



# 愛己特攻隊

創作者：曾滿枝、陳慧彥、溫明惠





# 設計發想：愛己遊樂園

趣味的遊樂園主題 + 自創的愛己超人圖像 + 簡短的故事簡介 = 愛己遊樂園

在遊樂園中參與的每個學生都是熱愛自己生命的超人，他們不但能了解自己的情緒，也能以正向積極的想法取代負向消極的念頭，遇到情緒風暴時，更能冷靜思考再去做，他們的EQ就像是小飛象一樣，飛離烏雲，飛向陽光。大家很好奇，為什麼他們能夠好好善待自己？原來是碰到情緒或壓力時，他們會察覺、表達和管理，所以總是能讓自己不碰壁，對他們來說，適當壓力反而能幫助他們成為更有能量的超人。其實他們還有個小絕招，每當心情悶或壓力大時，他們會開著樂活小巴士到處逛逛，逛完後所有煩惱、壓力全都拋開，又可以成為充滿正能量的超人。



# 設計理論依據



本教材以**美國心理學家Albert Ellis(1955)**所提出的**情緒ABC理論為設計理念**，透過誘發事件(A)、信念想法(B)及情緒反應或行為結果(C)之關聯性，讓學生從最簡單的認識基本情緒開始，進而以生活常見的誘發事件為例，引導學生了解正負向想法所帶來的行為後果，最終期望學生遇到事件時能學習表達感受及選擇正向想法，以適切的行為解決問題。再者，此教材除了教導學生辨識情緒、選擇正向想法、表現正向行為外，也結合休閒活動技能的培養，教導學生合適的抒發情緒及適當的紓壓方法。若能在求學階段加強學生此這部分的能力，相信對未來轉銜會有很大的助益。



# 教材核心素養

教學領域	特殊需求	科目	社會技巧-處己
學習階段	第五學習階段(高職)/ 認知功能嚴重缺陷學生	節數	34節(共1700分鐘)
核心素養	符應總綱核心素養項目		對應領綱核心素養具體內涵
	A 自主行動	A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決 A3. 規劃執行與創新應變	<p>特社-U-A1 探索身心健全發展，選擇適當的表達方式追求幸福人生。</p> <p>特社-U-A2 具備思考、分析的素養，積極面對挑戰，並從中吸取經驗。</p> <p>特社-U-A3 具備擬定或調整問題的能力，並以彈性、創新互利的態度，提升解決問題的效能與個人的彈性適應力。</p>
	B 溝通互動	B1. 符號運用與溝通表達 B3. 藝術涵養與美感素養	<p>特社-U-B1 具備掌握語言和非語言溝通的重點，以及簡明扼要表達問題的能力，並同理心的溝通技巧解決問題。</p> <p>特社-U-B3 具備對美善的人事物進行賞析、分享、互動的能力。</p>
	C 社會參與	C2. 人際關係與團隊合作	<p>特社-U-C2 具備依據不同情境，主動採取協調與合作的精神，完成個人與團體目標。</p>



