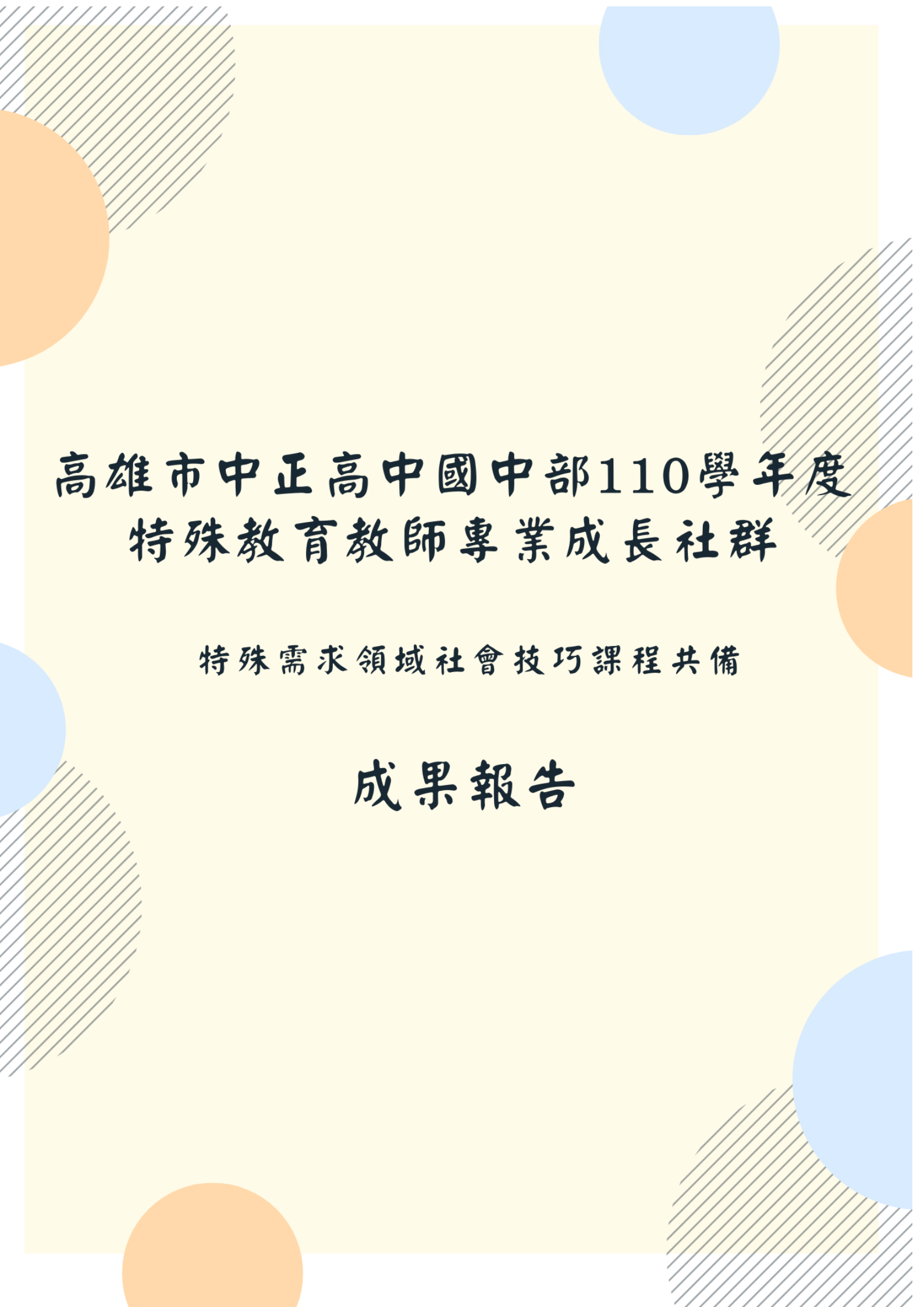




高雄市中正高中國中部110學年度 特殊教育教師專業成長社群

特殊需求領域社會技巧課程共備

成果報告

目錄

壹、	特殊需求領域社會技巧課程教師社群共備-實施計畫.....	1
貳、	特殊教育教師專業成長社群-共備紀錄表.....	4
參、	特殊教育教師專業成長社群-課程教案設計與公開授課.....	15
肆、	特殊教育教師專業成長社群-專家諮詢與實務經驗分享.....	36
伍、	特殊教育教師專業成長社群-專家諮詢與教材修正回饋.....	48

壹、特殊需求領域社會技巧課程教師社群共備-實施計畫

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群

十二國民基本教育特殊教育課程—特殊需求領域社會技巧實施計畫

申請類別	☒ 入門型(以未曾經申請過及 107 學年度(含)前曾申請之學校優先) ☐ 成長型(以 108、109 學年度曾經申請之社群優先)
社群主題	☐ 素養導向的教學設計與評量 ☐ 部定課程之課程調整 ☒ 特殊需求課程設計 ☐ 特殊教育教材教具研發 ☐ 其他：請說明

壹、依據：110 年 9 月 27 日高市教特字第 11036992700 號函辦理。

貳、目的：

- 一、因應十二年國教新課綱的政策變格與實務變化，深入了解總綱及特殊需求課程綱要之內涵。
- 二、增進社群成員運作十二年國教之實施知能，並提升成員專業發展能力。
- 三、建構本社群成員共同備課支持系統與知識分享機制。
- 四、落實專業對話，探討教學問題，分享與討論教學經驗。
- 五、結合公開授課運作，落實社群成果於教學，促進學生學習成長與改變。

參、主辦單位：高雄市政府教育局。

肆、承辦單位：高雄市立中正高中國中部

伍、協辦單位：高雄市特殊教育資源中心。

陸、實施期程：110 年 11 月至 111 年 6 月止。

柒、教師專業成長社群運作整體規劃：

- 一、訂定年度運作目標，檢核執行歷程：教師自主性規劃及擬定各階段運作目標，隨時修正執行目標及策略。
- 二、依計畫內容及期程落實執行：預計從 110 年 11 月起實施，每月進行 1 至 2 次研討，進行專業成長。
- 三、聘請專家諮詢及有經驗教師實務分享：邀請專家學者或本市特教輔導團輔導員蒞校指導與提供諮詢，或遴聘有經驗教師分享實務，以作為推動

過程中社群教師檢核修正運作內涵。

四、辦理公開授課：結合社群研發成果，進行公開授課，並進行專業回饋，繼而提升教師教學與學生學習的品質。

五、辦理成果發表會：配合本市教育局召開成果發表會，向全市特教教師分享社群運作的寶貴經驗，為日後蘊育他校專業社群做儲能準備。

捌、社群成員名冊：

項次	姓名	職稱	服務學校	備註
1	孫孟君	特教教師	中正高中國中部	社群召集人
2	陳柔妤	特教老師	中正高中國中部	
3	何旻芳	特教老師	中正高中國中部	
4	郭世明	特教老師	文山高中	
5	賴佩文	普教教師	中正高中國中部	輔導主任
6	黃志傑	普教教師	中正高中國中部	專輔教師
7	洪久雯	普教教師	中正高中國中部	專輔教師

■符合普教合作

■符合跨校合作

玖、社群運作期程規劃與內容說明

場次	日期	實施方式	實施內容說明(請具體並明確描述)
1	110.11.3	專業對話	資源班社會技巧課程及專輔教師小團體(人際及情緒議題)執行現況分享。
2	110.11.17	共備討論	課程設計共備(一) 社會技巧課程目標與教學方式研討，形成初步課程架構與進行方式。
3	110.12.1	校外專家指導	邀請心理治療所心理師針對特殊需求學生之人際互動訓練進行專業素養指導與討論。
4	110.12.15	主題探討	社會技巧-人際互動與情緒管理教學設計探討交流
5.	110.12.29	共備討論	課程設計共備(二) 課程目標與教學方式研討，修正初步課程架構與進行方式。

6	111.3.2	共備討論	課程設計共備(三) 確認學習表現與學習內容，進行核心素 養探討並設計學習評量目標與方式。
7	111.4.8	公開授課	成員進行公開授課，其他成員觀察學生 學習表現，於教學後共同檢討並回饋， 提出教學省思和調整策略。
8	111.5.18	成果內部分享	彙整社群產出之教材與教學示例，並由 成員進行分享。

拾、經費：詳如經費概算表。

拾壹、本社群利用教師進修時間或其他不影響教師教學時間辦理社群活動，
如於假日辦理社群活動，參加之成員請所屬單位准予公（差）登記，
並得依規定於1年內覈實補休（課務自理）。

拾肆、預期效益：

- 一、提昇特教教師有效教學的專業知能。
- 二、提高特教教師設計課程及教學內容之能力，促進教學專業成長。

拾伍、本計畫工作圓滿達成任務，依「高雄市立各級學校及幼兒園教職員工
獎懲標準補充規定」，由成員所屬學校給予參與教師敘獎鼓勵。

拾陸、本計畫經呈報教育局審核通過，並陳校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

資訊組
第二執事 孫孟君

單位主管

主任 賴佩文
輔導教師

會計主任

會計室
主任 洪秀妹

校長

高雄市立中正
高級中學校長 陸炳杉

貳、特殊教育教師專業成長社群-共備紀錄表

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群共備紀錄表

社群名稱	特殊需求領域- 社會技巧普特共備	時間	110.11.30
召集人	孫孟君	紀錄	何旻芳
出席簽到	賴佩文 郭世明 陳永祥 洪久雯 黃志傑 何旻芳		
活動內容及 討論重點	1. 資源班社會技巧課程運作模式與專輔教師小團體課程(人際及情緒議題)執行現況分享。 2. 課程對象討論：以 ADHD 學生為主軸，針對這類學生的人際互動議題進行課程活動設計。 3. 課程議題與架構討論：a. 衝動控制 b. 情緒辨識 c. 傾聽表達 d. 問題解決 4. 原訂校外專家指導場次移至 3 月，待共備教材完成，再請專長學者對教材設計編寫進行指導。 5. 社群內先建構一個雲端空間，請大家針對下週共備之議題-衝動控制進行發想，先將想到的課程設計想法，放在雲端空間，以便下週課程共備之進行。		

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群活動照片

第一次共備(日期：110.11.30)



照片說明：主任、國高中特教老師與專輔老師一同共備社會技巧課程。



照片說明：資源班社會技巧課程運作模式說明



照片說明：專輔老師介紹帶小團體活動時的相關媒材



照片說明：專輔老師分享人際、情緒議題相關小團體活動之進行

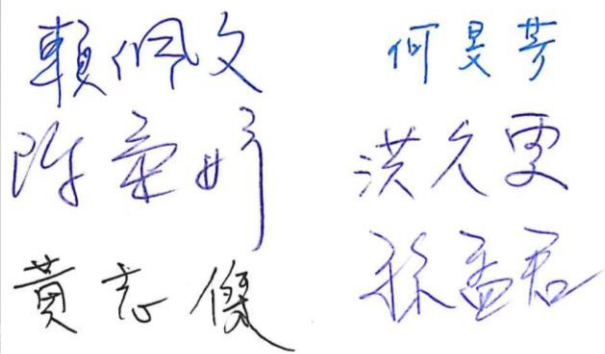


照片說明：教材與活動媒材討論，訂定課程架構。



照片說明：教材與活動媒材討論，訂定課程架構。

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群共備紀錄表

社群名稱	特殊需求領域- 社會技巧普特共備	時間	110.12.8
召集人	孫孟君	紀錄	何旻芳..
出席簽到			
活動內容及 討論重點	1. 主題一：情緒控制 2. 第一二節課以之前志傑老師帶領的小團體活動-核子反應爐為切入點，讓學生從遊戲互動中，體會到人際互動溝通用詞與自己內心情緒的起伏，進而引導到衝動控制-冷靜的重要性。 3. 第三四節課的課程架構以教導冷靜的技巧與展現適切的對話為主，經由老師示範，學生討論，進而以遊戲的方式進行演練。		

