

| 教材名稱/適用對象 | 編輯學校 | 向度 | 教材重點 | 教材設計 | Dodge 社會訊息處理模式 |
|-----------------------|--------------------------|----|---|---|---|
| 社會技巧-處己/高中職特教班或特教學高職部 | 新竹特教學校 情緒與壓力處理 | 處己 | <p>共五個單元，再分成初階、中階及進階</p> <ol style="list-style-type: none"> 初階：情緒命名與覺察-喜(開心)、怒(生氣)、哀(傷心)、懼(恐懼、害怕)惡、驚，心情氣象台情緒詞彙-開心、平靜、不開心 中階：分辨自己或他人在情境下的情緒面部表情、身體反應及口語表達 進階：表達情緒及處理情緒(靜思 go、將負向想法轉換成正向語言) 紓壓 <ol style="list-style-type: none"> 察覺壓力：看(自己)、找(感覺)、發(現壓) 適合自己的紓壓方式 <ol style="list-style-type: none"> 自助：視覺-靜心瓶、聽覺-音樂、動覺-運動、觸覺-大龍球、味覺-食物、嗅覺-精油 人助：找人談 天助：靜坐 其他：高組跟老師一起宣讀，(1)學習互相尊重(2)學習互相幫助(3)學習不嘲笑(4)學習反霸凌 | <ol style="list-style-type: none"> 呈現每一單元學習地圖 教材：圖卡、繪本(菲菲生氣了)、生活情境影片、動畫(小寶的生活)、生活情境卡或相片、有關情緒歌曲、字卡、臉部表情拼圖、提示卡製作(處理情緒的方式)、背水球、新聞事件撥放; 講義、學習單、檢核表(教師)。 教法： <ol style="list-style-type: none"> 引導學生練習分享、仿說、做出各種情緒的聲音或身體動作、配對、指認或體驗活動等。 上課方式依照學生的能力，有不同的提示系統及學習目標，並由高組學生做示範並協助中低組完成指定工作或練習。高組學生和教師做腳色演練。 每一行為步驟以半結構句型呈現，讓學生練習完成句型。 與其他學習領域結合:例如語文(學習分享發生的事)、藝術(製作臉譜)、自然(腦與情緒新聞)、園藝課(精油及薄荷葉) | <p>5.反應決定、6.行為反應(學生能力低，需有具體的提示及引導)</p> |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|------------|---|--|--|
| <p>1 特殊需求領域-社會技巧/國小1-6年級資源班</p> | <p>台北中山國小</p> <p>處理情緒/認識自己</p> | <p>處己</p> | <p>1. 處理情緒：</p> <p>(1)表達情緒</p> <p>(2)辨識情緒(①看-眼睛注意看，②聽-耳朵注意聽，③說-說出情緒)</p> <p>(3)處理情緒：遭受不如意時的回應與表達</p> <p>①第一招：停止抱怨</p> <p>②第二招：心懷感恩</p> <p>③第三招：停、想、選、做，我最棒</p> <p>2. 認識自己：優弱勢、自我概念</p> | <p>1. 教材：情境事件、生活照片、影片、圖卡、情緒小卡、句型、繪本(你很特別、我喜歡自己)</p> <p>2. 教法：分享、討論或練習，並透過情境籤、口訣及示範句型等引導學生演練</p> | <p>5.反應決定、6.行為反應</p> <p>雖有「想」的步驟，但反應搜尋階段不明顯</p> |