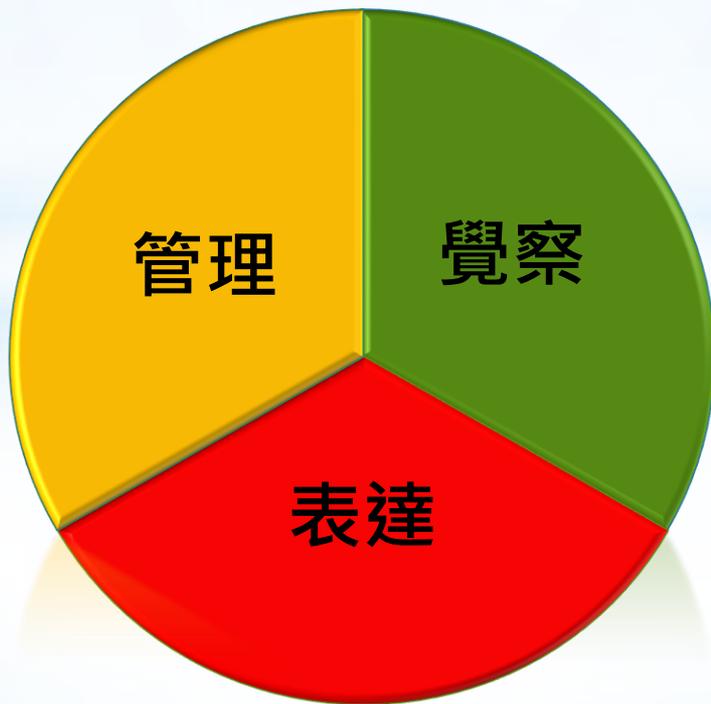
# 對應之學習內容及學習表現

向度	階段	學習內容	學習表現	對應課程單元
處己	第五階段 (V)	特社 A-V-1 強烈情緒的表達	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。	情緒摩天輪 單元 1: 情緒點點名 單元 2: 情緒猜猜看 單元 3: 情緒大玩家
		特社 A-V-3 正向思考的技巧。	特社 1-V-6 遇不如意時，以正向思考方式調整心態。	想法咖啡杯 單元 1: 想法點播站 單元 2: 想法分分看 單元 3: 想法轉個彎
		特社 A-V-2 問題解決的外在資源。 特社 A-V-3 正向思考的技巧。	特社 1-V-8 事先評估結果，並選擇對自己及他人皆有利的解決方法。 特社 1-V-9 勇於面對自己的選擇和承擔後果。	EQ 小飛象 單元 1: EQ 悅讀趣 單元 2: EQ 小偵探 單元 3: EQ 小學堂
		特社 A-V-2 問題解決的外在資源。	特社 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。	壓力碰碰車 單元 1: 壓力交響曲 單元 2: 壓力悶燒鍋 單元 3: 壓力偵測器
		特社 A-V-2 問題解決的外在資源。 特社 A-V-3 正向思考的技巧。	特社 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力。 特社 1-V-5 發揮自己的優勢去解決問題。	樂活小巴士 單元 1: 樂活心視界 單元 2: 樂活體驗營 單元 3: 樂活有夠正



# 課程設計架構

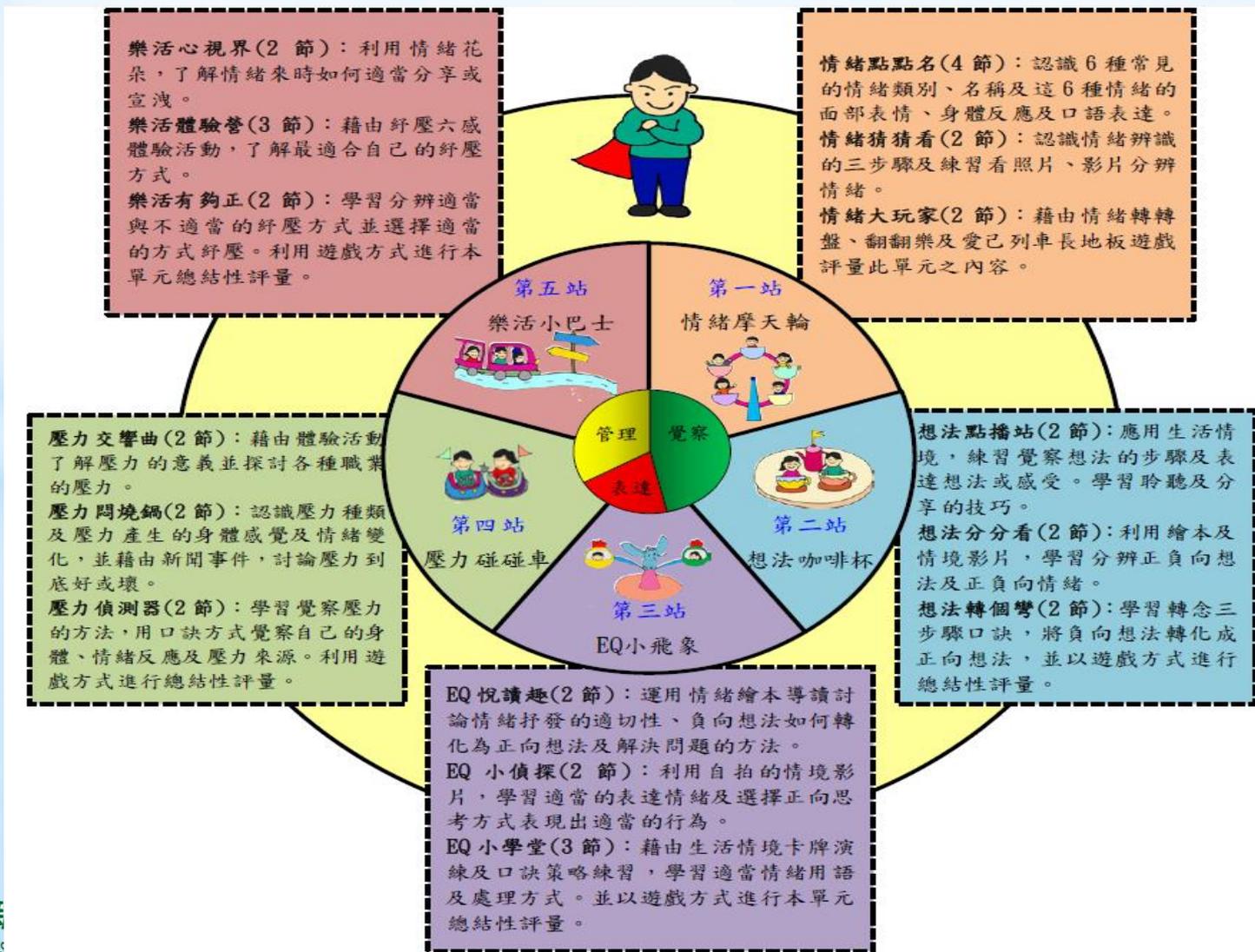
「愛己遊樂園」中設計**五個玩樂主題任務**。  
學生在「處己」的課程歷程中，依序完成五個主題的學習，漸進培養學生在情緒的「**覺察**」，情緒的「**表達**」，以及情緒的「**管理**」能力，最後成為充滿正能量、愛自己、愛他人的「愛己特攻隊」超人。