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群活動照片

第二次共備(日期：110.12.8)



照片說明：討論如何教導冷靜的技巧與展現適切的對話與相關書籍分享

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群共備紀錄表

社群名稱	特殊需求領域- 社會技巧普特共備	時間	110.12.22
召集人	孫孟君	紀錄	何旻芳
出席簽到	賴佩文 孫孟君 何旻芳 陳彥昇 洪久雯 黃志傑 簡瑩儀		
活動內容及 討論重點	1. 討論並修正單元-「衝動控制」共4節之教案活動設計。 2. 因「衝動控制」涉及太多情緒覺察的部分，有老師提出將原本單元二「情緒辨識」調整成單元一，會較符合課程的架構。 3. 情緒控制課程，主要搭配「做我的情緒偵探」情緒卡進行，並給予學生述說的句型，ex: 平靜是一種舒服安靜的感覺，(睡覺)的時候會感到平靜，讓口語表達能力不佳的學生，也可作情緒的描述。 4. 情緒詞彙很多，有些學生不見得能體會，所以經由討論界定了15種情緒(含正向、負向)作為課程主軸。		

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群活動照片

第三次共備(日期：110.12.22)



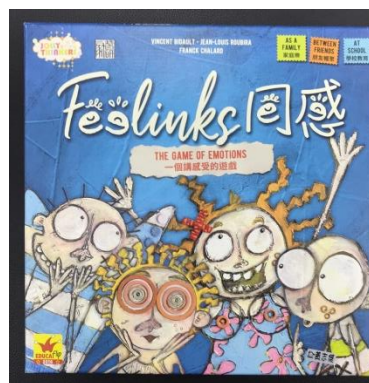
照片說明：主任、國高中特教老師與專輔老師一同共備社會技巧課程。



照片說明：情緒控制相關桌遊討論



照片說明：討論課程與教案



照片說明：桌遊

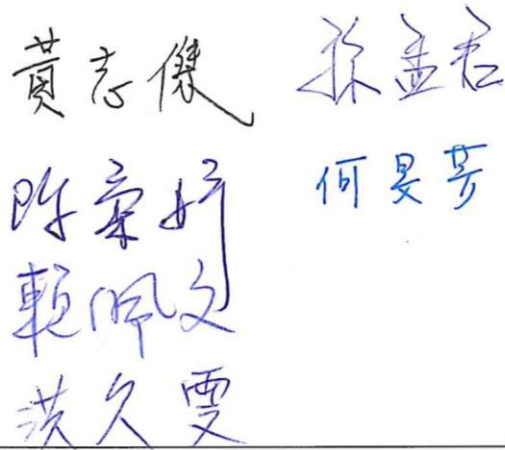


照片說明：界定所要教導與辨識的情緒。



照片說明：界定所要教導與辨識的情緒。。

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群共備紀錄表

社群名稱	特殊需求領域- 社會技巧普特共備	時間	111.03.09
召集人	孫孟君	紀錄	何旻芳
出席簽到			
活動內容及 討論重點	1. 志傑老師先分享了以下兩張 ppt，做為今天主題”傾聽表達”的討論參考。  2. 表達的練習主要以”我訊息”的對話練習為主，考量學生的能力，在課程設計時，需要給學生視覺上的提示，以及固定句型填空替換練習，以讓學生內化成自己心裡的話語。 3. 在表達之前的傾聽練習，以停、看、聽、摘述和追問(人事時地物)為架構，之後再練習加入感覺(搭配情緒卡)與期待。 4. 所以此傾聽表達主題課程，大概規劃傾聽兩節課，表達兩節課，依學生的練習反應情形再做增減。另外也可以思考合適的桌遊，融入課程之中。		

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群活動照片

第四次共備(日期：111.3.9)

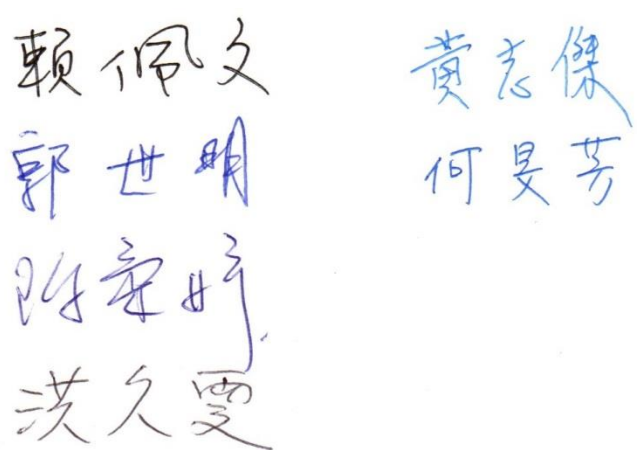


照片說明：討論此次”傾聽表達”主題的課程架構。



照片說明：專輔老師分享視覺化我訊息的圖表 ppt。

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群共備紀錄表

社群名稱	特殊需求領域- 社會技巧普特共備	時間	111.3.30
召集人	孫孟君	紀錄	何旻芳
出席簽到			
活動內容及 討論重點	1. 今天討論主題-問題解決之教案設計。 2. 沿用主題二情緒辨識設定的情境，探討問題解決的辦法。 3. 挑選以下四個主題作為討論的議題。(1)被別人誤會或誤會別人時。(2)做錯事情被老師、長輩責罵，覺得老師、長輩機車。(3)同學干擾上課秩序。(4)作業沒寫而不想上學。 4. 討論問題解決教導的主要步驟：澄清情緒(複習)→處理情緒(複習)→處理問題(一併複習表達技巧)。 5. 討論以上四個議題的引導： *被別人誤會或誤會別人時。(1)先冷靜，不做回應。(2)問清楚，”我沒聽清楚，你可以再說一次嗎？” ”你誤會我了，我的意思是…” (3)若誤會無法解決，則尋求師長、長輩協助。		

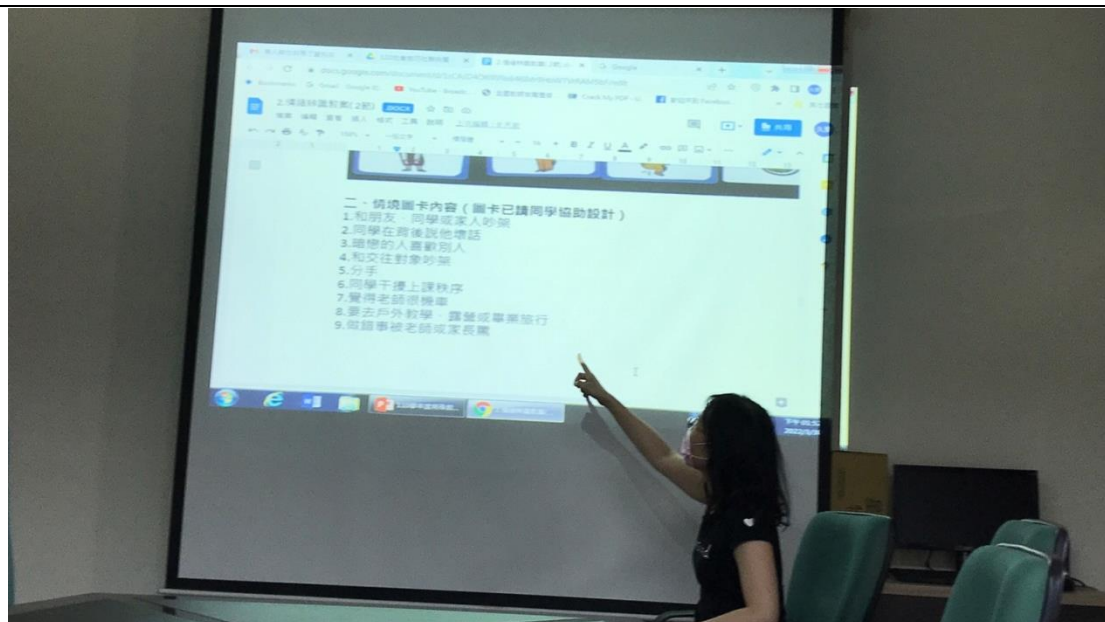
	*同學干擾上課秩序時。(1) 先冷靜，不做回應。(2)舉手向老師陳述對方行為，與對自己造成的困擾。(3) 尋求師長、長輩協助。 *做錯事被責罵時。(1)勇於面對錯誤，道歉。(2)問清楚。(3)修正行為，改正。 *作業沒寫而不想上學。(1)勇於面對該寫的作業。(2)問清楚作業內容，不會寫的部分尋求指導。(3)修正行為，改正。 6. 課程最後以大富翁遊戲作為複習與練習上述技巧。將情境問題以 A4 紙牌排列，紙牌依序放置桌上形成一個圈，讓學生擲骰抽題，練習上述技巧。
--	--

110 學年度高雄市特殊教育教師專業成長社群活動照片

第五次共備(日期：111.3.30)



照片說明：大家討論本次「問題解決」主題，學生常發生情緒行為問題。



照片說明：因課程架構延續的問題，夥伴分享辨識情緒之課程教案，從中挑選幾個常見議題，作為問題解決的討論議題。

參、特殊教育教師專業成長社群-課程教案設計與公開授課

110 學年度中正高中國中部-社群共備社會技巧教案

課程領域	特殊需求	課程項目	社會技巧
教學對象	伴隨 ADHD 特教學生	課程名稱	衝動控制
適用年級	國中七~九年級學生	教學節數	4 節課，每節課 45 分鐘
設計教師	賴佩文、孫孟君、洪久雯、黃志傑、郭世明、陳柔妤、何旻芳		
課程目標	一、發現衝動的表現，以及衝動後造成的結果。 二、習得讓自己平心靜氣的方式。 三、在情境演練中，將平心靜氣之反應，行動並類化於生活中。 四、能使用檢核表完成自我與同儕檢核，檢視自己情緒管理的情形。		
單元內容	單元一：核子反應爐 單元二：平心靜氣		
教學資源	1. 各單元自編之教學簡報(PPT)、學習單、互評表、檢核表 2. 課程設計者剪輯之衝動情境影片 3. 筆記型電腦、單槍投影機		
參考資料	1. 十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要 2. 靜心練習：3-12歲. 45個遊戲陪伴孩子快樂做自己 3. 107台中市特殊需求社會技巧教材-告別愛生氣 國中小特殊教育學生的生氣管理課程		
第一節教學活動			時間
一、引導活動(引起動機) 1. 教師將學生進行分組，每小組運用 3 條童軍繩設置活動場地。 2. 教師活動使用器材，並引導學生討論如何運用棉繩(每人一條)、			備註 童軍

橡皮筋(每組)將傾倒於場地中的紙杯扶正。 3. 教師能肯定每位學生的答案，並鼓勵學生進行嘗試與練習。 二、發展活動 (一)團隊合作活動-核子反應爐 I 1. 內容解說： (1)小組成員每人手持一條棉繩，全組綁在同一個橡皮筋上。 (2)小組成員利用棉繩所綁的橡皮筋，透過小組成員手持之棉繩控制橡皮筋的大小，把活動場地中傾倒的杯子扶正後，夾起並移放至老師指定地點。 2. 教師邀請學生進行活動，並可設立團隊任務執行時間。 3. 教師可依據活動進行過程中的學生表現，適時進行暫停，並引導學生討論在小組任務進行過程中，影響團隊任務的關鍵因子。 4. 學生修正任務執行方式，並重新進行任務挑戰。 5. 教師可全程錄影，以利後續進行活動反思時使用。 (二)活動反思 I 1. 教師播放團隊任務執行過程影片。 2. 由學生依據執行任務過程所發生的事件(可能包含衝突、討論或溝通等過程)，討論影響任務失敗或成功的因素。 3. 學生將團隊活動過程，影響任務失敗或成功的關鍵因素分別寫在不同顏色的便利貼上。 4. 教師將學生發表的內容貼在黑板上，並按照任務成功與任務失敗的影響因素進行分類。 5. 藉由辨識造成任務成功與否的討論，歸納出影響團隊合作與溝通的重要關鍵。 若團隊任務重複經歷失敗，教師亦可邀請協助學生分享在活動任務過程中的情緒感受，若學生對於情緒字彙表達能力有限，亦可使用情緒卡，協助學生辨識在活動過程之情緒感受。	第一節 結束	繩、棉繩、橡皮筋、紙杯 手機或攝影機 投影機、電腦
第二節教學活動	時間	備註
(三)團隊合作活動-核子反應爐 II 1. 內容解說： (1)教師延伸「核子反應爐 I」活動，並設定進階挑戰。 (2)小組成員利用棉繩所綁的橡皮筋，透過小組成員手持之棉繩控制橡皮筋的大小，把活動場地中傾倒的6個杯子扶正		童軍繩、棉繩、橡