| <p>2 特殊需求領域-社會技巧/1-6年級</p> <p>■普通班</p> <p>■分散式資源班</p> <p>■集中式特殊教育班</p> <p>■巡迴輔導班</p> | <p>高雄民族國民小學</p> <p>人際互動</p> | <p>處人</p> | <p>1.了解他人：喜好、接受他人不同的想法</p> <p>2.加入對話(①注意聽、②仔細看、③等待空檔、④微笑、⑤針對主題簡短發言)</p> <p>3. 加入他人遊戲(①走向前、②看一看、③等一等、④開口問、⑤等回答)</p> <p>4. 我會排隊(①排隊、②跟著隊伍前進、③輪到我)</p> <p>5. 我會求助(①我遇到困難了、②怎們辦、③找誰問、④有禮貌地問)</p> | <p>1. 影片(每個人大不同)、劇情、遊戲(大風吹)、正例/反例、步驟提示卡、情境照片、課堂回饋表、對話劇本(問句及回應)</p> <p>2. 討論、分享、示範、表演或演練</p> <p>3. 加入他人遊戲用跳房子的格式設計學習單</p> | <p>PBS 初級預防之行為教導：我會排隊</p> <p>有些單元也適用普通班，如瞭解他人</p> |
| <p>3 社會技巧(處環境)/國小高年級資源班</p> | <p>宜蘭光復國小</p> <p>芳玫老師指導</p> | <p>處環境</p> | <p>1. 節慶嘉年華-說應景的話(①注意、②想想、③遇到、④行動)</p> <p>2. 助人高手(①注意、②想想、③選到、④行動)</p> <p>3. 我的家人生病了(①注意、②想想、③拿到、④行動)</p> | <p>1. 教材：</p> <p>(1) 影片、步驟海報、情境劇本(寫出對話)、情境籤課堂回饋表</p> <p>(2) 節慶嘉年華口訣歌改自生日快樂</p> <p>2. 教法</p> | <p>4.反映搜尋、5.反應決定、6.行為反應</p> |

| | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|----|--|---|--|
| | 社區 /家 人互 動 | | <p>4. 討論高手(意想到就行動： ①注意、②想想、③等到、④行動)</p> <p>5. 傷心紅綠燈(喪禮)：(意想到就行動：①注意、②想想、③選到、④行動)</p> | <p>(1) 行為步驟化，並搭配句型或動作提示，提供示範或勾選</p> <p>(2) 示範及情境演練</p> | (有反應搜尋的階段) |
| 4 社會技巧/普通班、國小中年級資源班 | 嘉義崇文國小 人際 互動 及衝突處理 | 處人 | <p>1. 訊息解讀：分辨開玩笑、惡作劇、被責罵、被嘲笑，及其後果，<u>個人是否喜歡與否</u>；善意及非善意的回應</p> <p>2. 基本的溝通： (1) 看場合說話(①看-地點/對象、②心-心裡想說的話、③想-想後果、④說-說出來) (2) 主動與他人談話(①看-是誰、②心-想人事物、③想-打招呼-④說-勇敢說出) (3) 如何參與團體：回應他人邀請/主動徵求加入(①選-可能的選擇、②判-適當的時機、③定-參與、④求-徵求他人同意)/班級規範 (4) 衝突處理：衝突情境及原因 (5) 自我保護：身體界線/小心陌生人(①停-靠直覺、②想-哪裡怪、③選-怎們做、④做-離開/就對了)</p> | <p>1. 教材：影片(心中的小星星)、繪本(奇怪的客人/我可以加入你的俱樂部嗎?/小奇的藍絲帶)、說情境故事、單元活動檢核表(教師版)、單元活動自評表(學生版)、提問單(根據影片列出問題，並提供參考回應)</p> <p>2. 教法：討論、分享、提供選擇並投票、提問(為什麼?)、表演、情境籤演練、實作(心情彩繪)、舉牌(O X) 搶答遊戲</p> | <p>3.目標設定(這個結果是我喜歡的嗎?)、4.反映搜尋、5.反應決定、6.行為反應利用車子或賽車會發生的問題，教導衝突是否會有類化問題</p> |
| 1 社會技巧/特教班(辨識委屈)、資源班(生氣/焦 | 基隆明德國中 | 處己 | <p>處理情緒： 1. 辨識(①看-五官表情、②想-五官特徵、③表達-說情緒) 委屈/生氣、難過/焦慮/不安(害怕、焦慮、緊張的組合)與擔心(①靜-冷靜、②想-發</p> | <p>教材：影片(童在一起或自拍)、圖片、繪本、情緒提示單、情境籤、課堂演練回饋單</p> | <p>處理複雜的情緒</p> <p>5.反應決定、</p> |

| | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---|---|--|
