

從CRPD談

正向行為支持 班級經營

簡吟文

新竹市南寮國小資源教師
新竹市情緒行為專業支援人員
國立清華大學特殊教育學系兼任助理教授

身心障礙者權利公約

Convention on the Rights of Persons with Disabilities, CRPD

合理調整

是指根據具體需要，於不造成過度或不當負擔之情況下，進行必要及適當之修改與調整，以確保身心障礙者在與其他人平等基礎上享有或行使所有人權及基本自由。

通用設計

- 是指盡最大可能讓所有人可以使用，無需作出調整或特別設計之產品、環境、方案與服務設計。
- 不應排除於必要情況下，為特定身心障礙者群體提供輔助用具。

From : CRPD第2條

Part I

“CRPD” 精神 與相關法規

一、身心障礙者權利公約(CRPD)精神1

身心障礙者權利公約(CRPD)

□ 第2條

「基於身心障礙之歧視」是指基於身心障礙而作出之任何區別、排斥或限制，包括拒絕提供合理調整。「合理調整」是指，根據具體需要，在不造成義務方不成比例或過度負擔狀態下，進行必要及**適當之修改與調整**，確保身心障礙者在與他人**平等基礎**上，享有或行使**所有人權及基本自由**。

□ 第5條

「平等及不歧視」，提到為**促進平等與消除歧視**，國家應採取所有適當步驟，以確保**提供合理調整**。

□ 第14條

「人身自由及安全」強調於任何過程中被剝奪自由之身心障礙者，有權獲得國際人權法規定之保障，並應享有符合本公約宗旨及原則之對待，包括**提供合理調整**。

一、身心障礙者權利公約(CRPD)精神2

身心障礙者權利公約(CRPD)

□ 第24條

「教育」指出為實現身心障礙者享有受教育之權利，國家應確保**合理調整以滿足個人需求**。

第24條第2項 (c) 締約國應確保提供合理調整以滿足個人需求；第5項，身心障礙者能夠於**不受歧視**及與其他人**平等基礎**上，獲得一般高等教育、職業訓練、成人教育及終身學習。為此目的，締約國應確保向身心障礙者提供**合理調整**。

□ 第27條

「工作及就業」強調身心障礙者享有與其他人**平等之工作權利**，其中包括透過法律確保工作場所為身心障礙者提供**合理調整**。

二、身心障礙者權利公約(CRPD)與通用設計學習

CRPD第4號一般性意見：通用設計學習概念

- ❑ 認為通用設計學習包含一套原則，供教育人員有一個模組或架構可以創造適合的學習環境，並發展符合所有學習者不同需求的教學方案；
- ❑ 通用設計學習允許每個學生有屬於自己特定的學習方式，內容包括發展彈性的學習方式，創造讓學生積極參與的課堂環境；
- ❑ 對所有學生給予較高的期待，同時允許以多元方式達到期望標準；
- ❑ 允許教師對自己的教學有不同的想法；
- ❑ 重視所有人(包括身心障礙者)的學習成效；
- ❑ 課程的構思、設計和執行必須能因應每個學生的需求，並提供適當的教育回應；
- ❑ 必須以彈性評量和多元評量取代標準化評量，並肯定個別學生在多元學習目標上透過替代的學習路歷程而有進步。

三、國內特殊教育法及其子法1

特殊教育法

第 10 條

1. 特殊教育學生及幼兒之人格及權益，應受尊重及保障，對其學習相關權益、校內外實習及校內外教學活動參與，不得有歧視之對待。
2. 特殊教育與相關服務措施之提供及設施之設置，應符合融合之目標，並納入適性化、個別化、**通用設計**、**合理調整**、社區化、無障礙及可及性之精神。
3. 特殊教育學生遭學校歧視對待，得依第二十四條之規定提出申訴、再申訴。
4. 中央主管機關應針對各教育階段提供之合理調整及申請程序研擬相關指引，其研擬過程，應邀請身心障礙者及其代表性組織參與。

第 25 條

1. 各級學校、幼兒園及試務單位不得以身心障礙為由，拒絕學生、幼兒入學(園)或應試。
2. 各級學校及試務單位應提供考試適當服務及無障礙措施，且應考量身心障礙學生實際需要，提供**合理調整**，並由各級學校及試務單位公告之；其對象、資格、申請程序、考試服務內容、調整方式、無障礙措施及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。