後，夾起並疊成金字塔狀。 2. 教師邀請學生進行活動，並可設立團隊任務執行時間。 3. 教師可依據活動進行過程中的學生表現，適時進行暫停，並引導學生討論在小組任務進行過程中，影響團隊任務的關鍵因子。 4. 學生重複修正任務執行方式，並進行挑戰。 5. 教師可全程錄影，以利後續進行活動反思時使用。 三、綜合活動- ORID 焦點討論法 (一) ORID 焦點討論法 教師播放團隊任務執行過程影片，並運用 ORID 焦點討論法引導學生進行討論。 1. O-「Objective」：觀察外在客觀、事實。 (1) 在任務執行過程中，你看到了什麼？ (2) 你記得什麼？ (3) 任務執行過程中，發生了什麼事？ 2. R-「Reflective」：重視內在感受、反應。 (1) 有什麼地方讓你很開心/難過/生氣/訝異？ (2) 活動過程中，哪些是你覺得比較困難/容易處理的部份？ (3) 讓你覺得印象最深刻的部份？ 3. I-「Interpretive」：詮釋意義、價值、經驗。 (1) 為什麼這些讓你很開心/難過/生氣/訝異？ (2) 讓你聯想到了什麼？有什麼重要的發現嗎？ (3) 對你而言，本次團隊任務中最重要部份是什麼？學到了什麼？ 4. D-「Decisional」：找出決定、行動。 (1) 要幫助任務能夠成功，有什麼我們可以改變的地方？ (2) 接下來的行動/計劃會是什麼？ (3) 還需要什麼資源或支持才能完成目標？ (4) 未來你要如何應用？ (二)總結今日課程： 1. 教師根據學生在ORID焦點討論法之討論內容給予回饋。 2. 預告下次課程！	皮筋、紙杯 手機或攝影機 投影機、電腦 第二節 結束	
---	--	--

第三節教學活動	時間	備註
一、引導活動(引起動機) (一)我好生氣~ 1. 請同學們想一想，生氣時可能出現哪些行為?(例如:罵人、不說話、自己安靜...)=>不同的行為可能帶來不同的反應 二、發展活動 (一)學習平心靜氣的方式，在生氣爆炸之前，讓自己冷靜下來，適當表達自己的想法。 (二)停一停、靜下來 1. 播放前兩節 核子反應爐活動過程的影片，請學生說說看兩個同學爭吵的原因。(備案：若之前的活動未有爭吵事件，則播放預備的短片(籃球比賽影片)，請學生說說看兩個同學爭吵的原因。) 2. 暫停一下:請同學們想一想，怎麼做可以改變原本的壞結果 (三)平心靜氣的方式:介紹不同的冷靜方式 1. 深呼吸:透過鼻子吸氣、嘴巴吐氣的方式讓自己冷靜。 平心靜氣-第一招:深呼吸。教師播放教學簡報教導深呼吸的技巧(鼻子吸氣、嘴巴吐氣)及口訣:深吸一、吐氣一，深吸二、吐氣二，深吸三、吐氣三。帶著學生練習如何靜心。 2. 數 1-10:在心中很慢的默數 1 到 10。 3. 把情緒和事件寫下來或畫下來。 三、綜合活動 (一)九宮格連線大作戰 1. 全部的學生分為兩組，輪流以黏力球投擲格子，小組成員共同完成格子內的指定任務，正確作答者得分，可取得該格子的領地。 2. 格子任務 (1)說出生氣時可以表現的適當行為。 (2)說出生氣時可能出現的不適當行為。 (3)說出你希望別人怎麼讓你知道”他生氣了”。 (4)說出籃球影片中，兩個同學吵架的原因。 (5)說說看，可以如何改寫影片中的壞結果。	5 分 10 分 10 分 15 分	教學簡報 情境影片 九宮格海報

(6)說出生氣時可以使用的平心靜氣方式。 (7)說出生氣時可以使用的平心靜氣方式。 (8)練習深呼吸動作。 (9)練習數 1-10 的動作。 3. 最先連線成功的組別獲勝。 (二)總結今日課程： 1. 複習處理生氣情緒的不同方式，以及讓自己平心靜氣的方式。 2. 教師根據學生今日表現給予回饋。 3. 預告下次課程：練習平心靜氣的方式。	5 分	
第四節教學活動	時間	備註
一、引導活動(引起動機) 1. 教師提問:生氣時,你會怎麼讓自己冷靜下來?讓學生分享回想自己生氣時的狀況及冷靜的方法。 2. 教師播放投影片,讓學生複習上一堂課的重要內容及介紹平心靜氣三個步驟。 二、發展活動 (一)複習 平心靜氣-第一招:深呼吸 1. 教師播放教學簡報教導深呼吸的技巧(鼻子吸氣、嘴巴吐氣)及口訣:深吸一、吐氣一,深吸二、吐氣二,深吸三、吐氣三。 2. 教師播放實際示範深呼吸的影片,並讓學生跟著練習動作,教師指導深呼吸的技巧及口訣。 (二)平心靜氣-第二招:離開情境 1. 教師播放教學簡報教導離開情境是透過適當的表達方式,讓自己暫時離開生氣的情境,並教導離開情境的技巧及可以表達的句子:『好,我知道了。』、『讓我冷靜一下。』、『等一下,讓我想一想。』。 2. 教師播放實際示範離開情境可用的說法影片,並讓學生跟著練習,教師指導說話的語氣。 (三)緩解壞心情的方法 1. 讓學生分享並討論知道緩解心情可以做的的方法 2. 讓學生知道生氣是一種情緒,學習平心靜氣的方法就能避免壞結果。	10 分 15 分	情境影片 教學簡報

三、綜合活動 (一)九宮格連線大作戰 1. 全部的學生分為兩組，輪流輪流以黏力球投擲格子，小組成員共同完成格子內的指定任務，正確作答者得分，可取得該格子的領地。 2. 格子任務 (1) 說出平心靜氣的兩種方法。 (2) 說出你希望別人怎麼讓你知道”他生氣了”。 (3) 說出深呼吸的口訣。 (4) 說出離開情境可以表達的句子。 (5) 說出離開情境可以表達的句子。 (6) 說出可以緩解壞心情的方法。 (7) 說出可以緩解壞心情的方法。 (8) 說出生氣時可以表現的適當行為。(9)練習做出深呼吸的動作。 3. 最先連線成功的組別獲勝。(二)總結今日課程： 1. 複習平心靜氣的兩招。 2. 教師根據學生今日表現給予回饋。	15 分鐘 5 分鐘	九宮格海報
--	--------------------------	--------------

110 學年度中正高中國中部-社群共備社會技巧教案

課程領域	特殊需求	課程項目	社會技巧
教學對象	伴隨 ADHD 特教學生	課程名稱	情緒辨識及調適
適用年級	國中七~九年級學生	教學節數	2
設計教師	賴佩文、孫孟君、洪久雯、黃志傑、郭世明、陳柔妤、何旻芳		
課程目標	一、認識常見的情緒種類。 二、練習覺察自我情緒及辨識他人情緒。 三、學習適當的情緒宣洩及調適方式。		
單元內容	單元一：情緒萬花筒 透過情緒圖卡及生活圖卡幫助學生學習辨識情緒。 單元二：情緒調節站 使學生透過影片及學習單，討論、練習情緒管理方法。		
教學資源	做我的情緒偵探、情境圖卡(自編)、影片、學習單		
參考資料	一、十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要。 二、團體輔導工作資訊網： http://guidance.heart.net.tw/prml45.shtml 三、皮克斯《腦筋急轉彎》教我們的 6 個情緒小祕密： https://www.parenting.com.tw/article/5068602 四、管理情緒，你一定要學會這三個方法： https://kknews.cc/psychology/25kejmy.html 五、情緒調適方法參考資料來源： https://reurl.cc/X4KLLM		
第一節 教學活動			時間 備註

單元一：情緒萬花筒 一、引導活動 （一）請同學們分享一下，最近一週以來各位的心情如何呢？ （二）每個人每天心情都可能有所不同，心情是一種內心感受，而透過不同情緒的描述可以讓人瞭解你的現在是處於開心、難過還是生氣等狀態，這堂課就要帶大家來認識及辨識情緒。 二、發展活動 （一）透過情緒卡幫助學生認識不同的情緒。 （二）請學生根據情境圖卡上的狀況，討論可能會有哪些情緒出現，可從情緒圖卡中挑出相關的情緒。 三、綜合活動 （一）與學生討論相同的情境圖卡，每個人出現的情緒是否一樣？ （二）促進學生思考相同的情緒，每個人所展現出來的狀態是否一樣？ 四、本堂課總結 （一）歸納學生的回答，提醒學生覺察自我情緒的重要性，而情緒沒有好壞對錯，都是來提醒跟幫助我們更了解自己的狀態。 （二）結語： 每個人個性、特質不同，加上後天環境影響，對於同個情境或事件都可能會出現不同的情緒，下節課程將進一步討論情緒調適的重要性。	10 分 20 分 10 分 5 分	教學簡報 15 張情緒卡及情境圖卡
第二節教學活動	時間	備註
單元二：情緒調節站 一、引導活動 （一）請同學思考一下，當你有情緒時，你能察覺到那是怎樣的情緒嗎？ （二）當情緒出現時你會想找人聊聊嗎？或是會如何處理自己的情緒呢？ 二、發展活動 （一）向學生介紹情緒管理 3W 法則。 （二）透過腦筋急轉彎驚驚、厭厭、怒怒、憂憂角色影片討論，思考及練情緒管理方法。 三、綜合活動 （一）引導同學思考那些狀況下，自己很容易情緒失控而難以克制？	5 分 25 分 10 分	教學簡報 學習單

(二) 與同學討論在情緒失控時，自己可以怎麼辦？其他人可以怎麼幫忙？ 四、本堂課總結 (一) 歸納同學回答，整理及補充情緒調適的方法。 (二) 結語： 透過瞭解自己的情緒狀態，學習以適當的方法來表達及處理情緒，比較能真正了解自己的內在，成為情緒的主人。	5 分	
---	-----	--

教學媒材清單

單元一

一、做我的情緒偵探-情緒卡



二、情境圖卡內容（圖卡已請同學協助設計）

1. 和朋友、同學或家人吵架
2. 同學在背後說他壞話
3. 暗戀的人喜歡別人
4. 和交往對象吵架
5. 分手
6. 同學干擾上課秩序
7. 覺得老師很機車

8. 要去戶外教學、露營或畢業旅行
9. 做錯事被老師或家長罵
10. 親人或寵物過世
11. 告白被拒絕
12. 班際比賽(英文歌唱、教室布置、整潔、秩序...)得名
13. 園遊會賺到很多錢
14. 考試考不好
15. 作業沒寫
16. 不想上學
17. 和好友出去玩(看電影、逛街、吃飯、旅行...)
18. 被朋友背叛
19. 被人誤會
20. 專心做自己喜歡的事
21. 滑手機、上網玩遊戲