| 慮/忌妒/ 自卑/仇 恨) 不 安/擔心 (二者) | | | <p><u>生什麼事、③表達-說感受</u>)/ 忌妒與自卑</p> <p>2. 辨識與處理仇恨的情緒(① <u>覺-接收與察覺訊息、②控- 保持冷靜、③說-訴說目的- 不舒服的舉動)</u>)</p> | <p>教法：引起動機(實作： 畫圖)、說明新技巧、<u>示 範、演練與回饋</u></p> | <p><u>6.行為 反應</u> 有 4.反 應搜尋</p> |
| 2 社會技 巧(處 己)國中 資源班 | 花蓮 花崗 國中 | 處 己 | <p>1. 情緒處理：情緒察覺與命 名、<u>找原因/不同情緒產生 不同行為結果</u>處理情緒(① <u>冷靜、②思考、③選擇、 ④行動</u>)</p> <p>2. 壓力處理：察覺壓力/壓力 源、紓壓方式(動態/靜態/對 話的/放鬆的)、處理被嘲弄 (分辨玩笑與嘲弄; 策略-① <u>冷靜下來、②分辨一下-對 方動作/說話語句/當事人感 受、③選擇策略-主動/被動 策略、④實際行動-採取行 動; 不同策略會有不同後 果)</u>)</p> | <p>1. 教材：影片(情緒小故 事、世說新語：王藍 田忿食雞子)、情緒座 標圖、情境事件、情 緒寶盒(溫美玉老 師)、情緒紀錄表、纏 繞畫、便利貼、壓力 體驗、PPT、情境 籤、策略提示卡</p> <p>2. 教法：討論、分享、 實作(完成座標圖)、 <u>演練</u></p> | <p><u>5.反應 決定、 6.行為 反應</u> 有 4.反 應搜尋</p> |
| <u>3 社會技 巧/國中 特教班</u> | 屏東 公正 國中 無步 驟 | 處 人 / <u>處 環 境</u> | <p>1.認識校園：處室及工作範 圍</p> <p>2.遵守規範：搭交通車、學 校例行活動(升旗/打掃/上下 課/午餐/午休)、討論班約/ 說明原因</p> <p>3.認識重要法律</p> <p>4.旅遊景點票選：景點區分 成 5 項(好玩的、好看的、好 吃的、特別的、其他相關資 訊)，並到普通班介紹</p> | <p>1.教材：師長相片、學 校地圖/影片/相片、轉 盤、校規手冊、新聞 事件、影片(道德與社 會規範)</p> <p>2.教法：分享、引導學 生練習摘要他人說話 重點/完成學習單或指 認、配對、說明、<u>示 範</u>、實作(班級誓約海 報)、訪問(員警)、教 導使用 goole、使用圖 書館網頁搜尋資料</p> | <p><u>資料庫</u> <u>應該是 在處環 境</u></p> |

| | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|-----------|---|---|---|
| <p>生活管理-生活大玩家(自我決策)/特教班</p> | <p>北區興南國中 無步驟</p> | | <p>將自我決策的概念運用於飲食製作或料理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識個人特質：能力/興趣、優弱勢、認識群科的學習及工作內容 2. 自我規劃：時間排序/時間分配/時間規劃與調整、空間規劃(親職教育日)。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教材：圖片、影片、學生活動影片或相片、海報紙、檢核表(時間排序/分配)、時間四宮格 2. 教法：說明、提問、討論、<u>示範</u>(自我介紹)、實作 | <p>資料庫</p> |
| <p>生活管理(自我決策)/國中</p> | <p>宜蘭羅東國中</p> | | <p>身體隱私與界限的認識與保護</p> <p>策略：<u>①靜-冷靜、②思想、③go-做決定(每一步驟有加上圖片)</u></p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教材：圖片、句型範例或提示 2. 教法：說明、<u>示範、演練、引導學生回饋與調整</u> | <p>5.反應決定、6.行為反應</p> |
