
第 10-15 週	是的，我做不到	特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。 特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。 特社 2-III-7 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌地表示拒絕。 特社 3-I-5 遵守教室規則。 特社 3-III-1 遵守不同課堂的規則。	特社 B-II-3 團體的基本規範。 特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。 特社 C-V-1 學校的參與及合作。	1. 能以有禮貌的方式與人互動。 2. 能遵守班級規範。 3. 能在不同課堂中，遵守該課堂規範。 4. 能遵守校園規範，不刻意違反規定。 5. 能有禮貌地拒絕別人的要求。	1. 影片—禮貌好小孩 透過「禮貌好小孩」影片，教導學生禮貌的重要性。並藉由影片讓學生反思，與人相處時若是沒有禮貌，會產生什麼感受及後果。 https://www.youtube.com/watch?v=FPx99fMHH78&t=37s 2. 禮貌遵守表 由學生主導、教師協助，共同製作出禮貌遵守表，讓學生可以帶在身上，以視覺提示的方式，提醒自己該遵守的規則。 3. 校園規範提示卡 以分享、討論的方式，引導學生說出班級班規、科任課上課規定，與校園規範，讓學生能知道自己應該遵守那些規定。並製作提示卡，讓學生隨時能利用提示卡，提醒自己應該如何遵守老師、班級與學校的規定。 4. 拒絕別人五要素 透過「如何拒絕別人」影片，教導學生如何在無法接受別人要求時，有禮貌地拒絕他人。 (1) 注意語氣	觀察評量 1. 觀察學生是否能有禮貌的與他人對話、溝通。 2. 觀察學生是否能在觀看影片時，反思自己的態度是否造成他人傷害。 口語評量 1. 評量學生能否具體說出教室班規、課堂規則及校園規範。 2. 評量學生是否能覆誦「拒絕別人五要素」。 實作評量 1. 評量學生是否知道使用提示卡的時機。 2. 評量學生是否能利用提

					(2) 勇敢說「不」 (3) 表明拒絕的原因 (4) 清楚表達自己的想法 (5) 離開現場 https://www.youtube.com/watch?v=d-1fH2DKm0c 5. 實際練習 設計情境，讓學生能練習如何透過「拒絕別人五要素」，在無法接受他人要求時，禮貌地表示拒絕。	示卡遵守校園中的各種規範。 3. 評量學生是否能透過「拒絕別人五要素」，在無法接受他人要求時，禮貌地表示拒絕。
第 16-20 週	小小遊戲王	特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。 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-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。	特社 B- I -3 人際關係的建立。 特社 B- V -3 友誼維持的技巧。 特社 C- II -1 學習成員之間的關懷與表達。	1. 與朋友、同學對話、互動時，能以有禮貌的方式進行。 2. 能在他人對自己態度不佳時，思考自己是否也有應留意或改善之處。 3. 能透過參與團體遊戲，和他人產生各樣的互動方式。 4. 在需要請求協助時，以適當的言語表達需求。	1. 桌遊—小小貓頭鷹 邀請班上三位同學一同參與課程，以團體遊戲方式，按照指定方式，進行合作，讓每隻貓頭鷹都能順利回到巢中。 2. 桌遊—獅子剪髮大冒險 邀請 2 位朋友一同參與課程，以團體遊戲方式，同心協力幫助獅子到達理髮廳剪頭髮。 3. 團體遊戲—支援前線 邀請 2 位朋友一同參與課程，以團體遊戲方式，進行合作，盡可能快速地完成抽到的任務。 4. 團體闖關遊戲—拼圖狩獵 邀請 3 位朋友一同參與課程，以團體遊戲方式，進行合作。將被剪成多塊、且藏在教室各處的動物海報拼圖，全部找出，且盡可能以最快速度拼湊成完整海報。 5. 團體遊戲—黏土傳意 邀請 3 位同學一同參與課程，以團體遊戲方式，進行合作。第一個學生先抽取題目，在規定時間內用筆畫出那個題目，比如「狗」，第二個學生只能透過他的作品猜題目，並且仿照圖片做出黏土作品，第三個學生只能看到第二個學生的作品。輪到最後一個學生時，需要猜出正確的題目。	觀察評量 1. 觀察學生在桌遊及團體活動時，是否能以有禮貌的態度與他人互動。 2. 觀察學生在桌遊及團體活動時，是否能踴躍參與活動。 口語評量 1. 評量學生在桌遊及團體活動時，是否能用適當的言語與他人溝通。 2. 評量學生是否能在在活動中遇到困難時，以適當的言語具體說出需求、請他人協助。 實作評量 1. 評量學生是否能在活動進行時與他人產生互動。 2. 評量學生是否能在與他人互動時，留意自己的態度及語氣是否合適。