單元二

一、腦筋急轉彎角色介紹影片

1. 腦筋急轉彎-驚驚 https://www.youtube.com/watch?v=nU5J2yY_60A
2. 腦筋急轉彎-厭厭 https://www.youtube.com/watch?v=JYSRC7_JuIU
3. 腦筋急轉彎-怒怒 <https://www.youtube.com/watch?v=Z-7AE03kD2M>
4. 腦筋急轉彎-憂憂 https://www.youtube.com/watch?v=Tr1MIoZ_SPI

二、學習單內容

(一) 情緒管理 3W 法則

What：我現在有什麼情緒？

Why：我為什麼會有這樣的情緒？

How：我能如何處理我的情緒？

(二) 情緒管理演練

*範例：

當我 沒寫作業被老師罵 (情境或事件) 時，我會 尷尬、緊張 (情緒)，因為 覺得自己做錯事 (原因)，我能 調整自己的想法，勇敢面對錯誤，提醒自己要改進 (調適或處理方法)。

*練習：

1. 如何面對及調適恐懼的情緒（驚驚 Fear）

*範例：

當我 _____ 時，

我會覺得 _____，

因為 _____，

我能 _____。

2. 如何面對及調適厭惡的情緒（厭厭 Disgust）

當我 _____ 時，

我會覺得 _____，

因為 _____，

我能 _____。

3. 如何面對及調適憤怒的情緒（怒怒 Anger）

當我 _____ 時，

我會覺得 _____，

因為 _____，

我能 _____。

4. 如何面對及調適憂愁的情緒（憂憂 Sadness）

當我 _____ 時，

我會覺得 _____，

因為 _____，

我能 _____。

(三)情緒調適的方法

情緒調適就是要讓自己感覺比較好些，以下提供一些方法：

1. 畫畫、做手工藝：

從事好的觸覺感統活動，能有助於情緒穩定。

2. 閱讀：

能轉移注意力，有助於大腦冷靜，較能想到好的解決方法。

3. 玩桌遊：

多數的桌遊需要思考策略，玩桌遊能先暫時關閉大腦，暫時放下不開心的事，並從中獲得到樂趣。

4. 去運動：

運動能增加腦內啡，有助於調節情緒，出力的活動也能達到情緒抒發的效果。

5. 玩音樂：

唱歌、彈琴、玩樂器、聽音樂等，對舒緩情緒也很有幫助，音樂有助於減緩焦慮與壓力。

6. 找人協助：

有些事光靠自己可能找不到好方法，學會找人商量很重要。

7. 深呼吸、休息一下、喝個水等：

對於沒那麼嚴重的事，讓自己學習先放空或冷靜一下，再反應。

8. 換個角度思考：

從不同的面相或角度思考，也有助於情緒轉換。

110 學年度中正高中國中部-社群共備社會技巧教案

課程領域	特殊需求	課程項目	社會技巧	
教學對象	伴隨 ADHD 特教學生	課程名稱	傾聽表達	
適用年級	國中七~九年級學生	教學節數	4	
設計教師	賴佩文、孫孟君、洪久雯、黃志傑、郭世明、陳柔妤、何旻芳			
課程目標	1. 能夠了解每個人接收訊息的程度不同，需要專心聽他人講話 2. 能夠了解談話者談話重點 3. 能以他人可以接受的方式回應他人			
單元內容	傾聽、表達			
教學資源	影片、學習單、情境籤			
參考資料	1. 高職特教班社交技巧教學之理論與實務。王欣宜、李宜珊、林佑暄、陳奕廷(2006)。台北：五南。 2. 團體諮商方案設計與實例。謝麗紅。台北：五南。			
第一節教學活動			時間	備註
一、引導活動 (一)學生兩兩一組，每人 2 分鐘，使用按摩槌，替另一個人按摩背部。 (二)活動結束後，請大家分享自己的感覺(按摩者與被按摩者的感覺)。 (三)詢問學生在被按摩的過程中，是否會與自己所表達的力道或部位有些差異呢?這中間是出什麼狀況? 二、發展活動 (一)說明今天上課主題-傾聽與相關討論 1. 詢問學生如果與人溝通時沒有注意聽會造成什麼結果?老師分享一個自身的經驗，詢問學生是否也有類似經驗，請其分享。 2. 引導學生說出對這些事件的感受及想法。 3. 與學生討論如何表現出「專心聽」的行為? (二)傾聽技巧示範 1. 摘要歸納學生討論的重點，並將傾聽技巧拆解為以下三個步驟:(1). 停看聽 (2). 抓重點摘述 (3). 正向回饋或(追問)。			5'	活動過程 撥放輕音樂
			10'	
			10'	
步驟	說明			
停看聽	停止手邊的事情、看著對方、專心聽			
抓重點摘述	將談話重點再說一次(人事時地物)			

正向回饋或(追問)	正向回應談話者 不清楚的部分需追問		
2. 老師抽一張情境籤與一位學生示範正確的傾聽技巧。 (三)傾聽技巧演練與回饋 1. 請學生抽情境籤，兩兩一組，進行傾聽練習。 2. 各組上台演練，並針對自己的表現口頭回饋分享。 3. 台下學生則在台上學生演練時填寫檢核表，也給台上學生口頭回饋。 4. 老師總結說明學生所填寫的演練回饋單。 三、綜合活動 1. 複習傾聽的步驟。 2. 發作業單，請學生利用傾聽技巧記下導師或班長隔天在早自習說話的內容或宣告的事項。 3. 對於主動分享、演練態度佳的學生給予肯定與增強。		15' 	

先預錄好影片。 1. 正確示範情境一:學生從門口走進來,而老師正在改作業。 學生:老師,您有空嗎? 老師:(放下筆,抬起頭面對學生)有什麼事嗎? 學生:我忘了帶美術課的水彩跟水彩筆,我想跟您借? 老師:好,你是想跟我借水彩顏料嗎?還有需要借其他的嗎? 示範結束後,反問學生老師是否有做出傾聽技巧的三個步驟。 2. 錯誤示範情境二:學生從門口走進來,而老師正在改作業。 學生:我昨天跟我爸去夢時代喜滿客看電影 老師:(繼續看著學生的作業)喔!看什麼電影? 學生:最近剛上映的***...,我覺得很好看。 老師:喔!等我有空我再去看。 示範結束後,反問學生哪邊示範有錯誤,請學生指正說出。 (四)傾聽技巧演練與回饋	10'	
1. 請學生抽情境籤,兩兩一組,進行傾聽練習。 (1). 上家政課時,老師交代學生說(下星期的課程在6樓家政教室上課,依座號分組,5人一組,接下來我們要上烹飪課程,請學生要自己帶保鮮盒來。) (2). <u>小明</u>跟老師說(老師,我明天要回診,明天請假),導師跟小明說(今天回家把假卡拿給家長簽名,到校後拿給我簽名,之後到教官室拿給教官簽名,再把假卡送到學務處游先生那裡才算完成請假手續。) (3). <u>曉華</u>跟<u>小薰</u>說(昨天我在家看電視看到11點多,半夜弟弟又在哭,結果今天早上爬不起來,上學就遲到了!被教官留在校門口罰站,心情真不好!) (4). 技藝班老師跟學生說(技藝班的集合時間是每周三中午12:30,在學校穿堂集合點名,記得帶上課所需的用具和水,不得帶手機。) (5). 老師跟學生說露營的注意事項(當天穿運動服7點校門口集合,7點10分發車,如果有睡袋可以帶自己的睡袋,如果沒有當天可以跟主辦單位借用,晚上天氣較冷,記得帶保暖衣物。) 2. 各組上台演練,並針對自己的表現口頭回饋分享。 3. 台下學生則在台上學生演練時填寫檢核表,也給台上學生口	15'	

頭回饋。 4. 老師總結說明學生所填寫的演練回饋單。 三、綜合活動. 1. 複習傾聽的步驟 2. 詢問專心聽的重要性及好處 3. 發下作業單，請學生利用傾聽技巧記下導師或班長隔天在早自習說話的內容或宣告的事項。	5'	
第三節教學活動	時間	備註
一、 引導活動 (一)請學生說出對以下的事情會有怎麼樣的情緒？ 1. 家中有人中樂透彩 2. 出門上學時發現腳踏車不見了 3. 同學無緣無故罵我 4. 心愛的狗狗過世了 (二)老師待學生都分享後歸納說明：每個人都會遇到不同的事情，然後產生不同的情緒，有時候情緒放心裡自己會覺得很難過，有時候很生氣、很焦慮…都會影響到自己的心理健康或是跟人起爭執，如果可以把情緒適當的表達出來，對自己較好，身邊的人也比較知道要怎麼幫忙。 二、發展活動 (一) 說明今天上課主題-表達 1. 能了解自己在這個事件裡的情緒：想一想自己的心情是開心、緊張、生氣或難過… 2. 找一個適當的人說：這個人可以是自己喜歡的老師或是好朋友或輔導老師、特教老師。 3. 和學生討論除了找人傾吐外，還有哪些方式可以表達自己的情緒？ (1)寫在聯絡簿的每日心情欄跟老師說 (2)把所發生的事或心情畫出來 (3)像是寫日記的方式記下自己的心情 (4)聽音樂或唱歌 (二)表達技巧示範與練習 1. 老師與一位學生做正確示範，或事先預錄好影片。	5' 10' 10'	

情境：<u>小絃</u>功課沒寫完被罵，心情不好，悶坐在教室。 老師：(走向前去)你怎麼了嗎?心情不好嗎? <u>小絃</u>：(點頭) 老師：可以告訴我為什麼嗎? <u>小絃</u>：我因為沒寫功課被罵，還被要求要今天補完。我覺得有點生氣，也擔心今天無法補完。(陳述事實 + 我的感受) 2. 學生兩兩一組抽情境籤，練習表達自我感受的技巧。 (1)我的直笛放在家裡忘了帶，但是今天音樂課要考直笛。 (2)我今天穿了新鞋，結果在教室被同學踩髒了。 (3)我昨天晚上偷偷使用手機被媽媽發現，所以手機被沒收了。 (4)我帶來要繳班費的錢不見了。 (5)昨天放學打籃球很好玩，但是不小心撞到學長，學長就拿籃球丟我。 3. 台下學生則在台上學生演練時填寫表達檢核表，也給台上學生口頭回饋。 4. 老師總結說明學生所填寫的演練回饋單。 三、綜合活動 1. 複習表達的句型。(陳述事實 + 我的感受) 2. 發作業單，請學生將情境事件改以(陳述事實 + 我的感受)寫出。 3. 老師對於主動分享、演練態度佳的學生給予肯定與增強。	15' 5'	
第四節教學活動	時間	備註
一、引導活動 (一)詢問同學聽到家人以下這樣嘮叨通常會怎麼回應?(由老師扮演家人，學生回應) 1. 你每天都在滑手機！如果你把時間拿來讀書，成績怎會不好嗎? 2. 你再不好好讀書，成績這麼爛，以後畢業能找到好工作嗎? 3. 這麼簡單的事情都做不好，我不知道你還能做什麼? (二)詢問學生通常這樣溝通之後的結果是什麼呢? (三)老師待學生都分享後歸納說明：這些話都使用「你訊息」。使用「你訊息」的溝通內容常以「你…」的形式表達自己的想法，如「你不應該…」，含有指控和責備的口吻，會讓對方有不好的感受，當然就不願意溝通了，因此在溝通表達上宜多使用「我訊息」的方式，清楚表達自己的感受，有助於雙方訊息的傳達。	10'	

110 學年度中正高中國中部-社群共備社會技巧教案

課程領域	特殊需求	課程項目	社會技巧
教學對象	伴隨 ADHD 特教學生	課程名稱	問題解決
適用年級	國中七~九年級學生	教學節數	2
設計教師	賴佩文、孫孟君、洪久雯、黃志傑、郭世明、陳柔妤、何旻芳		
課程目標	一、面對衝突時能使用學過的情緒控制技巧先緩和並處理自己的情緒 二、面對衝突時能運用合適的方式表達自我情緒與想法。 三、面對衝突時能運用正確的方式解決問題。		
單元內容	單元一問題解決 單元二問題解決大富翁		