| <p>4 社會技巧(處人)/國中資源班或特教班</p> | <p>台中忠明高中中國中部</p> | <p>處人</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.網路世界：免費溝通軟體、網路禮儀(封鎖、文字及貼圖)、網路交友安全 2.同理心：辨識情緒(生氣/開心/不舒服/傷心/害怕)、適當表達意見時機(情境辨識;口訣-舉手、<u>①等-老師、②說-想做的事、③等-老師說好、④【做-採取行動】</u>) 3.優勢的呈現語表達：看見自己與他人的優勢(內外在外)並表達之、周哈里窗 4.交友：加入團體或活動、表達自己想法、拒絕他人(同學請我做什麼、我不可以幫他做什麼、老師說/不可以/我不要) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教材：影片(哆啦 A 夢)、表情連連看、(情境)圖卡、MV 歌曲、正反例、學生檢核表、PPT、情境卡、貼紙集點、照片、益智桌遊、教師檢核表 2. 教法：提問、說明、討論、<u>示範</u>(如：句型)、表演、指認、配對、模仿、<u>提供情境練習說出或演練</u> | <p>資料庫</p> <p>5.反應決定</p> <p>有 6.行為反應</p> <p>表達需求?</p> |
| <p>生活管理(自我決策)/高中職資源班</p> | <p>彰化高商</p> | <p>處己</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 自我了解：利用周哈里窗及 50 題問句認識自我 2. 自我調整 <p>(1) 自我調整(情緒處理)：辨識自我的情緒(被霸凌)及</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教材：自我檢核表、教師檢核表、字卡、情緒 ABC 理論學習單、若亞方舟故事、便利貼 | <p>資料庫</p> <p>教學活動寫法簡潔</p> |

| | | | | | |
|--------------------------|----------------|-----------|---|---|---|
| | | | <p>其背後的原因(說明冰山理論)，與可能選擇替代的情緒處理方式。</p> <p>(2) 自我調整 2(包括了解自己的需求及同理他人)：善意的溝通或同理(①<u>觀察</u>、②<u>感受</u>、③<u>需要</u>、④<u>請求</u>)</p> <p>3. 獨立自主：分辨與決定重要事情、生涯決策、評估自己狀態</p> <p>4. 心理賦權：了解為何拖延、自己與他人的特質和優點</p> | <p>2. 教法：說明、分享、討論</p> | <p>單元主題名稱與內容不一致</p> |
| <p>1 社會技巧(處己)/高中職資源班</p> | <p>鹿港高中無步驟</p> | <p>處己</p> | <p>1. 團體形成：認識彼此及上課團體公約</p> <p>2. 認識自己：了解自己特質的優弱勢，及對自我的概念</p> <p>3. 自我評估：冰山理論(思考事件背後的原因)、六頂思考帽(從多元角度看待自己的問題)，進而思考自己的未來(升學或就業)</p> <p>4. 做好決定：根據自我的能力、事件的重要性，選擇人生的目標，練習做決定</p> <p>5. 擬訂計畫：運用 SMARTER 法以步驟的方式擬訂一份明確且可達成的計畫，讓學生能確實瞭解實踐的方法</p> | <p>1.教材：影片、MV 歌曲、故事、卡片、海報紙、美工文具、便利貼、問題籤、心理小測驗</p> <p>2.教法：</p> <p>(1) 說明、提問、討論、分享、實作</p> <p>(2) 每一概念的教學，皆有具體的步驟說明或練習</p> <p>(3) 每一單元講義或學習單，皆有教師回饋及學生自我回饋。</p> <p>(4) 可因應學生能力做行為演練(靜思 go 或停想做)</p> | <p>資料庫</p> <p>4.反應搜尋、</p> <p>5.反應決定</p> |