三、國內特殊教育法及其子法2-1

特殊教育法施行細則

第七條

本法第十八條所定相關人員，指參與特殊教育、融合教育及相關服務措施之其他有關人員，包括特殊教育相關專業人員、教師助理員、特教學生助理人員及其他人員。

本法第十八條第二項所定融合教育所需之知能，其內涵應考量學校與幼兒園全體學生及幼兒所需之生活適應、人際互動與學習參與之重要知能，包括下列內容：

- 一、人類多樣性、特殊教育學生及幼兒特質與輔導。
- 二、身心障礙學生及幼兒人權與平等措施。
- 三、通用設計、合理調整與個別化支持服務。
- 四、無障礙、可及性與社會參與。
- 五、課程教學調整、轉銜輔導及終身學習之教育。各級主管機關應依前項重要知能，建置融合教育行動方案及示例，並彙整提供簡明、易讀之融合教育宣導課程及教材。

三、國內特殊教育法及其子法2-2

特殊教育法施行細則

第十四條

本法第四十九條所稱特殊教育相關課程，其內容應包括特殊教育學生及幼兒身心特質與輔導、融合教育、通用設計學習、教導不同學習需求之學生與幼兒之能力及合理調整等知能。

三、國內特殊教育法及其子法3-1

特殊教育學生及幼兒支持服務辦法

第 15 條

1. 學校(園)應依本法第三十八條第一項第六款規定，視身心障礙學生及幼兒教育需求，提供可改善其身體活動及體育活動課程學習之適應體育服務。
2. 前項所稱適應體育服務，指身心障礙學生及幼兒依體育學習需求，參與學校(園)一般體育課程或活動、運動社團、運動觀賞及相關活動，或參與經**合理調整**、專為設計之體育課程或活動；必要時，應提供運動輔具，協助學生及幼兒學習。

三、國內特殊教育法及其子法3-2

特殊教育學生及幼兒支持服務辦法

第 16 條

1. 學校(園)應依本法第三十八條第一項第七款及相關法規規定，配合身心障礙學生及幼兒之需求，安排無障礙教室、廁所、餐廳、宿舍、運動場所及其他設施設備，並建立或改善整體性之設施設備，營造校園無障礙環境。
2. 學校(園)辦理相關活動，應考量身心障礙學生及幼兒參與之需求，以**通用設計原則**，營造最少限制環境，包括調整活動內容與進行方式、規劃適當通路、提供輔具、人力支援、防災及危機處理方案等相關措施，以支持身心障礙學生及幼兒參與各項活動。

三、國內特殊教育法及其子法4

高級中等以下學校及幼兒園特殊教育班班級與專責單位設置及人員進用辦法

第 25 條

1. 學校及幼兒園應依身心障礙學生及幼兒學習需求提供合宜教學空間及無障礙環境，便於學生或幼兒進出學校、幼兒園之各活動區域或場所；教學空間並以設於一樓或有無障礙升降設施之樓層，且鄰近無障礙廁所為原則。
2. 學校及幼兒園辦理身心障礙教育，設特殊教育班者，其班級設施應符合各級各類教育階段之法規規定，並依各教育階段課程設計、學生及幼兒障礙類別與程度之實際需要，以通用設計原則，優先設生活、學習及支援服務所需之專用教室、視聽設備、無障礙設施、教材教具或其他相關軟體及硬體設施設備。

三、國內特殊教育法及其子法5

高級中等以下學校特殊教育課程教材教法及評量實施辦法

第 9 條

1. 學校依第四條規定，就身心障礙學生之個別能力、特質及需求實施課程調整，並依前條第三項規定，提供學生適當之評量調整措施後，得就其學習功能缺損之領域或科目，彈性調整其及格基準；實施定期評量應提供適當之試場、輔具、試題（卷）、作答方式調整與**其他合理調整**之服務。
2. 前項課程調整、評量調整措施、調整後之及格基準及定期評量應提供適當之試場、輔具、試題（卷）、作答方式調整與**其他合理調整**之服務，均應載明於個別化教育計畫。
3. 身心障礙學生，其各領域、科目定期評量及學期學業成績，以實得分數或等第登錄。但其全學期學習表現或學期學業成績，達第一項所定彈性調整後之及格基準者，依下列規定辦理：
 - 一、**國民教育階段**：僅以及格等第登錄。
 - 二、**高級中等教育階段**：授予學分。