單元一

一、引導活動

- (一) 請同學們分享一下，最近一週以來各位的心情如何呢？
- (二) 每個人每天心情都可能有所不同，心情是一種內心感受，而透過不同情緒的描述可以讓人瞭解你的現在是處於開心、難過還是生氣等狀態，這堂課就要帶大家來認識及辨識情緒。

二、發展活動

- (一) 呈現學生生活中常遇到的人際衝突狀況。
- (二) 引導學生討論下列四個情境合適的處理步驟：
 1. 情境一：誤會人與被人誤會，我可以----
 - (1) 澄清自我情緒→處理自我情緒→
 - (2) 先不對對方的言語或動作做反應。
 - (3) (誤會他人)我沒聽清楚，你可以再說一次嗎？
 - (被人誤會)你誤會我的意思了，我的意思是……
 - (4) 報告老師或長輩，尋求外援與協助。
 2. 情境二：同學干擾上課秩序，我可以—
 - (1) 澄清自我情緒→處理自我情緒→
 - (2) 先不對對方的言語或動作做反應。

(3) 舉手向老師報告，陳述對方的行為，並說明自己不舒服的狀況。

3. 情境三：做錯事被師長罵，覺得對方很機車，我可以—

(1) 澄清自我情緒→處理自我情緒→

(2) 勇於面對錯誤，並向師長道歉(對不起、我很抱歉、非常不好意思……)。

(3) 向師長問清楚修正方向，並改正行為。

4. 情境四：作業沒寫，不想上學，我可以—

(1) 澄清自我情緒→處理自我情緒→

(2) 勇於面對錯誤，承認自己沒有完成作業。

(3) 向老師問清楚作業內容，不會寫的可以利用課餘時間請教老師或同學

(4) 努力完成作業，盡快補交。

三、綜合活動

(一) 引導學生演練四項情境之處理流程

(二) 觀察同學演練時的動作與語氣，共同討論出處理衝突問題最合適的動作與語氣。

四、結束活動：預告單元二的活動內容

單元二

一、引導活動

(一) 請同學們分享一下，最近一週以來是否有發生甚麼人際衝突，將衝突情境寫下，並分享自己處理的過程。

(二) 同學給予發表的學生回饋，針對其處理過程給予讚美或建議。

二、發展活動

(一) 進行問題處理大富翁遊戲

1. 先將引導活動中同學分享的衝突情境寫入遊戲中。

2. 學生輪流使用骰子前進，走到每一個情境題時要自己尋找夥伴演練該情境。

3. 演練表現良好的同學可得兩點，最早回到起點的同學可得一點。

起點	和朋友、同學或家人吵架	同學在背後說他壞話	暗戀的人喜歡別人	和交往對象吵架
作業沒寫被老師或家長罵，不想上學				同學干擾上課秩序

被人誤會或 誤會他人	問題解決 大富翁			做錯事被老 師或家長 罵，覺得老師 很機車
被朋友背叛				親人或寵物 過世
			考試考不好，新 情低落，看誰都 不順眼	告白被拒絕

三、綜合活動

(一) 引導學生演練四項情境之處理流程

(二) 觀察同學演練時的動作與語氣，共同討論出處理衝突問題最合適的動作與語氣。

四、結束活動：給予學生回饋與鼓勵。

★公開授課照片



肆、特殊教育教師專業成長社群-專家諮詢與實務經驗分享

活動名稱：PEERS 人際訓練課程

活動日期：111.5.24

主講人：欣寧治療所 蔡彤寧臨床心理師

簡介

5. 2013年美國同儕接納之研究

- 受歡迎 15%
- 一般程度 55%
- 同儕排斥 15%
- 社會忽視 15%。

圖表顯示：Average (55%), Popular (15%), Peer Rejected (15%), Socially Neglected (15%)

什麼是PEERS-The PEERS®簡介

來自UCLA的臨床心理學
實證科學交友訓練方案
PSY. Dr. Elizabeth A. Laugeson (Associate clinical professor)

PEERS依據實徵研究證據，找出交友與維持友誼的關鍵因子。

PEERS打破現行各種人際訓練模式效果不彰的限制，把關鍵因子分解成實際可行的步驟，並加入家長訓練課程，訓練家長成為孩子的人際教練 (social coaches)。

此外，PEERS也加入生態考量，不是教導「可能行得通」的方法，而是教導「真正有效可行」的步驟，並且利用角色扮演、影片輔助與app等練習型態的呈現，協助ASD類化習得的技巧。

PEERS的療效研究結果相當卓越，遠高於其他目前現行的人際治療方案。每堂交友訓練的課程內容皆包括：可以做什麼、什麼不能做，並引導思考別人可能會怎麼看待這些行為，或可能會怎麼想？

PEERS-治療設計模式

1.臨床與身心健康專業模式 (Clinical-based)

a.家長/主要照顧者的訓練-將家長訓練成社會互動教練
b.「具有人際互動動機」ASD青少年，核心困難為社會互動缺損者
c.著重於人際關係技巧
d.教導符合生態效度的互動技巧
e.共計14週，每次90分鐘
f.療效實徵證據包括:國高中生、年輕成人 (18-24歲) ASD、ADHD、其他疾患

下午2:35 | PEERS社交訓練講座

PEERS-臨床模式設計

臨床模式為建議不低於6人。

A. 結構化課程-具體步驟和規則、有生態效度的互動技巧
B. 輔助目標-社會互動教練訓練、擴展社會互動機會、維持治療成效
C. 角色扮演與示範-合適的與不合適的方式
D. 角色取替 perspective taking 的發問引導
E. 行為預演與練習
F. 社會教練-團體中的社會教練給予表現回饋
G. 回家功課的實踐練習

下午2:41 | PEERS社交訓練講座

PEERS-發展與維持友誼的科學

評估孩子是否被團體接受的科學:

- 同儕會邀請我們的孩子在團體內或出去團體外一起做一些事情
- 同儕會跟我們的孩子說話且有意願持續回應
- 同儕會給孩子他們的聯繫方式，也會向我們的孩子詢問聯繫方式
- 會傳簡訊、messenger、mail或直接打電話，就是想跟我們的孩子說話，會回應我們孩子的簡訊、messenger、mail或打過去的電話。
- 同儕會邀請孩子過去一起做事，或是接受我們孩子邀請他們一起做事
- 同儕會把我們的孩子加入他們的社群網頁中
- 同儕會對我們的孩子說好的事情或是讚許我們的孩子

下午3:00 | PEERS社交訓練講座

PEERS-發展與維持友誼的科學

6.良好友誼的科學分析-友誼的黃金原則

良好的友誼通常包括:

- 分享共同興趣、
- 相互照顧與關心、
- 相互支持與相互了解、
- 承諾與忠誠、
- 誠實與信任、
- 平等、
- 自我揭露、
- 衝突解決與處理。

以這樣的黃金原則去看,友誼是會有等級差異的區別的,例如:有些人只是偶爾互動的點頭之交(只稍微知道你而已),普通朋友(常見面互動、一點點親近),好朋友&閨蜜.....。

下午3:08 | PEERS社交訓練講座

Session實作活動與演練:第一章

★UCLA PEERS® - Session1:交換訊息

- 交換訊息的原則
- 1.詢問關於對方的訊息
 - 研究發現成為朋友的重要因素是: _____
 - Why-因為可以了解對方、知道是否有相同興趣、同時了解和避免對方的地雷
- 2.回應自己的問題
 - Why-因為也需要分享關於自己的訊息、別人回答之後也想要知道我們的
 - 挑戰題:如果一直問,但都不說有關自己的事情,別人可能會覺得_____

下午3:36 | PEERS社交訓練講座

因應嘲笑的步驟與原則

不忽略

不走開

不告狀

不嘲笑

不困擾

先記好

嘴巴說

動作做

才離開

有準備

下午3:51 | PEERS社交訓練講座

PEERS-在教什麼？

A.溝通與對話技巧
-交換訊息、找出共同興趣
-使用雙向式對話、非語言溝通
-電子媒介的溝通技巧
-適當使用幽默、注意幽默的回饋
B.打入同儕圈：選擇合適的朋友
-認識與瞭解同儕團體
-瞭解與挑選課外活動
C.打入同儕圈：開啟與加入對話
D.打入同儕圈：離間對話
E.打入同儕圈：作伴-當個好主人或好客人
G.打入同儕圈：良好運動家精神
H.因應同儕拒絕：因應嘲笑與困難
I.因應同儕拒絕：因應霸凌與改變壞名聲
J.處理爭執與歧見
L.因應八卦與謠言

<補充：成人增加約會章節>

PEERS Curriculum for School-Based Professionals

PEERS for Young Adults

PEERS 社交技巧訓練

下午2:45 | PEERS社交訓練講座

通話中的訊息

允許所有人傳送訊息

只有連網通訊的參與者可以查看訊息，且訊息會在通訊結束時刪除。

劉雪 下午1:54
老師您好，等下上課要用的Jamboard連結：
<https://jamboard.google.com/d/1t4Zyn0EX9uK3YtP8dJv3Qh4dTVHueGpFP748haued8?usp=sharing>
大家可以先登入準備

洪久慶 下午1:55
好的，謝謝老師

簡慶儀 下午2:02
我沒有看到耶---可以麻煩群休再傳一次嗎?

洪久慶 下午2:02
<https://jamboard.google.com/d/1t4Zyn0EX9uK3YtP8dJv3Qh4dTVHueGpFP748haued8?usp=sharing>

孫孟君 下午2:31
<https://jamboard.google.com/d/1t4Zyn0EX9uK3YtP8dJv3Qh4dTVHueGpFP748haued8?usp=sharing>

傳送訊息給所有人

純文字改為視覺提示:歧見發生時

1.保持冷靜

2.聽對方說

3.重複他的話

4.做出解釋

5.道歉

6.嘗試解決

下午3:47 | PEERS社交訓練講座

通話中的訊息

允許所有人傳送訊息

只有連網通訊的參與者可以查看訊息，且訊息會在通訊結束時刪除。

洪久慶 下午1:55
好的，謝謝老師

簡慶儀 下午2:02
我沒有看到耶---可以麻煩群休再傳一次嗎?