# 課程設計架構

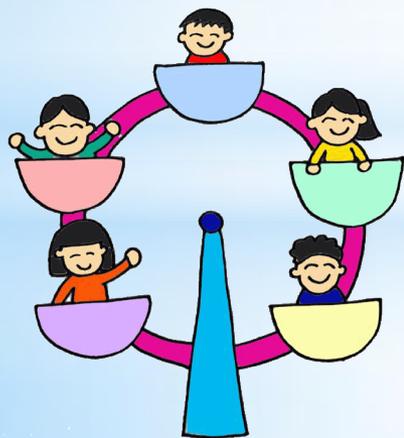
「愛己遊樂園」的**五個玩樂主題任務**。





# 課程設計架構

## 第一個玩樂主題任務：情緒摩天輪



### 情緒摩天輪



情緒點點名

4節

• 認識情緒的意義及六種基本情緒的面部表情、身體反應與口語表達。

情緒猜猜看

2節

• 認識情緒辨識的三步驟及練習看照片、影片分辨情緒。

情緒大玩家

2節

• 藉由情緒轉轉盤、翻翻樂及愛己列車長地板遊戲評量此單元之內容。



# 課程設計架構

## 第一個玩樂主題任務：情緒摩天輪

學習目標

- (一)知識面:能理解情緒的意義並認識情緒的分類。
- (二)技能面:能演練情緒帶來的行為反應。
- (三)態度面:能從生活中覺察情緒並分享心情。

具體學習目標

單元

單元 1:情緒點點名

單元 2:情緒猜猜看

單元 3:情緒大玩家

知識

1-1 能認識六種基本情緒。(喜/怒/哀/懼/惡/驚)

1-1 能認識情緒辨識的方法與步驟。

1-1 能認識六類基本情緒的反應。  
1-2 能認識辨識情緒的方法與步驟。

技能

2-1 能演練喜、怒、哀、懼、惡、驚等六種基本情緒的面部表情、身體反應、口語表達。

2-1 能演練喜、怒、哀、懼、惡、驚等 6 種基本情緒的面部表情、身體反應、口語表達。

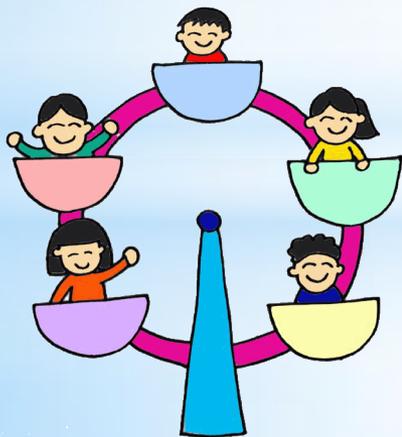
2-1 能演練喜、怒、哀、懼、惡、驚等 6 種基本情緒的面部表情、身體反應、口語表達。

態度

3-1 能尊重每個人的情緒反應。(如不嘲笑或辱罵他人情緒反應)

3-1 能勇於覺察自己或他人的情緒,接納及尊重每個人的情緒反應。

3-1 能與同儕合作學習,共同完成任務。





# 課程設計架構

## 第二個玩樂主題任務：想法咖啡杯

想法咖啡杯



想法點播站

2節

- 應用生活情境，練習覺察想法的步驟及表達想法或感受。
- 學習聆聽及分享的技巧。

想法分分看

2節

- 繪本悅讀-大鯨魚瑪莉蓮，想法會決定我們成為什麼樣的人。
- 運用情境影片，學習分辨正向想法、正向情緒及負向想法、負向情緒。

想法轉個彎

2節

- 利用積極轉念三步驟口訣，練習練習將負向想法轉化成正向想法。
- 利用遊戲方式進行本單元總結性評量。



# 課程設計架構

## 第二個玩樂主題任務：想法咖啡杯

學習目標

- (一)知識面:能理解想法的定義與轉念步驟。
- (二)技能面:能分辨正向及負向想法，與演練覺察轉念的步驟。
- (三)態度面:能以正向健康態度表達自己的想法與看待事情。