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	和我相處很舒服	特社 1-I-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。 特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。 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。	特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。 特社 B-II-3 團體的基本規範。 特社 B-IV-4 拒絕的技巧。 特社 C-V-1 學校的參與及合作。	1. 學生能理解他人對自己行為的感受。 2. 學生能練習簡單的情緒調節方法。 3. 學生能用適當語句表達需求與拒絕。 4. 學生能在小團體活動中輪流、合作與他人互動。	1. 情境圖卡分類（例如：搶玩具 vs. 輪流玩） (1)老師出示幾張圖片，請學生猜「這個行為會讓你和他做朋友嗎？」 (2)學生拿到 5~6 張圖卡，自行分類在好行為與不好的行為下 (3)分享不好的行為會帶給他人什麼感受 2. 角色扮演：被誤會時怎麼辦？ (1)學生抽取一張情境卡 (2)助理員與老師假扮學生的同儕，演出誤會情境 (3)學生嘗試用冷靜語句解決誤會 3. 繪本導讀－你可以說不 透過文字閱讀及插畫內容，引導學生學習在自己不喜歡的情境中，如何有禮貌的拒絕他人。 4. 合作任務挑戰 (1)拼圖 (2)傳話 (3)接力畫畫、捏黏土	觀察評量 1. 觀察學生是否能正確分類 3 張以上圖卡。 2. 觀察學生是否能等待、輪流、不插嘴或協助同伴。 口頭評量 1. 評量學生是否能用口語演練拒絕語句（如：謝謝你，但我不想玩）。 2. 評量學生是否能向同儕說出鼓勵語句。 實作評量 1. 評量學生是否能完成一輪誤會情境演出，並嘗試解決誤會。 2. 評量學生是否能與同伴完成任務且無明顯衝突，過程中有合作行為出現。
第 6-10 週	情緒嘩嘩嘩	特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 1-I-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。 特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 1-V-9 勇於面對自己的選擇和承擔後果。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。 特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	1. 能學習該如何接納失敗及挫折。 2. 能在遇到挫折時，以積極態度面對。 3. 能在情緒不佳時，學會說出自己的感受，並接受他人幫助。 4. 能察覺讓自己感到不舒服的壓力源為何。 5. 能學會如何抒發因壓力所帶來的負面情緒。 6. 能在想抒發負面情緒前思考，不同的抒發方式會	1. 桌遊－洞洞方塊 學生抽取卡牌，將方塊依照卡牌上的顏色、形狀，排列成與卡牌相同的圖形。 2. 對話討論 教師和學生對話，引導學生思考生活中是否有什麼事情會造成自己的壓力，且會讓自己的情緒變的急躁或低落，請學生將事件以及因壓力所帶來的生理、心理改變紀錄下來。 (1)頭痛 (2)失眠、睡不好 (3)容易生氣 (4)腸胃不適 (5)心情煩躁、沮喪	觀察評量 1. 觀察學生是否能專注學習影片內容。 2. 觀察學生是否能感受到自己生理及心理的變化。 口語評量 1. 評量是否能在完成不了任務時，主動尋求協助。 2. 評量是否能在情緒不佳時，說出自己的感受。 3. 評量學生是否能說出自己的壓力源為何。

				帶來怎樣的行為後果。	3. 影片－與壓力做朋友 透過影片「與壓力做朋友」，教導學生遇到有壓力的事情該如何面對、可以如何解決壓力。 (1) 運動：跑步、游泳、打籃球 (2) 大口呼吸、大口吐氣 (3) 每天寫下 10 件感謝的事情 (4) 每天找家人擁抱 https://reurl.cc/k0vk9q https://reurl.cc/XG3pxM	4. 評量學生是否能說出可以抒發壓力的方法。 實作評量 1. 評量學生是否能在任務失敗時，以正面態度面對、不生氣。 2. 評量學生是否能運用學習到的方法紓解壓力。