洪久慶 下午2:02
<https://jamboard.google.com/d/1t4Zyn0EX9uK3YtP8dJv3Qh4dTVHueGpFP748haued8?usp=sharing>

孫孟君 下午2:31
<https://jamboard.google.com/d/1t4Zyn0EX9uK3YtP8dJv3Qh4dTVHueGpFP748haued8?usp=sharing>

傳送訊息給所有人

下午4:12 | PEERS社交訓練講座

通話中的訊息

允許所有人傳送訊息

只有連網通訊的參與者可以查看訊息，且訊息會在通訊結束時刪除。

YP8dJv3Qh4dTVHueGpFP748haued8?usp=sharing

孫孟君 下午2:31
<https://jamboard.google.com/d/1t4Zyn0EX9uK3YtP8dJv3Qh4dTVHueGpFP748haued8?usp=sharing>

洪久慶 下午3:11
可以

你 下午3:54
私訊上的點，可以建立副本

簡慶儀 下午4:11
謝謝老師

洪久慶 下午4:11
謝謝心理師精彩的分享-受益了
教案再麻煩了

劉雪明 下午4:11
謝謝

傳送訊息給所有人

●PEERS 人際訓練課程研習 ppt



交友科學課
UCLA PEERS®人際訓練
20220524
欣寧心理治療所 蔡彤寧臨床心理師

講師簡歷 蔡彤寧臨床心理師

欣寧心理治療所 所長
UCLA PEERS® Adolescents Certified Providers 2016 (台灣首位)
衛福部ADHD校園方案2016-2020高雄臨床心理師公會方案設計&活動執行長
The Positive Discipline Association-Certified Positive Discipline Parent Facilitator
(美國正向教養協會 國際認證家長講師2019)& Early Childhood Education
Facilitator (美國正向教養協會 國際認證早期教育講師2020)
中華民國國際遊戲推廣協會 認證講師

專長:
兒童青少年心理衛護與團體心理治療
Asperger與ADHD親子團體
以桌遊為媒介之注意力、人際與情緒訓練團體
以樂高為媒介之人際、注意力與情緒訓練團體
網路適應家長/親子團體



前言

人們常說，互動和交友是門藝術？
有些人似乎先天就很會說話、具有雄辯之才，
所以，先天就註定是否具有這樣的才能嗎？
事實是，或許先天條件有所不同，
但互動能力並非與身俱來或固定不變的。



是否有可能，互動並非是門藝術，而是科學？
UCLA團隊相信，交友應該是門「科學」，
它跟數學、科學一樣，是可步驟化教導的。

簡介

1. PEERS是針對ASD青少年與年輕成人常見的互動困難所發展的介入方案，
主因是多數資源著重於早療與國小低年級階段，
青少年期之後幾乎沒有協助的資源可用。

PEERS療效研究同時包括
ADHD、其他社會互動焦慮與互動困難之兒童青少年

2. 青少年可能的互動缺損特徵

- 社會溝通能力不良
- 社會覺察度不足
- 互動動機不穩定
- 社會認知不足



簡介

3. 青少年社會互動缺損結果

- 社交忽略或孤立
- 同儕排擠
- 同儕衝突
- 缺乏親密友誼
- 全面性的友誼品質不佳
- 較高的孤獨感



簡介

4. 青少年被同儕排擠的結果：

整體青少年：
受同儕排斥/排擠是以下狀況的“強烈”預測因子

- 憂鬱、焦慮、課業表現不佳、拒學、物質使用、自殺意念或意圖、青少年犯罪。

ASD青少年受同儕排擠的結果：

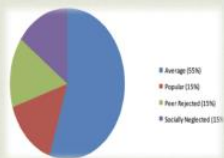
- 高危險因子：社會成就較低、友誼較少、同儕支持較少。
- 保護因子：友誼是預防成為霸凌被害者的保護因子。



簡介

5. 2013年美國同儕接納之研究

- 受歡迎 15%
- 一般程度 55%
- 同儕排斥 15%
- 社會忽視 15%。



簡介

6. 為何協助目標要放在「維持友誼friendship」

- 友誼是將來生活適應狀況的預測因子
- 友誼可減少壓力生活事件的衝擊程度
- 友誼與自尊、獨立性有正相關
- 友誼與憂鬱、焦慮有負相關



簡介



7. PEERS與其他社會介入方案不同之處：

- 社會互動技巧訓練在較少有專屬於青少年的引導方案
- 多數方案並無實徵研究證據或長期追蹤研究
- 多數方案無法成功依照ASD的認知風格去教導
- 多數方案並未教導符合生態效度的互動技巧
- 多數方案沒有回家作業，無法成功類化所習得技巧
- 多數方案未把家長與老師納入介入與協助歷程中

什麼是PEERS-The PEERS®簡介



來自UCLA的臨床心理學

實證科學交友訓練方案

PSY. Dr. Elizabeth A. Laugeson (Associate clinical professor)

PEERS依據實徵研究證據，找出交友與維持友誼的關鍵因子。

PEERS打破現行各種人際訓練模式效果不彰的限制，把複雜因子分解成實際可行的步驟，並加入家長訓練課程，訓練家長成為孩子的人際教練 (social coaches)。

此外，PEERS也加入生態考量，不是教導「可能行得通」的方法，而是教導「真正有效可行」的步驟，並且利用角色扮演、影片輔助與app等練習型態的呈現，協助ASD類化習得的技巧。

PEERS的療效研究結果相當卓越，遠高於其他目前流行的人際治療方案。每堂交友訓練的課程內容皆包括：可以做什麼、什麼不能做，並引導思考別人可能會怎麼看待這些行為，或可能會怎麼想？

(活動) 目前學生之間的話題.....

JamBoard第一頁

<https://jamboard.google.com/d/1HAZnLQ8XguK3YpP3dJV3OH4dvTVHUe6QpFP74bhhao/viewer?f=0>

<https://jamboard.google.com/d/1HAZnLQ8XguK3YpP3dJV3OH4dvTVHUe6QpFP74bhhao/viewer?f=1>

(活動) 目前學生人際的困難.....

JamBoard第二頁

<https://jamboard.google.com/d/1HAZnLQ8XguK3YpP3dJV3OH4dvTVHUe6QpFP74bhhao/viewer?f=1>

PEERS-治療設計模式



1. 臨床與身心健康專業模式 (Clinical-based) 與學校模式 (School-based)，最新版為成人版本

a. 學校模式由受訓過的老師在校園與教室情境中的輔助引導

b. 16週，小團體-8~10人

c. 每天30-60分鐘的訓練內容與計畫

W1-團體規則與上週回家功課

W2-縱覽一週的內容與角色版扮演

W3-回顧與練習

W4與W5-使用結構性活動/遊戲，實地執行學到的技巧

PEERS-治療設計模式



1. 臨床與身心健康專業模式 (Clinical-based)

a. 家長/主要照顧者的訓練-將家長訓練成社會互動教練

b. 「具有人際互動動機」ASD青少年，核心困難為社會互動缺陷者

c. 著重於人際關係技巧

d. 教導符合生態效度的互動技巧

e. 共計14週，每次90分鐘

f. 療效實徵證據包括：國高中生、年輕成人 (18-24歲) ASD、ADHD、其他疾患

+

PEERS-治療設計模式

PEERS臨床模式課程架構

A. 親子團體，但是家長與青少年分開上課。

a. 青少年課程：

30分鐘回顧功課、

30分鐘結構指引教學、20分鐘互動遊戲活動、

10分鐘與家長團體上課並協調作業、計算今日分數

b. 家長課程：

60分鐘回顧功課、

10分鐘簡介本週青少年的學習內容與目標、

10分鐘瞭解本週回家作業、10分鐘與青少年團體上課並協調作業。



PEERS-治療設計模式

B. 理論背景為認知行為治療。

C. 治療成員與配置：

家長團體與青少年團體各一位leader。

教練約2-3名 (青少年團體一定要有，家長團體視情況決定)。

leader資格：心理師、醫師、特教老師、教育專家。

教練的資格：有相關的修課，可以參與每週個案討論並接受督導者。

D. 結構性課程，提供詳盡的步驟，附有家長與青少年的大綱與講義，並且有角色扮演的脚本。不要強記步驟，但練習時建議同時呈現書面資料給家長與青少年。



PEERS-臨床模式設計

臨床模式為建議不低於6人。

- 結構化課程-具體步驟和規則、有生態效度的互動技巧
- 輔助目標-社會互動教練訓練、擴展社會互動機會、維持治療成效
- 角色扮演與示範-合適的與不合適的方式
- 角色取替 perspective taking 的發問引導
- 行為預演與練習
- 社會教練-團體中的社會教練給予表現回饋
- 回家功課的實踐練習



PEERS-治療設計模式

2. PEERS發展社會行為的規則與步驟

- 具生態效度的社會技巧-Do's 可以做的
- ASD常見的社會互動錯誤-Don't 不要去做的
- 把Do's + Don't 製作成原則
- 拆解步驟成為數個具體的部分

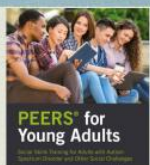


3. 理論背景為認知行為治療

PEERS-治療設計模式

三成人模式

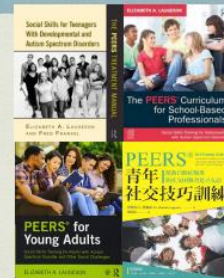
- 家屬/親友/伴侶 定位為社會教練訓練
- 16週
- 每週90分鐘的訓練內容與計畫
- 著重在維持友誼和親密關係的技巧
- 增加的會章節 (共四章: 讓別人知道你喜歡他/她, 邀約約會, 外出約會, 約會中應做的事情和不應做的事情...)
- 將霸凌融合為直接與間接的霸凌
- 療效實證證據: 18-30歲年輕成人



PEERS-在教什麼?

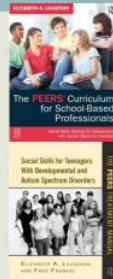
- 溝通與對話技巧
 - 交換訊息、找出共同興趣
 - 使用雙向式對話、非語言溝通
 - 電子媒介的溝通技巧
 - 適當使用幽默、注意幽默的回饋
- 打入同儕圈: 選擇合適的朋友
- 認識與瞭解同儕團體
- 瞭解與挑選課外活動
- 打入同儕圈: 開啟與加入對話
- 打入同儕圈: 離開對話
- 打入同儕圈: 作伙-當個好主人或好客人
- 打入同儕圈: 良好運動家精神
- 因為同儕拒絕: 因應嘲笑與惡意
- 因為同儕拒絕: 因應霸凌與改變壞名聲
- 處理爭執與歧見
- 因應八卦與謠言

<補充: 成人增加的會章節>



PEERS-實徵研究

- 從2003年逐步發展
- 數十篇實徵研究, 包括療效研究、追蹤研究、跨文化研究、延年研究
- 與美國常用 super skills 療效相較, 有相當顯著的療效差異, 顯著優於 super skills
 - 平均年齡12歲, 7年級的ASD青少年。
 - 優於super skills的指標: 社會反應、互動動機、社會溝通能力、社會覺察力、主辦作伙的次數、被邀請參加聚會的次數、社會技巧知識等皆顯著提升, 而自閉行為的強度、社會焦慮的強度則顯著降低。(教師量表、家長量表、自評量表)
- 在ADHD與其他社交困難兒童青少年也有顯著療效



Active Treatment Control Group

(Langston, Ellingsen, Sanderson, Tucci, & Bates 2014)

Super Skills

- Fundamental skills:
 - Eye contact
 - Voice volume
- Social initiation skills:
 - Starting a conversation
- Getting along with others:
 - Acknowledging others and following directions
- Social response skills:
 - Reciprocity

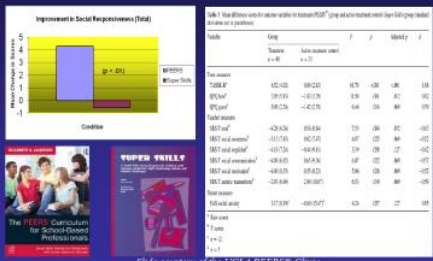


(Grossman, 2008)

Slide courtesy of the UCLA PEERS® Clinic

PEERS® Research Snapshot: School-Based Curriculum for Teens with ASD

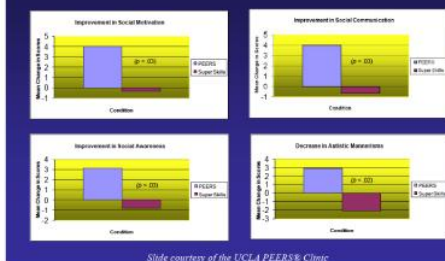
(Langston, Ellingsen, Sanderson, Tucci, & Bates 2014)



Slide courtesy of the UCLA PEERS® Clinic

PEERS® Research Snapshot: School-Based Curriculum for Teens with ASD

(Langston, Ellingsen, Sanderson, Tucci, & Bates 2014)



Slide courtesy of the UCLA PEERS® Clinic

(活動) 目前學生間的友誼.....