具體學習目標

單元

單元 1: 想法點播站

單元 2: 想法分分看

單元 3: 想法轉個彎

知識

1-1 能知道覺察想法的步驟及內容。

1-1 能知道正向想法與負向想法的定義。

1-1 能知道積極轉念的步驟與內容。

技能

2-1 能依提供之情境，演練覺察想法的三步驟。

2-2 能使用分享技巧將自己的想法表達出來。

2-3 能使用聆聽技巧專心聽他人的分享。

2-1 能分辨正向想法與負向想法的不同。

2-1 能演練將負向想法轉化為正向想法的步驟。

態度

3-1 能於合適時機，勇於表達自己的想法。

3-1 能以健康的心態接納每個人不同的想法。

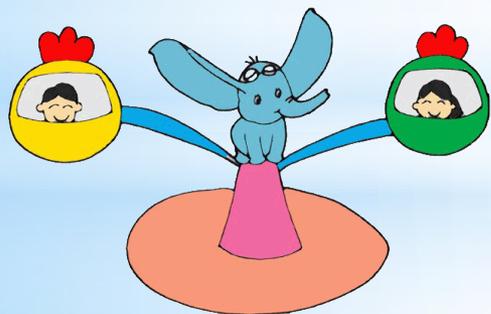
3-1 能以正向思考的態度看待發生的事。





# 課程設計架構

## 第三個玩樂主題任務：EQ小飛象



EQ小飛象



EQ悅讀趣

2節

- 運用情緒繪本導讀討論情緒抒發的適切性、負向想法如何轉化為正向想法及解決問題的方法。

EQ小偵探

2節

- 利用自拍的情境影片，學習適當的表達情緒及選擇正向思考方式表現出適宜的行為。

EQ小學堂

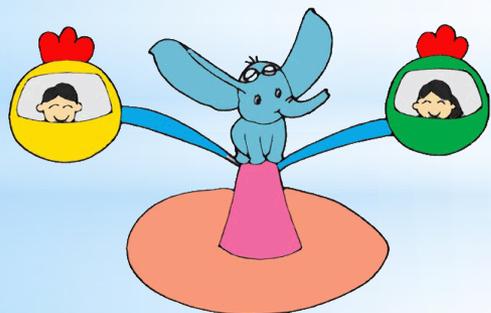
3節

- 藉由生活情境卡牌演練及口訣策略練習，學習適當情緒用語及處理方式。
- 以遊戲方式進行本單元總結性評量。



# 課程設計架構

## 第三個玩樂主題任務：EQ小飛象



學習目標

- (一)知識面:能理解情緒管理的重要及影響。
- (二)技能面:能選擇及演練處理情緒的步驟。
- (三)態度面:能適當表達自己的情緒並與他人互動。

具體學習目標

單元	單元 1:EQ 悅讀趣	單元 2:EQ 小偵探	單元 3:EQ 小學堂
知識	1-1 能知道情緒管理的重要(如影響生理及人際)。	1-1 能知道負向情緒或想法會影響行為後果。	1-1 能知道情緒處理的口訣策略。
技能	2-1 能選擇對自己情緒有效的管理方式。	2-1 能選擇適當的情緒處理方式。	2-1 能依情境演練情緒處理的步驟。
態度	3-1 能接納自己的情緒並尊重他人的情緒反應。	3-1 能應用適當的情緒處理方式與他人互動。	3-1 能合適的表達自己的情緒與需求。



# 課程設計架構

## 第四個玩樂主題任務：壓力碰碰車



### 壓力碰碰車



#### 壓力交響曲

2節

- 藉由體驗活動了解壓力的意義及來源並探討常見職業的壓力。

#### 壓力悶燒鍋

2節

- 認識壓力的種類
- 認識壓力產生的身體感覺及情緒變化，並藉由新聞事件，討論壓力到底好或壞。

#### 壓力偵測器

2節

- 學習覺察壓力的方法，用口訣方式覺察自己的身體、情緒反應及壓力來源。
- 利用遊戲方式進行本單元總結性評量。



# 課程設計架構

## 第四個玩樂主題任務：壓力碰碰車

學習目標	(一)知識面:能理解壓力的意義、來源、種類與影響。		
	(二)技能面:能分辨壓力與演練覺察壓力的步驟		
(三)態度面:能在生活中表現正確的態度來面對壓力。			
具體學習目標			
單元	單元 1:壓力交響曲	單元 2:壓力悶燒鍋	單元 3:壓力偵測器
知識	1-1 能知道壓力的意義。 1-2 能知道常見職業的壓力來源。	1-1 能知道壓力的種類。 1-2 能知道壓力帶來的身體變化及心理反應。	1-1 能知道覺察壓力的口訣與內容。
技能	2-1 能藉由體驗活動感受壓力的意義。	2-1 能藉由新聞事件討論辨識壓力好或壞。	2-1 能演練覺察壓力的策略。(看-找-發)
態度	3-1 能以健康的態度面對壓力。	3-1 能以健康的態度面對壓力。	3-1 能在生活中以正確態度面對壓力。 3-2 能與同儕合作學習,共同完成任務。