四、合理調整（對待）定義1

身心障礙者合理調整參考指引·2023
CRPD第二條、第6號一般性意見

合理 調整

根據具體需要，在不造成義務方不成比例或過度負擔狀態下，進行必要及適當之修改與調整，確保身心障礙者在與他人平等基礎上，享有或行使所有人權及基本自由。



身心障礙之**歧視**：
是指基於身心障礙而作出之任何區別、排斥或限制，包括**拒絕提供合理調整**。

四、合理調整（對待）定義2

身心障礙者合理調整參考指引·2023
CRPD第二條、第6號一般性意見

合理調整

是實踐「**平等與不歧視**」義務的重要工具與措施

保障身心障礙學生或幼兒的「**學習權益**」和「**最大參與**」

非「**學習結果的保障**」（**不適用**降低標準、簡化內容.....）

是根據**具體需要**，而非一體適用

是一種「個別化的**被動義務**」

強調對其參與阻礙或困難的**即時反應**，是一種**現時當下的責任**

四、合理調整（對待）定義3

支持服務、適性服務

適合大多數人

事前的規劃

- ✓ 通用設計
- ✓ 無障礙
- ✓ 可及性(考量使用者感受)

適合個別學生

事前的規劃

- ✓ 個別化支持計畫
- ✓ 個別化教育計畫

適合個別學生

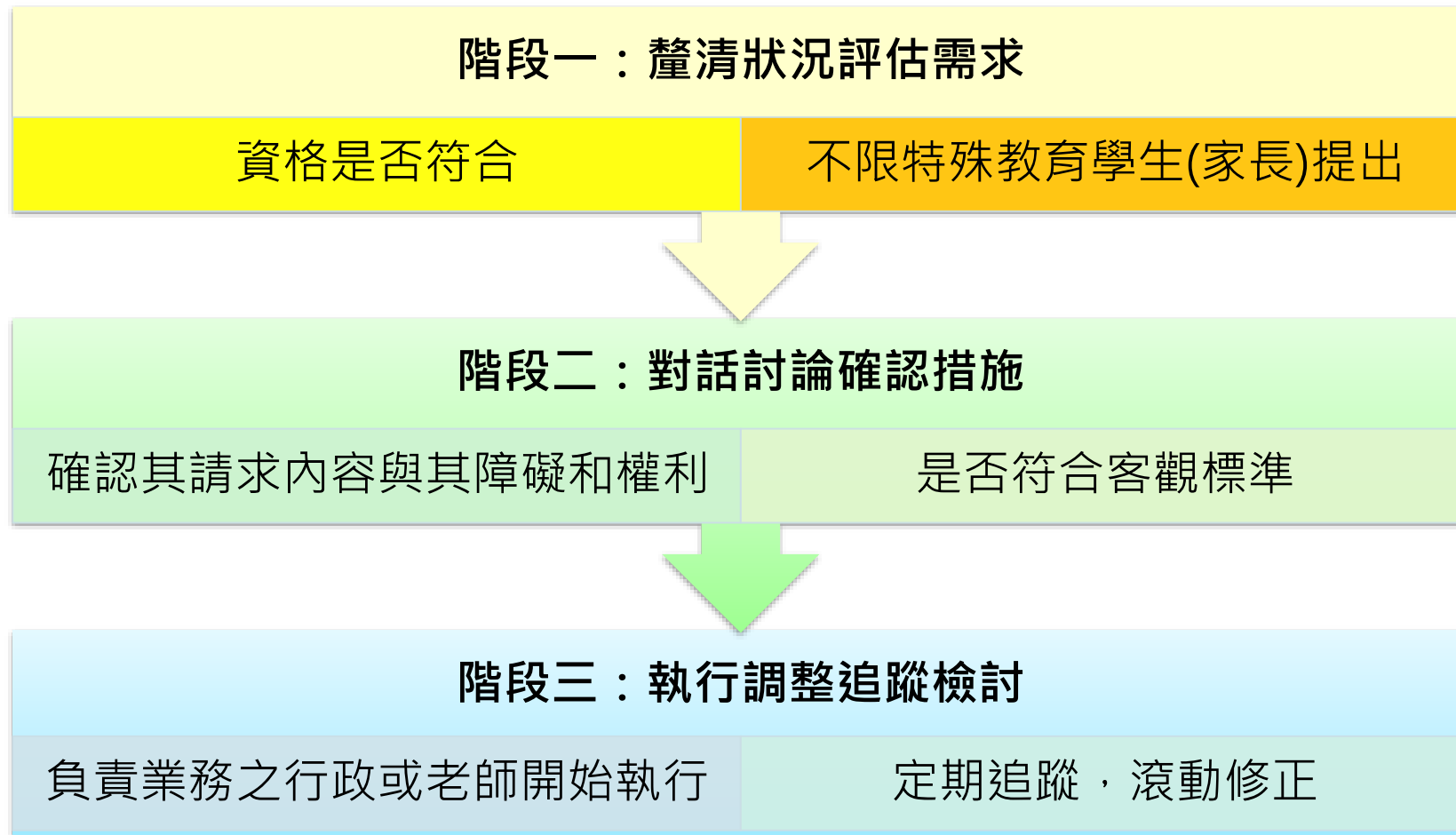
即時的應變

合理
調整

最大
參與

普通教育
融合環境
公平權益
最少限制

五、合理調整程序





CRPD 宣導繪本

SPECIAL EDUCATION



All kids
can
LEARN!

停電中

小維和小瑜兄弟倆搭著電梯，突然
「啊！停電了！」
在黑漆漆的電梯裡，
大家擔心又害怕，
小維這時站出來安慰大家，
你能想到小維是怎麼做的嗎？

停電了，別害怕！

文：甘仲維、甘仲瑜、謝曼莉（改編） 圖：林柏廷



文：甘仲維
甘仲瑜
謝曼莉（改編）
圖：林柏廷



停電了，別害怕



每一個都要到！

Part II

