

## 臺南市中營國小特殊教育學生教學方案/活動示例

班型	<input type="checkbox"/> 分散式資源班 <input type="checkbox"/> 集中式特殊教育班 <input checked="" type="checkbox"/> 巡迴輔導班	課程內容	<input type="checkbox"/> 課程調整( <input type="checkbox"/> 輕微缺損、 <input type="checkbox"/> 嚴重缺損) <input checked="" type="checkbox"/> 特需領域課程
領域/科目	社會技巧	單元名稱	紓解壓力
學習階段/年級	第三階段/5-6 年級	設計者	鄭昀昀
教學時間	80 分鐘(2 節)	教學地點	巡迴教室
教材來源	自編		

## 個案能力描述

**A 生：**五年級自閉症學生，具備基本的運算能力，能用簡單的句子表達自己的需求，在面對新的挑戰時需要一段時間的鼓勵與準備來在老師的提醒下心平氣和的引導下完成任務，在日常的管理，包含座位或按時繳交作業需要不斷的督促及檢核。

**B 生：**五年級自閉症學生，學科成績表現優於大部分的同儕。能用口語表達自己的想法，以及分享對文章的心得。需要學習安靜傾聽他人的意見，增進能夠給予他人的意見正面肯定的能力。

**C 生：**六年級自閉症學生，能在引導下提出自己的需求，需要提醒在面對新的挑戰時，保持耐心完成。

## 設計依據

核心素養	總綱核心素養項目	A3規劃執行與創新應變 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。
	領域核心素養具體內涵	特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及利用優弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。

(請參考 12 年國教各領域課程手冊 <http://12cur.naer.edu.tw/category/post/349> 及各領域課程綱要草案 <http://www.naer.edu.tw/files/15-1000-10635.c1174-1.php?Lang=zh-tw>)

學習重點		因應學生需求調整之學習重點		
學習表現	特社1-E3-2 處理壓力的技巧(三)。 1. 聽從他人的建議選擇較佳的問題解決方法。 2. 嘗試使用紓解壓力的方法。 3. 主動尋找忽略或是替代壓力來源的方法。	學生		調整後之學習表現
		A 生	分解	能在他人所提供的意見下選擇適合自己的問題解決方法。
		B 生	不變	能嘗試使用自己喜歡的活動作為紓解壓力的方法。
		C 生	分解	能在他人所提供的意見下選擇適合自己的問題解決方法。

學習內容	調整方式	調整後之學習內容		
		A 生	分解	<b>特社 I-E3-2</b> 能在感受到壓力時選擇他人提議紓解壓力的方法。
特社 I-E3-2 壓力的替代與紓解方法。	B 生	不變	<b>特社 I-E3-2</b> 能在感受到壓力的情況下自行選擇適當的紓解方法。	
	C 生	分解	<b>特社 I-E3-2</b> 能提出需要協助紓解壓力的需求。	
	<b>學習目標</b>		<b>個別學生之學習目標</b>	
1. 能說明容易感受到壓力的情境。 2. 能辨別合適的紓解壓力的方法。 3. 能提出紓解壓力的方法。		A 生：能在選擇下接受他人的提議紓解壓力。 B 生：能自行選擇紓解壓力的方法。 C 生：能察覺自己感受的壓力並且提出需要替代的方法。		
教學活動			教學時間	評量方式 紙筆、問答 觀察、操作
<b>第一節</b>				
一、引起動機： 情境假設故事：在面對考試時，遇到較難的題目。有的同學先暫時跳過，有的同學放棄了後面的題目。討論同學們自身在面臨較困難的考試經驗。 ◎討論自身考試的經驗： <ol style="list-style-type: none"> <li>面對較難的題目，其他人通常都怎麼做。</li> <li>面對較難的題目，自己會怎麼做。</li> <li>該怎麼做會是比较好的</li> </ol>			10 分	問答
二、發展活動： ◎討論問題情境與歸納 <ol style="list-style-type: none"> <li>考試的時候面臨壓力，有些時我們也會面臨壓力。 舉例面臨壓力的情境有哪些： 考試、太難的作業、突如其來的課程、找不到東西...等</li> <li>面對壓力如何抒發壓力？ 舉例正向抒發壓力的作法： 畫圖、先到旁邊靜一靜、要求先休息一下再繼續完成等。</li> </ol> ◎情境練習：區辨不會影響他人的情緒反應 寫回家功課的時候，覺得今天的功課太多，覺得自己要寫不完了。 <ol style="list-style-type: none"> <li>比較好的抒發壓力方法：去找大人幫忙、先休息一下再繼續完成、邊聽音樂邊寫作業、畫圖。</li> <li>會讓自己更有壓力的抒發壓力方法：把作業本撕掉、在很多人的地方大哭...。</li> </ol>			10 分	問答、操作
三、綜合活動 ◎歸納「比較的抒發壓力的方法」要注意的事項：			10 分	問答、紙筆
			10 分	問答、操作