# 課程設計架構

## 第五個玩樂主題任務：樂活小巴士



樂活小巴士



樂活心視界

2節

- 利用情緒花朵，了解情緒來時如何適當抒發與表達。

樂活體驗營

3節

- 藉由紓壓六感體驗活動，了解最適合自己的紓壓方式。

樂活有夠正

2節

- 學習分辨適當與不適當的紓壓方式並選擇適當的方式紓壓。
- 利用遊戲方式進行本單元總結性評量。



# 課程設計架構

## 第五個玩樂主題任務：樂活小巴士



學習目標	(一)知識面:能知道適當紓壓的方法。 (二)技能面:能選擇使用適合自己的紓壓方式。 (三)態度面:能在生活中合宜表達自己的情緒與壓力。		
具體學習目標			
單元	單元 1:樂活心視界	單元 2:樂活體驗營	單元 3:樂活有夠正
知識	1-1 能知道開心時可以抒發情緒的表現方式。 1-2 能知道生氣時可以抒發情緒的表現方式。 1-3 能知道傷心時可以抒發情緒的表現方式。 1-4 能知道害怕時可以抒發情緒的表現方式。	1-1 能知道紓壓的多元管道方式。	1-1 能辨別適當與不適當的紓壓方式。
技能	2-1 能選擇合適的抒發情緒方式。	2-1 能選擇適合自己的紓壓方式。	2-1 能選擇適當的紓壓方式。
態度	3-1 能接受自己的情緒並合宜的表達出來。	3-1 能勇於嘗試適合自己的適當紓壓方式。	3-1 能應用紓壓技巧調適自己的情緒與壓力。 3-2 能與同儕合作學習完成任務。



# 教材適用對象

學生基本能力分析		
高組	中組	低組
1. 能以口語表達自身感受。 2. 能認讀、書寫常見生活字詞。 3. 能聽從二項以上指令。 4. 具備描述日常生活事件的基本能力。 5. 精細動作佳。	1. 能以簡短口語溝通日常活動及需求。 2. 能描寫常見生活字詞。 3. 能聽從單一指令。 4. 精細動作尚可。	1. 口語表達、理解不佳。 2. 精細動作差，需他人動作協助。

本教材適用對象為**高職階段認知功能嚴重缺損的學生**。在課程實施過程，教師先將學生依認知程度分為高、中、低三大組，教材依照學生能力區分為三種類型，我們將其稱為三種遊園路線，分別是「**挑戰路線**」（適用高組）、「**樂活路線**」（適用中組）、「**手眼協調路線**」（適用低組），教學PPT檔案為全體學生適用，其餘朗讀本、愛己列車長地板遊戲、情境順序卡、拼圖、翻翻樂、轉轉盤等則依學生適用路線不同，教師可自由選擇使用。