JamBoard第三頁

<https://jamboard.google.com/d/1HAZzyLQBXguK3YF8dIV3OH4dvTVHUefQpPP74bhhao/viewer?i=2>

PEERS-發展與維持友誼的科學

1.尋找與選擇朋友的科學

--PEERS clinic研究發現，美國約30%的青少年族群，覺得不易建立與發展、維持友誼的主要原因是同儕的排擠與忽略。

--大部分的青少年在國高中時期，可維持有意義的友誼與經歷健康的同儕接納，但約 1/3 的青少年沒有這麼幸運，所以你/您的孩子並不是孤獨的少數人，研究也發現，社會互動能力是有進步的機會的。

--社會接納的比率: 受歡迎 15 %、一般程度 55 %、同儕排斥 15 % (通常是參與活動時被拒絕)、社會忽視 15 % (不僅是同儕，經常連老師與督導都可能忽略了這些孩子，通常是比较害羞退縮的孩子)

(活動) 如何知道我們被接納為朋友.....

JamBoard第四頁

<https://jamboard.google.com/d/1HAZzyLQBXguK3YF8dIV3OH4dvTVHUefQpPP74bhhao/viewer?i=3>

JamBoard第五頁

<https://jamboard.google.com/d/1HAZzyLQBXguK3YF8dIV3OH4dvTVHUefQpPP74bhhao/viewer?i=4>

PEERS-發展與維持友誼的科學

評估孩子是否被團體接受的科學:

- 同儕會邀請我們的孩子在團體內或出團體外一起做一些事情
- 同儕會跟我們的孩子說話且有意願持續回應
- 同儕會給孩子他們的聯繫方式，也會向我們的孩子詢問聯繫方式
- 會傳簡訊、messenger、mail或直接打電話，就是想跟我們的孩子說話，會回應我們孩子的簡訊、messenger、mail或打過去的電話。
- 同儕會邀請孩子過去一起做事，或是接受我們孩子邀請他們一起做事
- 同儕會把我們的孩子加入他們的社群網頁中
- 同儕會對我們的孩子說好的事情或是讚許我們的孩子

PEERS-發展與維持友誼的科學

2.如何選擇朋友的科學

不能只知道如何使用技巧，也同時要能偵測、辨識、找到有共同興趣的潛在人選，才可能有成功的經驗。

許多社會技巧訓練團體的方向有誤，變成是友誼配對團體，所以孩子們無法將學到的技巧延伸到生活中，去選擇和擴展自己的生活圈裡的朋友，所以當團體結束時，問題就會很明顯地浮現出來。

PEERS 不鼓勵 團體成員在治療時間外私下邀約，而是訓練在所屬的生活圈中，找尋潛在的同伴群體去嘗試。

PEERS-發展與維持友誼的科學

3.找尋並加入社會互動團體的重要性with科學研究結果:

多數的良好友誼都是在團體中發展出來，通常是基於有作為核心。

團體不只是協助尋找朋友的來源，也是預防 成為被霸凌對象 的保護傘。

團體不只是發展潛在友誼的基礎源頭，也會讓人覺得有歸屬感，對於青少年的自尊與自我價值的發展很重要。

我們必須先去了解孩子名聲，如果在現有團體中的名聲不好，已經沒有翻轉的可能，請幫孩子尋找另一個新的替代團體。

PEERS-發展與維持友誼的科學

4.在團體中尋找友誼的科學

你如何判斷一個人屬於哪個團體？

他們的興趣、他們一起出現、他跟誰一起出去、他們去同一個地點聚會、他們是否屬於同一個課外活動團體

對青少年來說，加入/登記參與一個課外活動團體，是最常用來發展新朋友的方，通常最容易成功的是有共同興趣，而且需要主動地參與。

PEERS-發展與維持友誼的科學

5. 友誼分析的科學:



(很重要!!!)

一般人的友誼科學結果指出, "友誼應該是個選擇".

我們不需要當所有人的朋友, 即使我們很期望某人當我們的朋友, 但他/她也不一定就必須來當我們的朋友。

PEERS-發展與維持友誼的科學

6. 良好友誼的科學分析—友誼的黃金原則

良好的友誼通常包括:



分享共同興趣、
相互照顧與關心、
相互支持與相互了解、
承諾與忠誠、
誠實與信任、
平等、
自我揭露、
衝突解決與處理。

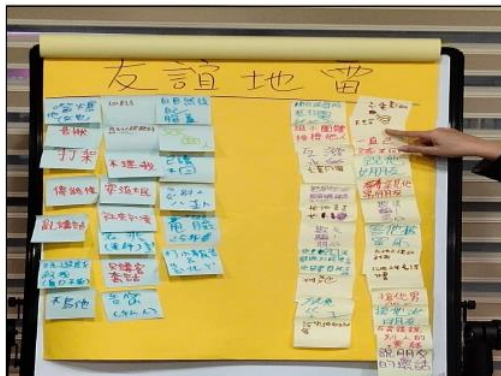
以這樣的黃金原則去看, 友誼是會有量級差異的區別的, 例如: 有些人只是偶爾互動的點頭之交 (只稍微知道你而已)、
普通朋友 (常見面互動、一點點親近)、
好朋友 (會關心).....。

(活動) 尋找朋友....

- ✦ JamBoard 第七頁 過往經驗
- ✦ JamBoard 第八頁 喜歡和什麼人當朋友
- ✦ JamBoard 第九頁 好點子與壞點子

(活動) 友誼方案

- ✦ JamBoard 第十頁 友誼的地雷
- ✦ JamBoard 第十一頁 友誼促進行動方案



Session實作活動與演練:第一章

◎★UCLA PEERS® -- Session1:交換訊息

- 交換訊息的原則
- 1.詢問關於對方的訊息
- 研究發現成為朋友的重要因素是: _____
- Why-因為可以了解對方、知道是否有相同興趣、同時了解和離開對方的地雷
- 2.回應自己的問題
- Why-因為也需要分享關於自己的訊息, 別人回答之後也想要知道我們的
- 挑戰題: 如果一直問, 但都不說有關自己的事情, 別人可能會覺得_____

UCLA PEERS® -- Session1:交換訊息

- 3.找出共同興趣
- how-注意聽、是否有自己可以說的話題、是否有兩個人都喜歡做的事情、共同興趣是友誼的基礎所以很重要。
- 4.分享對話
- how-讓對方有機會問我們問題、說完話要_____, 分享對話才能相互交換訊息、如果對方沒接話, 你可以嘗試再問他/她一個問題。

UCLA PEERS® --
Session1:交換訊息

5. 不要一開始就說很私人的話題

why-這會讓他人不舒服、也會讓他人以後不願意和你說話。

什麼是私人話題：_____

6. 觀察和評估對方是否對這個話題有興趣

how-是否有興趣的線索有那些？

眼神：_____

身體方向或動作：_____

是否參與：_____

CH1 交換資訊&開啟交談

正確 [接著問相關問題]

- 團體帶領者：問我週末要做什麼，再接著問三個相關問題。
- 行為教練：你這週末想做什麼？
- 團體帶領者：我想去騎自行車。
- 行為教練：去哪裡騎車？
- 團體帶領者：我家附近的一條自行車道。
- 行為教練：你通常會騎多久？
- 團體帶領者：通常一、兩個小時。
- 行為教練：你通常跟誰一起去？
- 團體帶領者：通常和朋友一起去。

P79

CH1 交換資訊&開啟交談

錯誤 [不要壟斷對話]

- 團體帶領者：嗨，(某某某)，最近在忙什麼？
- 行為教練：沒做什麼，只有去上學，還有四處閒晃。
- 團體帶領者：不錯啊！我上週末很過癮，去看了一場電影，那部新上檔的恐怖片。
- 行為教練：嗨，我聽說那部片子還不錯……
- 團體帶領者：沒錯，還蠻好看的，看完我們還去我最喜歡的餐廳，我自己吃了一整個晚餐，隔天，我去了購物中心，我們去了一家很酷的電玩店，玩了一整天的電動遊戲……
- 行為教練：嗨，你喜歡電動遊戲啊……
- 團體帶領者：(打斷)是呀，然後我們回家，又看了一些電影，一直到很晚才睡覺，所以我今天畫畫的，很想睡覺……
- 行為教練：(無聊狀)。
- 團體帶領者：……明天還有很多工作要做，又得熬夜了……
- 行為教練：(環顧四周，顯得無聊)。

P81

CH1 交換資訊&開啟交談

錯誤 [不要像在訪問]

- 團體帶領者：嗨，(某某某)，最近好嗎？
- 行為教練：好，你呢？
- 團體帶領者：也不錯，我在想，不知道你喜歡哪一種電影？
- 行為教練：嗨，我喜歡動作冒險片，你呢？
- 團體帶領者：我也喜歡，那你最喜歡哪一部電影？
- 行為教練：我最喜歡的是(片名)，你最喜歡的呢？
- 團體帶領者：那部片子不錯，那電視節目呢？你看哪一類型的電視節目？
- 行為教練：我喜歡喜劇片，你呢？
- 團體帶領者：你喜歡哪個電視節目？
- 行為教練：(看起來有些厭煩)我想應該是(電視喜劇節目名稱)。
- 團體帶領者：你喜歡哪一類音樂？
- 行為教練：(環顧四周，顯得很無聊)我想應該是(音樂類型)。

P82

CH1 交換資訊&開啟交談

錯誤 [不要一開始就問太私人的問題]

- 團體帶領者：嗨，(某某某)，這週末要做什麼？
- 行為教練：我要去我媽和我繼父的家。
- 團體帶領者：繼父？你爸媽離婚了？
- 行為教練：(驚訝狀)對。
- 團體帶領者：什麼時候發生的事情？
- 行為教練：(疑惑狀)我十二歲的時候。
- 團體帶領者：為什麼？
- 行為教練：(不自在)我不知道。
- 團體帶領者：你一定很不好過吧？
- 行為教練：(不自在)還好。
- 團體帶領者：他們有告訴你為什麼嗎？
- 行為教練：我們可以談別的事情嗎？
- 團體帶領者：你比較常見到爸爸或媽媽哪一邊？他們會吵嗎？
- 行為教練：(不自在)我不知道。
- 團體帶領者：他們會因為你而爭吵嗎？感覺很糟糕吧？
- 行為教練：(看起來很不自在)我們可以談別的事情嗎？
- 團體帶領者：我爸爸媽媽在我還小的時候離婚了，他們總是吵架，感覺非常糟糕。
- 行為教練：(看起來很不自在)。
- 團體帶領者：有時他們吼來吼去，甚至互罵髒話，感覺真的超差。
- 行為教練：(看起來很不自在)。

P83

CH1 交換資訊&開啟交談

正確 [交換訊息]

- 團體帶領者：嗨，(某某某)，最近好嗎？
- 行為教練：還不錯，你呢？
- 團體帶領者：很棒啊，你週末過得好嗎？
- 行為教練：很好啊，我和一些朋友去看電影。
- 團體帶領者：聽起來很好玩，你們看哪一部電影？
- 行為教練：我們去看最近剛上映的那部很紅的科幻片。
- 團體帶領者：酷喔！我一直想去看看，好看嗎？
- 行為教練：真的很好看，我有可能會再去一次，你也喜歡科幻電影？
- 團體帶領者：對啊，我喜歡！我也喜歡看科幻小說。
- 行為教練：我也是，我大多時間都在看科幻小說。
- 團體帶領者：我也是。

P85

CH1 交換資訊&開啟交談

錯誤 [開啟交談]

- 行為教練：(看著手機)。
- 團體帶領者：(突然走過來)嗨！
- 行為教練：(疑惑狀)。
- 團體帶領者：我是(某某某)。
- 行為教練：(疑惑狀)哦……嗨。
- 團體帶領者：(過於熱切)你昨天也有去畫畫大風嗎？
- 行為教練：(疑惑狀)什麼？
- 團體帶領者：畫畫大風啊，你有去嗎？
- 行為教練：(疑惑狀)畫畫大風？
- 團體帶領者：對呀，你昨晚有去嗎？
- 行為教練：(疑惑狀)哦……沒有。
- 團體帶領者：嗨，我去耶，你應該要去的，你喜歡畫畫嗎？
- 行為教練：(覺得厭煩，看著手機)哦……算啦，我不。
- 團體帶領者：(打斷)那你怎麼沒去？你應該要去的，大家都要去。
- 行為教練：(抱怨的，厭煩的，看著手機)太棒了。
- 團體帶領者：那你下週會去嗎？
- 行為教練：(厭煩狀)：什麼？
- 團體帶領者：你應該要去的，一定會很棒的。
- 行為教練：(厭煩，看著手機，心不在焉)好。
- 行為教練：(陷入無聊感)。