<p>1. 有些事情會讓我們很煩躁，可以選擇正確的抒發壓力的方法。</p> <p>2. 做自己喜歡的事情可以有效地減緩壓力。</p> <p>3. 抒發壓力的時候不影響別人，不讓事情變得更糟。</p> <p>第一節 結束</p> <p>-----第一節結束-----</p>		
<p><b>第二節</b></p> <p>一、引起動機：</p> <p>討論自己的休閒活動，會讓自己心情比較放鬆的活動有哪些。</p> <p>◎討論自身喜歡的興趣：</p> <p>1. 時間比較短，可以隨時完成的：閉上眼睛等。</p> <p>2. 可以在學校做的：摺紙、看圖畫、畫畫等。</p> <p>3. 可以在戶外做的：聽音樂、到一個人的地方等。</p>	10分	問答
<p>二、發展活動：</p> <p>◎討論問題情境與歸納</p> <p>1. 遇到有壓力的時候，我們可以詢問大人，尋找替代或暫時紓壓的方式。</p> <p>舉例在考試的時候，可以提出什麼要求：</p> <p>例如：先寫比較簡單的題目，請老師幫忙先選擇。等</p> <p>2. 心情比較輕鬆後，可以尋求幫忙，繼續完成應該要完成的事情。</p> <p>能說明壓力的來源是因為沒有挑戰完成。</p>	10分	問答、操作
<p>◎情境練習：</p> <p>美術課忘記帶彩色筆了，沒有辦法完成畫作。</p> <p>1. 比較好的抒發壓力方法：先冷靜下來、禮貌地找老師幫忙 等。</p> <p>2. 會讓自己更有壓力的抒發壓力方法：把畫紙撕掉、在很多人的地方大哭....。</p>	10分	問答、紙筆
<p>三、綜合活動</p> <p>◎歸納「比較的抒發壓力的方法」要注意的事項：</p> <p>1. 有些事情會讓我們很煩躁，可以選擇正確的抒發壓力的方法。</p> <p>2. 做自己喜歡的事情可以有效地減緩壓力。</p> <p>3. 抒發壓力的時候不影響別人，不讓事情變得更糟。</p> <p>第二節 結束</p>	10分	問答、操作
<p><b>教學設備/資源:</b> 自編的學習單、簡報、情緒圖示</p>		

附件：相關學習單 等



# 紓解壓力



姓名

○想一想 填一填。

1. 什麼時候我們會感到壓力（說說看為什麼）

- 找不到東西 太難的題目 到一個新的地方

\_\_\_\_\_。

2. 當考試題目太難時，我會希望發生什麼事，為什麼？打

<input type="checkbox"/> 把考試卷撕掉，在座位上大哭。	<input type="checkbox"/> 老師可以來幫忙我，告訴我該怎麼做

## 我可以做我喜歡的事情，休息一下。

我可以選擇怎麼做： user: talhakhali1007©


○念一念，想一想

當我覺得很有壓力的時候，我要先想一想，我可以說清楚原因，找大人幫忙。