| | | | | | |
|------------|------|----|---|--|---|
| | | | <p>6. 調整計畫：SMA 法探討執行過程，評估計畫成效，若成效不好，則探討事件經驗，確認計畫失敗的原因</p> <p>7. 自我管理：運用後設認知策略教導學生能夠自我監控（包含自我觀察及自我紀錄）與自我評價，自我增強融入自我觀察及自我評價實施，進而適當自我管理</p> | | |
| 2 社會技巧/特教班 | 埔里高工 | 處己 | <p>1. 情緒處理：</p> <p>(1) 情緒命名</p> <p>(2) 事件與情緒的連結</p> <p>(3) <u>情緒辨別(情緒表達)</u>(①<u>不要逃避</u>、②<u>自己的情緒自己扛</u>、③<u>將自己的情緒倉庫填滿</u>、④<u>用心觀察自己的情緒變化</u>、⑤<u>嘗試對自己表達</u>)</p> <p>(4) 情緒處理：(①<u>What? 我在生氣什麼?</u>、<u>Why? 我為什麼生氣?</u>、③<u>How? 我要如何處理自己的情緒?</u>)</p> <p>(5) 情緒與行為反應連結：分辨情緒的好壞與強度、接受與面對自己情緒</p> <p>2. 壓力：</p> <p>(1) 何謂壓力</p> <p>(2) 察覺內在壓力(①<u>壓力如何影響你的身體?</u>、②<u>壓力如何影響你的心理或情</u></p> | <p>1. 教材：影片(倒楣的地鼠、情緒辨辨丸)、故事、心情日記、新聞事件、情境籤</p> <p>2. 教法：分享、討論/分組討論、示範(句型)、實作(情緒臉譜)、配對、完成句型練習或提供句型範例練習表達、演練、引導學生自我增強、以人事時地物列舉過去失敗經驗、引導學生歸納</p> | <p>資料庫</p> <p>部分</p> <p>4.反應</p> <p>搜尋、</p> <p>5.反應</p> <p>決定</p> |

| | | | | |
|--------------------|------|-----|--|---|
| | | | <p><u>緒?</u>、<u>③你會如何表現出壓力?</u>)</p> <p>(3)壓力反應的警訊(生理、情緒、心理、行為等指標)</p> <p>(4)檢視壓力源及程度</p> <p>(5)辨識情緒與壓力的連結</p> <p>(6)控制情緒：<u>①體察自己的情緒-我現在的情緒是什麼?</u>、<u>②適當表達自己的情緒</u>、<u>③以合宜的方式紓解情緒</u></p> <p>(7)處理壓力技巧：<u>①說壓力</u>、<u>②列選擇</u>、<u>③做決定</u></p> <p>(8)處理失敗的技巧：回想失敗事件、推測失敗原因、比較失敗和成功的原因、做出結論</p> | |
| 3 社會技巧(處環境)/高中職資源班 | 東港海事 | 處環境 | <p>1. 打招呼：<u>①面對微笑，兩眼注視對方</u>、<u>②要適當的音量說出問候語詞</u>、<u>③會和熟悉的人打招呼</u>/<u>①對誰打招呼</u>、<u>②何時打招呼</u>、<u>③如何打招呼</u></p> <p>2. 尋求助助：<u>①發現-問題</u>、<u>②尋找-協助</u></p> <p>3. 傾聽與回應：<u>①注意聽</u>、<u>②抓重點</u>、<u>③正向回饋</u></p> <p>4. 服從指令：<u>①仔細聽複誦一遍</u>、<u>②分辨輕重適當回應</u>、<u>③確實執行指令</u>、<u>④回報</u></p> | <p>1. 教材：遊戲、影片、(自編)劇本、步驟海報、情境籤、提示卡、學生自我評量表、PPT</p> <p>2. 教法：說明、示範、演練、回饋、修正演練</p> <p><u>5.反應決定</u>、<u>6.行為反應</u></p> <p>有 <u>4.反應搜尋</u></p> <p>參考台北市工作社會技巧</p> |

| | | | | | |
|----------------------|-------|----|--|---|---|