第 11-15 週	勝不驕，敗不餒	特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。 特社 3-II-2 在小組中分工合作完成自己的工作。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 B-II-3 團體的基本規範。	1. 學生能使用顏色卡區分不同強度的挫折感。 2. 學生能等待輪流完成任務，表現自我控制能力。 3. 學生能在情境中選擇一項降溫工具並實際操作 1 次以上。	1. 我的情緒怪獸 透過活動讓學生識別「挫折」的情緒與觸發點。 (1)用「情緒怪獸圖卡」讓學生配對自己曾有過的情緒。 (2)使用色卡區分不同強度的挫折感。 (3)小組討論：「上次什麼事讓你覺得快爆炸？」 2. 任務闖關王 在關卡中安排小挑戰，透過個人闖關，讓學生練習學會等待、遵守規則與面對小失敗。 (1)疊杯子遊戲 (2)迷宮挑戰賽 (3)運球比賽 3. 情緒降溫寶盒 學生製作面對挫折的調節工具，以此練習冷靜技巧。 (1)製作「情緒降溫寶盒」，在盒中放置能讓自己恢復情緒的小物品。 (2)抽取情境卡牌，在設定的挫折情境中，練習使用寶箱內的道具讓自己冷靜。 4. 不生氣任務隊 透過團隊合作，培養學生在合作中忍受挫折與團隊合作能力。 (1)卡牌建塔任務 (2)解謎任務 (3)接龍運輸挑戰 5. 我的勇氣證書 回顧前幾堂課程強化所學，建立學生的自我效能感。 (1)小組回顧每次課程的「最困難的一關」與「我怎麼做到了」 (2)分享「我現在遇到困難會怎麼處理」 (3)頒發「挫折忍耐小勇士」證書	觀察評量 1. 觀察學生是否能在等待輪流時保持冷靜、不干擾他人。 2. 觀察學生是否能不逃避任務分享。 口語評量 1. 評量學生是否能說出一種讓自己感到「挫折」的經驗。 2. 評量學生是否能說出一種讓自己冷靜的方法。 3. 評量學生是否能說出自已在活動中曾遇到的困難與因應方式。 實作評量 1. 評量學生是否與隊員合作完成任務。 2. 評量學生是否能正確使用顏色卡區分情緒強度。
第 16-20 週	我想和你當朋	特社 2-II-1 解讀他人口語與	特社 B-I-3 人際關係的建	1. 與朋友、同學對話、互動	1. 影片－如何交朋友	觀察評量

	友	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-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。 特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。 特社 2-III-8 理性評估與接受被拒絕的原因。 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。	立。 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。 特社 B-V-3 友誼維持的技巧。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。	時，能以有禮貌的方式進行。 2. 能在他人對自己態度不佳時，思考自己是否也有應留意或改善之處。 3. 和同學、朋友相處時，能主動提問，或展現自己獨特的部分，引起他人的興趣、製造話題。 4. 當他人拒絕與自己接觸時，能反思自己是否有需要改善之處。	透過影片教學，教導學生在與人接觸時，該如何以禮貌的方式相處，讓自己能夠和他人成為朋友。 (1) 釋出善意(微笑) (2) 主動分享 (3) 給予他人空間 (4) 不強迫對方 (5) 對方有困難時主動幫忙 2. 對話練習 每堂課皆由學生邀請 2 位朋友參與課程，共同練習如何與他人聊天、談心。 在練習開始前，教師給予一個對話主題，學生由該主題開始進行對話。過程中學生須主動提問，或是主動分享想法，以延續對話內容。若話題結束或無法繼續下去，也能開啟新的對話主題。 下課前會有 15 分鐘的時間可以向大家分享，剛剛各自的對話及重點為何。	1. 觀察學生是否能主動與他人對話。 2. 觀察學生被拒絕對話時，是否能反思自己。 口語評量 1. 評量學生是否能主動開口提問。 2. 評量學生是否能以有禮貌的方式進行對話。 3. 評量學生是否能主動分享想法。 實作評量 1. 評量學生是否能主動詢問對方的想法。 2. 評量學生是否主動分享他與朋友的對話內容。
--	---	--	---	--	---	--