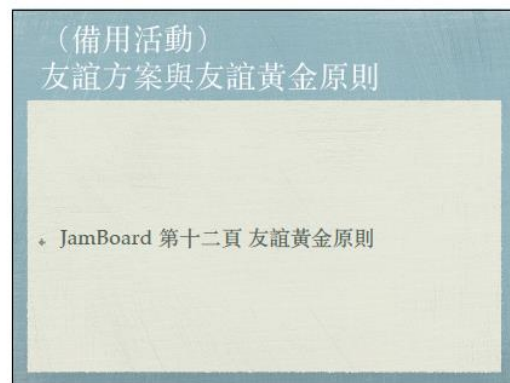
P86

CH1 交換資訊&開啟交談

正確 [開啟交談]

- 團體帶領者與行為教練：(站著相距幾公尺遠)。
- 行為教練：(看著手機)。
- 團體帶領者：(拿著手機，輕鬆看著行為教練)嗨，這是新款的手機嗎？
- 行為教練：(輕鬆看著行為教練)是呀，是新的手機。
- 團體帶領者：(微笑)嗨，那支很酷，我本來也想買一支。
- 行為教練：你應該買的，它真的不錯。
- 團體帶領者：我知道，我有它的舊款，新款有比較好看？
- 行為教練：對啊，很棒，也比較輕。
- 團體帶領者：是呀！我真的很想去買一支，我想它可能已經賣完了。
- 行為教練：有可能，我是最早預定的。
- 團體帶領者：真聰明。
- 行為教練：(輕鬆地微笑)。
- 團體帶領者與行為教練：(微笑，不必握手)。

P89





友誼黃金原則遊戲化方式

1. 先讓孩子寫好友誼促進法，由治療師貼上友誼因子icon
2. 每組抽兩張綠色挑戰積分卡，每組也會拿到icon提示卡一張。
3. 每組隨機分發4張友誼因子卡，其他為中央排堆（綠色為友誼因子卡，可事先選友誼黃金因子，圖案可自己畫也可以讓孩子們一起畫）
4. 透過集滿藍色挑戰卡片上的icon（友誼因子）來獲得分數
5. 先檢查手邊有的因子，缺少的話快速大聲喊出來缺了什麼，跟別組“交換”因子卡。
6. 集滿時拿給治療師檢查，綠色挑戰卡獲得加分，藍色因子卡放入排堆（每組的因子卡手牌隨時要補滿到4張。挑戰卡則是維持兩張）

伍、特殊教育教師專業成長社群-專家諮詢與教材修正回饋

中正高中 課程設計建議

蔡彤寧臨床心理師

一、衝動控制	共計四個節次
優點	可補充、延伸或修正
1.使用系列性的活動設計（紙杯豎立合作遊戲）由簡到繁，讓孩子有機會循序漸進擴增合作的策略	1.如果沒有實際發生，有時 A S D 孩子比較難想像活動中會有什麼衝突情境，建議先由老師示範並且演出一個有衝突的錯誤情境。再由孩子們來討論有什麼好方法可以用？ 2.盡量避免孩子在情境中直接受挫，所以建議先討論或設立好方法，讓孩子們直接用正確步驟去做練習。 3.如果有活動後的討論，可讓孩子先知道活動中需要觀察或是留意什麼，比較能避免事後討論時，常常會得到“我不知道”“我忘記了”的答案 4.建議留意孩子平心靜氣的方式，很多時候孩子會把它與“想要的問題解決”相混淆，可能需要陪同孩子做釐清。 5衝動控制可整合為情緒或是行動紅綠燈的記憶口訣。較容易在事後回憶步驟。例圖：
2.從活動中衍伸討論與冷靜策略，推測可快速引發孩子投入互動與思考。	
3.多重媒介的使用，可引發與維持動機。	

情緒紅綠燈

紅綠燈



暫停

- 暫停並且慢慢深呼吸
- 想一想：剛才老師/爸媽說了什麼？
- 想一想：現在最重要的任務是？



慢下來

- 想一想：你有什麼計畫？
- 你覺得有什麼好方法可以用？
- 考慮一下：是否合適使用？

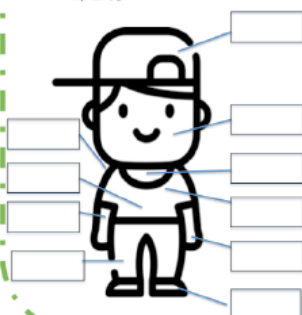
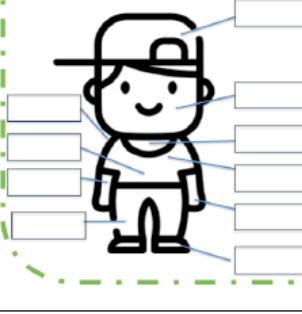


行動

- 試一看：我的計畫
- 邊做邊觀察：這個計畫有效嗎？

休息

二、 情緒辨識與調適	共計兩個節次
優點	可補充或修正
1.有豐富的情緒圖卡與情境圖卡作為輔助媒材	1.建議可增加 情緒下的身體變化覺察 因為身體變化的訊息會較早出現，而且是大腦

	解讀情緒的線索之一。例圖： 開心/高興 身體變化  開心時會想要做... 生氣 身體變化  我覺得生氣的事.....
--	--

2.腦筋急轉彎影片是個很好的，將情緒影像化的討論媒介。	2.情緒定錨，除了情緒類別，還需要偵測情緒強度，所以可以嘗試增加情緒溫度計的概念。 例圖： 補充說明：PEERS 沒有特別教導情緒，因為要把治療焦點區分的很清楚，如果有情緒困擾的個案，會另外轉介做相關治療介入。但對 ASD 而言，情緒辨識、情緒轉移與冷靜後的問題解
	決的學習與練習，是很重要的！！
3.學習單除了原則，還有範例可供參考，學生會比較容易快速理解。	3.情緒冷靜的策略討論，建議可進一步多加區分為在家裡、在學校與在公共場合時。
	4.補充對 ASD 孩子有效的情緒調適類別(Tony Attwood) 靜態放鬆、動態活動、與人互動、投入興趣、思考泡泡、個人特殊活動。圖示： 情緒轉移與放鬆練習

三、 問題解決	共計兩個節次
優點	可補充或修正
1.融合遊戲化，容易引發參與動機	1.單元一的情境設計很豐富，但需要留意內容與目標可能有一次過多的情形，或許可能會產生討論不完或是無法聚焦在單一目標做深入討論的情形，建議可重新排難易程度，並多拆分出一個節次的課程來討論目前已經設計好的各種情境。易→難程度舉例：同學干擾上課 < 作業沒寫不想上學<被師長罵<誤會人 < 被誤會。
2.大富翁活動，把“學生”自身的經歷變成題目的一部分，是很棒的設計，會讓生態化與生活化的指數昇高很多。	2. 單元一情境一：誤會人與被誤會人，建議拆成兩個情境來討論。 因為產生的情緒和處理方式可能會略有不同。
3 單元一的處理步驟具有結構化很不錯。	3. 單元一情境三：建議改成“被師長罵”，拿掉“做錯事”，因為孩子比較常遇到的情境是覺得老師不公平/老師沒道理，常發生老師覺得有做錯，但孩子覺得沒做錯的情況（通常是雙方的觀點不同）。
4.將角色演練放進教案是很棒的設計，對 ASD 孩子來說，實際演練非常重要，過程中也很需要修正細節上的語氣、表情與身體姿勢。	4.問題解決是個廣度比較高的主題，老師們設計的情境也很豐富，建議可再多設計兩個節次來陪孩子討論，練習量會更為充足（因為腳四會有很多小細節需要修正，

四、傾聽表達	四個共計節次
優點	可補充或修正
1.有明確地聆聽與回應的步驟	1.PEERS 章節有特別提醒聆聽時的表情、眼神和身體距離，這部分可以用來提醒孩子，人覺得舒服的專心聽，可以怎麼做到。
2.設計有體驗活動與情境演練。也設計有角色扮演。單元一到四，對於實際“持續對談聊天”的能力養成，應該有不錯的初始練習效果。更進一步與深入的練習，可參考右方補充 2。	2.可在衍伸應用 PEERS 第一章交換資訊與開啟交談、第二章交換資訊與維持交談的步驟來引導孩子來加入後續課程練習。 亦也可進一步衍伸課程設計，讓孩子練習如何加入團體聊天，這部分是 ASD 孩子較難做好的部分，可參考 PEERS 第六章加入一群人交談、第七章退出交談來做更多的課程設計。
3.有將練習帶回班級情境中做聆聽練習（早自習），會有類化效果，連續延伸的類化設計，可參考右方補充 3。	3.可進一步帶回“家中”練習，練習注意聽並回應家人，建議先從家人開始（較為可控）穩定後再把練習挪移到“班上同學”作為聆聽與回應的練習對象，但建議先由老師指定對象，並跟該幾名同班同學事先說明練習重點與原因，待穩定後再類化到由孩子自由選擇練習對象。階層式設計可避免孩子受挫，或是因為自由邀約失敗，而無法做實際的練習。
4.單元 3 對於表達與回應，有不錯的“生活化”情境設計	5.單元 3 綜合活動設計有很重要的練習：陳述事實與我的感受，建議這部分可能需要獨立一個章節，因為“事實或是想法？”“陳述或是評論？”是挺容易混淆的喔（即使大人也容易相混淆），推薦非暴力語言的表達與溝通練習範例四步驟給老師們參考：

愛的語言(1)觀察

什麼

- 是觀察？還是評論？
- 你總是忘東忘西
- 妳常常都不認真
- 你老是做不好



愛的語言(1)觀察

- 變身攝影機，區分觀察與評論

什麼

- 我今天提醒了你三次(觀察？評論？)
- 你都不配合我(觀察？評論？)
- 他每週會過來三次(觀察？評論？)
- 他經常過來(觀察？評論？)



愛的語言(2)感受

- 如果想讓對方更瞭解你，要用具體語言說出感受。
- 小心！感受與想法是不同的
- 我覺得不公平(感受？想法？)
- 我覺得我做錯了(感受？想法？)
- 我覺得我被誤會了(感受？想法？)
- 我覺得你不愛我(感受？想法？)
- 你要離開，我很難受(感受？想法？)



什麼



愛的語言(3)需要

- 當我們覺得生氣時，會習慣性地想批評對方的錯誤（如：你說這麼大聲，是要嚇死人嗎？！），而不告訴對方，我需要的是什麼
- 這樣會使原本可解決的問題，變成無法解決
- 溝通公式：我...因為我....
- 如：你這麼大聲說話，我覺得有點煩，我需要安靜的環境來沈澱一下。
- 練習題：你昨天為什麼沒有來，你都不在乎我！！都沒有把我放在心上！！(練習翻轉對話)

什麼



	愛的語言(4)請求 - 當我們用命令或要求的方式來表達，容易引起抗拒，而且當對方沒做到，我們也會傾向於想要指責對方。 - 如：你應該早點回家，不要每次一直出去打球，都不知道要好好讀書！  - 改為“提出具體請求” - 溝通公式：你可不可以.....？（練習題：多複習功課）
5.單元一和二，單元三和四固定貫穿的步驟與核心概念，多次與分層練習很棒的設計（建議再多衍伸幾堂課，能力養成會更加穩固）	5.單元四 綜合活動建議想像自己是攝影師，建議改成想像自己是一台即時攝影機，主因是 攝影師仍會依照自己的想法來決定如何拍攝，另外事後的影片剪接也都是帶有個人想法的，所以即時攝影機，可能孩子會更貼近了解“不帶個人評論”的意思啲～