| | | | <p>5. 團隊或互助合作：<u>①確認工作、②確認分工、③動手做</u></p> <p>6. 解決問題：<u>①發現問題、②虛心求聞、③確認做法、④禮貌答謝</u></p> | | |
| 4 社會技巧/學校基本適應/高中職資源班 | 南港高中 | 處境 | <p>1. 回饋與評論</p> <p>(1) 方式：</p> <p>① 非語言(表情/眼神/肢體動作)</p> <p>② 語言</p> <p>A. 文字：紙條/line 貼圖/文字、使用溝通軟體的禁忌</p> <p>B. 口語：溝通技巧、依照不同的認識程度開啟/延續/結束話題</p> <p>(2) 對象：心儀的對象(辨識情境對話適當性-邀約法)</p> <p>2. 小組合作：溝通注意事項與適當行為</p> <p>3. 小組衝突與協調：討論常見小組衝突及複習情緒處理方式、衝突處理(<u>停一停、想一想、做出來</u>)、解決衝突法律途徑</p> | <p>1. 教材：影片(曖昧期女生的紅燈暗示？綠燈暗示？你猜對了嗎？)、故事、PPT、遊戲(動作猜一猜)、line 貼圖、情境分享</p> <p>2. 教法：說明、討論、分享、實作(表演、使用手機傳訊息)、演練</p> | <p><u>資料庫</u></p> <p><u>情境分享演練較少</u></p> |
| 5 社會技巧(處人)/高中職資源班 | *高雄中學 | 處人 | <p>該校學生以自閉症占多數，<u>單元內容是根據國外問卷調查學生、家長及教師而決定的。</u></p> <p>1. 基本溝通：插話(<u>①看時機、②判斷-情境、③行-</u></p> | <p>1. 教材：影片(螞蟻雄兵)、視覺提示、故事、情境籤、回饋單、自我檢核表、家長及教師檢核表、溫美玉寶盒</p> | <p><u>5.反應決定、6.行為反應</u></p> <p><u>資料庫</u></p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|----------------------------|
| | | <p><u>說出適當的話或做出適當的行為</u>)、語言/非語言溝通、溝通技巧(①<u>專注傾聽</u>、②<u>眼光對視</u>、③<u>耐心傾聽</u>、④<u>同理感受</u>)、如何選擇適當的語言/非語言與他人溝通(①<u>觀察-行為/眼神/表情</u>、②<u>思考-做哪些選擇</u>、③<u>選擇-適當語言/行為</u>)</p> <p>2. 正負向行為：辨識正負向人格特質及角色、以該角色表達情緒和行為、評論角色的情緒和行為的背後動機</p> <p>3. 團隊合作與衝突(①<u>知道-彼此的需要不同</u>、②<u>接受-因需求不同，有衝突</u>、③<u>解決-想辦法解決</u>)</p> <p>4. 能彈性面對改變：面對改變的情緒、增加彈性小方法、正向思考策略 (TPDR)(①<u>Think</u>：<u>想想快樂的事情</u>、②<u>Plan</u>：<u>思考應對方法</u>、③<u>Do</u>：<u>執行應對方法</u>、④<u>Reward</u>：<u>做開心喜歡的事情</u>)及執行力、改變超出預期時 (①<u>評估緊急程度</u>、②<u>評估後果</u>、③<u>執行決定</u>)</p> | <p>卡、網路留言、文章、情緒圖卡、字卡</p> <p>2. 教法：每節課都強調<u>教室行為規範</u>及結構化環境(空間與環境使用、時間分配、課程結構)、說明、分享、討論、提示系統、示範、情境演練、回饋(學習單都有<u>我的心</u>得)、實作(創意牆)、六頂思考帽</p> | <p>教導正負向行為與情緒時，是用他人的角色</p> |
|--|--|---|---|----------------------------|

資料來源：

https://drive.google.com/drive/folders/10H9UKM_2lQo78sqI_eakm4cSGBv_vH30?usp=sharing