另列有「**寶貝一起來**」則是強調全體學生均適用的教具與活動，包括愛己列車長地板遊戲、拼圖、翻翻樂、轉轉盤等



# 教材適用對象



教材考量學生能力差異，依學生認知程度規劃三種遊園路線，使每個學生均能依其能力有所學習。

**挑戰路線:高組**

**樂活路線:中組**

**手眼協調路線:低組**

**寶貝一起來路線:全適用**



# 教材內容簡介

## 情緒摩天輪



教學PPT檔

朗讀本/大型互動朗讀本

拼圖

愛己列車長地板遊戲

翻翻樂

轉轉盤

## 想法咖啡杯



教學PPT檔

朗讀本/大型互動朗讀本

拼圖

愛己列車長地板遊戲

## EQ小飛象



教學PPT檔

朗讀本/大型互動朗讀本

拼圖

愛己列車長地板遊戲

情境順序卡

生活常見情境與行為影片

## 壓力碰碰車



教學PPT檔

朗讀本/大型互動朗讀本

拼圖

愛己列車長地板遊戲

## 樂活小巴士



教學PPT檔

朗讀本/大型互動朗讀本

拼圖

愛己列車長地板遊戲



# 教材內容簡介-PPT

<p>課程名稱：愛己特攻隊 愛己特攻隊是一群 熱愛自己生命的超人!!</p>	<p>情緒點點名 喜與怒</p>	<p>情緒點點名 哀與懼</p>	<p>情緒點點名 忌與罵</p>	<p>情緒猜猜看 六種情緒辨識</p>	<p>情緒猜猜看 辨識情緒二步驟</p>	<p>情緒大玩家 情緒轉轉盤 及翻翻樂遊戲</p>	1
<p>情緒大玩家 愛己列車長 地板遊戲</p>	<p>課程名稱：愛己特攻隊 愛己特攻隊是一群 熱愛自己生命的超人! 想要成為愛己特攻隊的超人, 快來關第二站 想法點點名吧!</p>	<p>想法點點名 分享與聆聽 技巧</p>	<p>想法分分看 繪本視讀</p>	<p>想法分分看 正向想法和負向想法</p>	<p>想法轉個彎 情緒轉念三步驟</p>	<p>想法轉個彎 愛己列車長 地板遊戲</p>	8
<p>課程名稱：愛己特攻隊 愛己特攻隊是一群 熱愛自己生命的超人! 想要成為愛己特攻隊的超人, 快來關第二站 EQ小偵探吧!</p>	<p>EQ視讀趣 大頭妹繪本 討論</p>	<p>EQ小偵探 情緒管理 我最棒-1</p>	<p>EQ小偵探 情緒管理 我最棒-2</p>	<p>EQ小學堂 情境卡牌 練武功-1</p>	<p>EQ小學堂 情境卡牌 練武功-2</p>	<p>EQ小學堂 愛己列車長 地板遊戲</p>	15
<p>課程名稱：愛己特攻隊 愛己特攻隊是一群 熱愛自己生命的超人! 想要成為愛己特攻隊的超人, 快來關第四站 壓力球球吧!</p>	<p>壓力交響曲 看見職業壓力</p>	<p>壓力悶燒鍋 壓力帶來身體與 心理變化</p>	<p>壓力悶燒鍋 壓力好或壞</p>	<p>壓力偵測器 看歷有絕招</p>	<p>壓力偵測器 愛己列車長 地板遊戲</p>	<p>課程名稱：愛己特攻隊 愛己特攻隊是一群 熱愛自己生命的超人! 想要成為愛己特攻隊的超人, 快來關第五站 樂活小巴士吧!</p>	22
<p>樂活心視界 樂活成真的時候 我可以這樣說</p>	<p>樂活體驗營 好麗自助法 觸、聽、動覺體驗</p>	<p>樂活體驗營 好麗自助法 觸、聽、動覺體驗 其他好麗自助法</p>	<p>樂活體驗營 好麗人關天助法</p>	<p>樂活有夠正 正確好麗3S關天助法</p>	<p>樂活有夠正 愛己列車長 地板遊戲</p>	29	
29	30	31	32	33	34	28	

教學 PPT 檔共 34 個







# 教材內容簡介-學生朗讀本

特需領域-社會技巧 情緒閱讀本(基礎)

單元主題：情緒學天軸  
姓名：\_\_\_\_ 完成日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日  
評量記錄：□OK □OKA □OKBA □OKCA □OKDA

人人天生有情緒，情緒到底是什麼？  
六大情緒分一分，開心時就哈哈，  
生氣時就吼吼，難過時就嗚嗚，  
害怕時就咿咿，討厭時就噁噁，  
驚訝時就瞪大眼，情緒詭譎真奇妙，  
學習覺察和管理，控制情緒我最棒！

特需領域-社會技巧 情緒閱讀本(基礎)

單元主題：情緒學天軸  
姓名：\_\_\_\_ 完成日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日  
評量記錄：□OK □OKA □OKBA □OKCA □OKDA

人人天生有情緒，  
開心時就哈哈，  
生氣時就吼吼，  
難過時就嗚嗚，  
害怕時就咿咿，  
管理情緒我最棒！

特需領域-社會技巧 想法閱讀本(基礎)

單元主題：想法咖啡杯  
姓名：\_\_\_\_ 完成日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日  
評量記錄：□OK □OKA □OKBA □OKCA □OKDA

想法簡單分兩類，  
正面想法像太陽，  
負面想法像烏雲，  
我的選擇很重要，  
學習想法轉個彎，  
就能擁有好心情！

特需領域-社會技巧 想法閱讀本(基礎)

單元主題：想法咖啡杯  
姓名：\_\_\_\_ 完成日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日  
評量記錄：□OK □OKA □OKBA □OKCA □OKDA