正向行為支持 概念

一、正向行為支持的概念

正向行為支持

屬於「**教育型**」的行為處理策略

強調「**以人為本**」和「**自我決策**」

重視**生態**、**環境**和**關係**的調整改變

以建立**新行為表現**(適當的) 做為主要導向

從預防的角度，分析**行為功能**和**前事**

推展**最少限制的環境**和**融合教育**概念

正向行為支持 vs. 正向輔導管教

正向行為支持

- ✓ 重視生態、環境和關係的調整改變
- ✓ 以建立新行為 (適當的) 做為主要導向
- ✓ 朝教育導向的行為處理策略
- ✓ 從預防的角度，分析行為功能和前事
- ✓ 著重回歸融入到群體生活(融合教育)
- ✓ 改善個體與相關他人的生活品質

正向管教(輔導管教辦法)

1. 尊重學生之學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權。
2. 輔導與管教方式應考量學生身心發展之個別差異，符合學生之人格尊嚴。
3. 啟發學生自我察覺、自我省思及自制能力。
對學生所表現之良好行為與逐漸減少之不良行為，應多予讚賞、鼓勵及表揚。
4. 應教導學生，未受鼓勵或受到批評指責時之正向思考及因應方法，以培養學生承受挫折之能力及堅毅性格。
5. 不得因個人或少數人之行為而處罰其他或全體學生。
6. 對學生受教育權之合理限制應依相關法令為之，且不應完全剝奪學生之受教育權。
7. 不得以對學生財產權之侵害（如罰錢等）作為輔導與管教之手段。但要求學生依法賠償對公物或他人物品之損害者，不在此限。

二、正向行為支持的目標設定

✓ 樹立正向目標

1. 改善個體與相關他人的生活品質
2. 強調由周遭他人於日常生活情境(環境生態)中進行介入
3. 強調介入的實用性、可接受度、適配性與主觀感受等
4. 分析可能的成因，進行多元要素介入
5. 聚焦系統性的改變(包含環境生態)
6. 看重行為教導與營造正向環境等預防策略
7. 融合應用行為分析、心理學等多元理論的觀點

二、正向行為支持層次1



個別學生
學生家長
級任老師

個別
支持



任課老師
班級同學
班級家長

班級本位支持



全校師生
行政人員
家長會

學校本位支持

(一) 友善校園的正向支持環境



預防

預防勝於治療

合作

全校合作、營造友善氣氛

宣導

搭配校園活動，環境佈置

(二) 友善班級的正向支持環境



發現

即早發現問題與徵兆

經營

班級經營與親師生的溝通

介入

教師為第一線輔導人員

(三) 友善個案的正向支持環境



分析

分析問題與行為

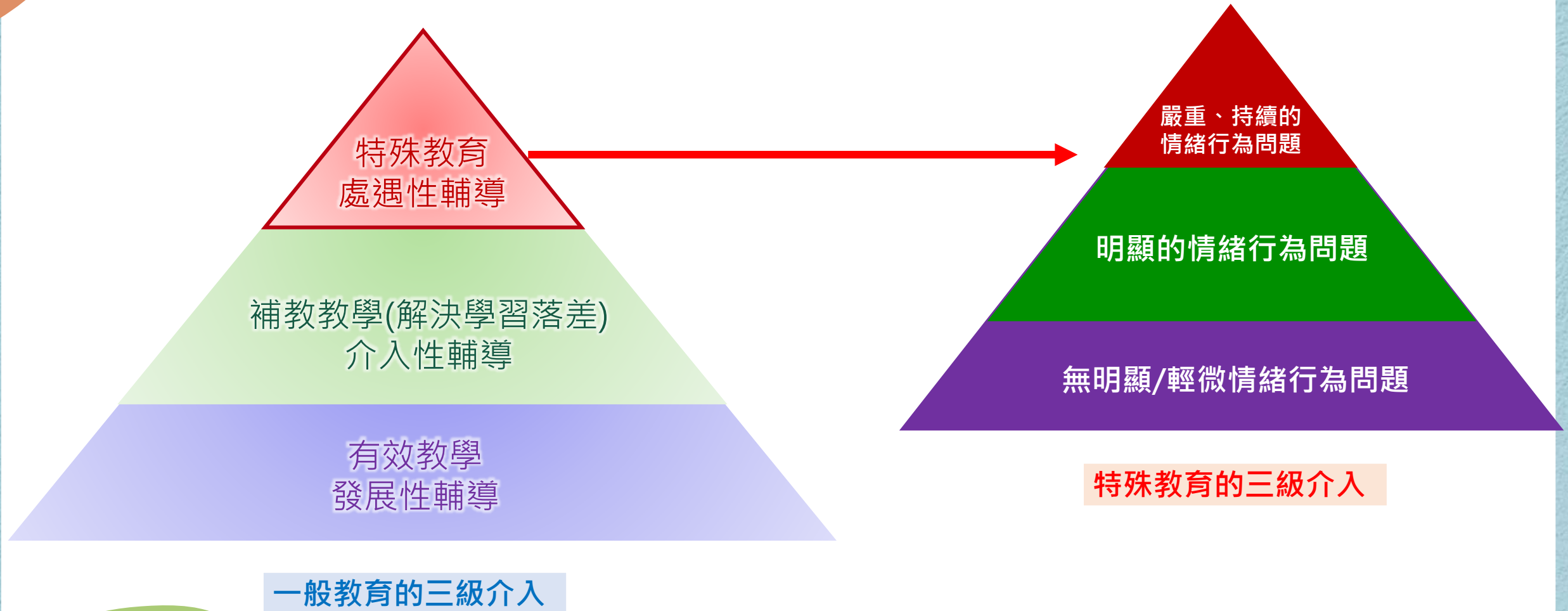
專業

跨專業人員的合作

應變

突發狀況處理

三、正向行為支持三級介入架構



四、正向行為支持的小技巧(1)

□ 溝通技巧訓練

價值中立
情感贊同

目標工作分析
學習步驟化
符合能力所及

事實陳述
客觀描述

自我決策
根據後果做選擇
尊重表意

四、正向行為支持的小技巧(2)

□ 理性思考訓練

它是以事實為基礎的

能保護你的生活
(學會表達憤怒，而非憤怒的表達)

能更迅速達成你的目標

和別人保持適當關係
防止人際衝突發生

四、正向行為支持的小技巧(3)

□ 觀察分析訓練：看見事情的本質

1. 做決定時先不要想自己會得到甚麼，而是會失去甚麼
2. 做到你認為的最好，評斷留給別人
3. 如果事情對你夠重要，即使知道會失敗，你仍會去做
4. 轉換思考方向
 - 沒有浪費食物的獎勵100元，而不是有浪費食物扣100元
 - 3-2-1一起睜眼，而非1-2-3微笑
 - 製造屬於自己的機會，ex:拿回失物
5. 管理善用自己的時間，拒絕無謂的爭論