正面想法像太陽，  
負面想法像烏雲，  
我的選擇很重要，  
負面想法來臨時，  
學習想法轉個彎，  
就能擁有好心情！



EQ 小飛象

靜靜深呼吸，  
思思來想想，  
GoGo 做決定。

情緒控制靜思 GO!  
遇到事情先冷靜，  
轉移注意深呼吸，  
選擇行為先思考，  
正確處理才算好！  
下定決心 Let's go，  
叫我 EQ 小飛象！



# 教材內容簡介-學習單與檢核表

## 愛己特攻隊-第三站 EQ 小飛象 學習單(高組)

單元主題: EQ 小偵探	學生姓名:	日期:
單元內容: 情緒管理我最棒-1		年 月 日
評量記錄: <input type="checkbox"/> 獨立完成 <input type="checkbox"/> 提示完成 <input type="checkbox"/> 協助完成 評量結果: <input type="radio"/> 通過 <input type="radio"/> 未通過,再試一次		

### 情緒管理我最棒

◎請想一想下面的情境,該如何解決問題呢?依提示句,填入( )內。

事件:同學很吵怎麼辦?		
	生氣 推他	可能結果: ( 😡 )
	請他 安靜	可能結果: ( 😊 )

提示句: 同學受傷,自己被處罰。 同學安靜了,不吵了。

事件:做錯事被指正怎麼辦?		
	生氣 瞪白眼	可能結果: ( )
	改進	可能結果: ( )

提示句: 得到原諒,再給機會。 再被指正,再反省。

## 愛己特攻隊-第三站 EQ 小飛象 學習單(中組)

單元主題: EQ 小偵探	學生姓名:	日期:
單元內容: 情緒管理我最棒-1		年 月 日
評量記錄: <input type="checkbox"/> 獨立完成 <input type="checkbox"/> 提示完成 <input type="checkbox"/> 協助完成 評量結果: <input type="radio"/> 通過 <input type="radio"/> 未通過,再試一次		

### 情緒管理我最棒

◎請想一想下面的情境,描寫想法,並在代表的結果(哭臉或笑臉)上塗上顏色。

事件:同學很吵怎麼辦?			
	生氣 推他		
	請他 安靜		

事件:做錯事被指正怎麼辦?			
	生氣 瞪白眼		
	改進		



## 愛己特攻隊-第二站-想法咖啡杯 學習總檢核表(低組)

想法咖啡杯	想法點播站	年 級: 年 班
	想法分分看	姓 名:
	想法轉個彎	檢核日期: 年 月 日
		指導老師:
想法點播站	能藉由「覺察想法三步驟」演練,學會覺察情境中自己的想法或感受,並在團體中表達自己的想法或傾聽他人的想法。	
想法分分看	能藉由閱讀繪本了解想法的重要性,學會分辨情境中的想法是正向或是負向的,並以健康的心態尊重每個人的想法。	
想法轉個彎	能藉由積極轉念三步驟的策略學習,了解想法的選擇權在自己,學會將負向的想法轉化為正向想法,並學習以正向思考態度面對遭遇的事情。	
學習目標三面	具體學習目標及評量方式	評量結果
1. 知識	•能在大量協助下知道覺察想法的步驟及內容。	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 繼續 <input type="checkbox"/> 調整 <input type="checkbox"/> 其他
	•能在大量協助下知道正向想法與負向想法的定義。	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 繼續 <input type="checkbox"/> 調整 <input type="checkbox"/> 其他
	•能在大量協助下知道積極轉念的步驟與內容。	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 繼續 <input type="checkbox"/> 調整 <input type="checkbox"/> 其他
2. 技能	•能依提供之情境,在大量協助下參與覺察想法三步驟的演練。	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 繼續 <input type="checkbox"/> 調整 <input type="checkbox"/> 其他
	•能在大量協助下分辨正向想法與負向想法。	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 繼續 <input type="checkbox"/> 調整 <input type="checkbox"/> 其他
	•能在大量協助下參與將負向想法轉化為正向想法的演練。	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 繼續 <input type="checkbox"/> 調整 <input type="checkbox"/> 其他
3. 態度	•能於合適時機,在大量協助下勇于表達自己的想法。	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 繼續 <input type="checkbox"/> 調整 <input type="checkbox"/> 其他
	•能在協助下以健康的心態接納每個人不同的想法。	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 繼續 <input type="checkbox"/> 調整 <input type="checkbox"/> 其他
	•能在協助下以正向思考的態度看待發生的事。	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 繼續 <input type="checkbox"/> 調整 <input type="checkbox"/> 其他
★表現總評: <input type="checkbox"/> 一級棒! ◎ <input type="checkbox"/> 不錯囉! ◎ <input type="checkbox"/> 加加油! ◎		
★教師觀察與評語:		
學生學習心得: 可以選擇浮貼上課照片方式,把學習心得貼在紙後面囉!		
家長建議:		家長簽名:

# 每單元備有高中(低)學習單及高中低組檢核表



# 教材內容簡介-親子加油站



## 愛己特攻隊 -- 親子加油站



親愛的家長您好：

為了讓您了解孩子在「樂活小巴士」單元的課堂學習，除了學習檢核表讓您知道孩子在校所學外，期望回家可以繼續練習，讓學到的知識、技能、態度能類化到家裡。因此我們需要您的協助，請您觀察孩子在家中的表現，可以試著了解孩子平常紓壓的方式，在負向情緒或有壓力時，是否能找到紓壓的方式，讓自己抒發一下呢？

### 第五站：樂活小巴士

家長：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_

#### 家長在家協助指導說明

1. 孩子能有合適的紓壓方式。

(例如：負向情緒來時，能運用紓壓方式讓自己情緒緩和下來，如洗臉、聽音樂等)

做到了！

還在努力中！

其他：

2. 孩子能在引導或協助下運用紓壓方式讓自己情緒緩和下來。

(例如：提示深呼吸，吸~吐再來一次)

做到了！

還在努力中！

其他：



孩子的紓壓方式需要您的觀察與引導，家長可以觀察孩子在家喜歡的紓壓方式，有些喜歡聽音樂、有些喜歡畫畫，無論哪一種紓壓方式，只要是健康的，都可以試試看。鼓勵您帶孩子紓壓一下，讓生活樂活起來！



我發現孩子在家的紓壓方式有：

讓我們與愛己超人一起為孩子加油吧！

## 每單元備有親子加油站



# 教材內容簡介-自製教具



尺寸：30 公分 \* 45 公分（左右對開）

翻翻樂



尺寸：20 公分 \* 30 公分

轉轉盤



# 教材內容簡介-自製教具



尺寸：90 公分\*120 公分

口訣魔法樹



共有十種拼圖樣式  
分為 35 片和 18 片等版本

拼圖





# 教材內容簡介-自製教具



尺寸：10 公分\*10 公分

10 種生活常見情境與行為順序卡

情境順序卡



生活能量卡



# 教材內容簡介-自拍情境影片



生活常見情境與行為影片，共 10 種生活情境



# 教材內容簡介-增強系統



遊園護照外頁



遊園護照內頁

愛己遊樂園遊園護照



# 議題融入課程內容

- 生命教育
- 法治教育
- **性平教育**
- 環境教育
- 品德教育
- 生涯教育

## 例如：性平教育議題融入課程

融入 性別平等教育：身體自主權的尊重與維護。

- 議題實質內涵：性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。
- 「情緒點點名」單元在懼的情緒事件上，藉由遇到怪叔叔想抱我圖片，引導思考如何維護與捍衛自己的身體自主權，並教導自我保護的方法。
- 「EQ 小偵探」單元藉由自拍影片，教導被摸時如何做決定才能讓自己的情緒得到適當的調適並解決被騷擾的問題。
- 「EQ 小學堂」單元教導靜思 GO 的處理策略，使學生學習捍衛自己身體主權。

情緒摩天輪

EQ 小飛象

EQ 小飛象

### 小滿的竹特生活01

#### 人家亂摸你該怎麼辦？

選擇一、不說



選擇二、勇敢說不





# 教材跨領域學習

- 語文領域
- 自然領域
- **藝術領域**
- 社會領域
- 科技領域
- 綜合活動領域
- 健康與體育領域



## 例如：藝術領域學習連結

(三)藝術領域	1. 藉由顏色聯想六種基本情緒各像什麼顏色，可以用哪一種景物代表。繪製臉譜，了解情緒的表情。學習唱情緒歌曲。	情緒摩天輪 單元 1: 情緒點點名
	2. 使學生藉由臉部表情、肢體動作及口語表達，演練情境卡牌中的戲碼，透過演練討論適切與不適切的情緒管理方式。	EQ 小飛象 單元 3: EQ 小學堂
	3. 藉由情緒花朵提示卡製作，學習將負面情緒透過適當的抒發方式宣洩出來。	樂活小巴士 單元 1: 樂活心視界
	4. 藉由彩繪曼陀羅，體驗靜心、紓壓的方式。	樂活小巴士
	5. 藉由聽紓壓音樂，體驗音樂可助情緒紓緩的重要性。	單元 2: 樂活體驗營



# 教材省思

- 將課堂化身為遊樂園，落實操作中學習
- 運用同儕教學法，善用社會性增強
- 學校與家庭統一作法，避免學生認知混淆
- 每單元進行總結性評量，  
從遊戲中增強學習動機
- 因應學生能力將教材大  
量調整與設計





Thank you~感謝您的聆聽