Part III

正向行為支持 班級經營

一、正向行為支持的班級經營模式



預防
問題

宣導
鼓勵

友善
環境

(一) 正向行為支持初級預防策略(1)

建立接納的班級環境

- ✓ 經常的鼓勵與讚美
- ✓ 指導與示範如何與同儕相處
- ✓ 引導同儕支持
- ✓ 提供學生參與各項活動機會
- ✓ 讓學生在班級有歸屬感
- ✓ 倡導多元的價值觀，鼓勵學生表現個人優勢及尊重特殊需求

調整物理環境

- ✓ 安排對學生學習有利的座位
- ✓ 提供必要的提示系統(如：視覺提示)
- ✓ 提示明確課表及班級常規
- ✓ 提供必要的教育輔助器材(如:聽覺、電腦或擺位輔具等)

有效教學

- ✓ 每節課均明示教學目標
- ✓ 上課提供系統、結構的教學程序
- ✓ 利用教具、媒材提升學習動機
- ✓ 教學設計穿插多元動態活動
- ✓ 教導學習策略(如：標示重點、引導做筆記、教導製作備忘錄)
- ✓ 對重要技能提供足夠練習機會
- ✓ 依據個別化教育計畫，調整作業的質/量或呈現方式
- ✓ 依據個別化教育計畫，調整評量方式
- ✓ 允許學生在不干擾上課的情況下，調整參與情形
- ✓ 安排同儕小老師
- ✓ 提供額外補救教學(非上課時間)

(一) 正向行為支持初級預防策略(2)

行為管理

- ✓ 確定學生注意聽後才給予指令
- ✓ 對於例行事務的變動需事先預告，如：班級作息、學校活動等
- ✓ 提供學生有選擇的機會
- ✓ 能適時處理學生的情緒
- ✓ 必要時提供個別提示系統(如：學生情緒失控前可行的方法)
- ✓ 對學生不合理的要求，採取忽視—提示規則—讚美
- ✓ 鼓勵完成學校或班級交代的工作
- ✓ 對正向行為提供頻繁、立即回饋
- ✓ 提供個別化的獎勵

親師溝通

- ✓ 了解主要照顧者對學生特殊需求的認識
- ✓ 主動讓主要照顧者知道學生在校狀況
- ✓ 務必發現孩子的正向表現，並主動告知主要照顧者
- ✓ 與主要照顧者溝通建立合理期待
- ✓ 鼓勵、支持主要照顧者參與
- ✓ 建立親師溝通管道(如：提供聯絡方式)

師師溝通

- ✓ 主動告知導師學生在校狀況
- ✓ 務必發現學生的正向表現，並主動告知導師
- ✓ 與導師溝通建立一致的合理期待

(二) 班級經營管理策略(1)

班級層級功能本位介入小組方案(CW-FIT)

第一層級：

關注正向行為增強學生課堂參與

- ✓ 針對全班同學。
- ✓ 列出3-4項期待的正向行為
- ✓ 增強正向行為表現
- ✓ 忽略干擾行為
- ✓ 鼓勵參與課堂活動

第二層級：

教導自我管理提升學生正向行為

- ✓ 針對特定部分同學。
- ✓ 指導自我管理方式。
- ✓ 針對小組進行增強。
- ✓ 學生自我檢核、自我調整、事後增強。



(二) 班級經營管理策略(2)

找出優勢能力

- ✓ 上課注意聽
- ✓ 聽從指令
- ✓ 遵守教室規則
- ✓ 能適當回應老師的提問與喚名
- ✓ 完成指派的工作
- ✓ 備齊上課學習用品
- ✓ 能夠針對課程內容及指派工作適當提問
- ✓ 上課期間能持續專注參與學習活動
- ✓ 能主動與他人合作或參與小組活動
- ✓ 能輪流等待
- ✓ 適當尋求他人協助
- ✓ 適當表達自己生活上的需求或困難
- ✓ 能依情境表現合宜的禮儀(如：謝謝、對不起)
- ✓ 能適當處理自己的情緒

- 很少如此 (20%以下)
- 偶爾如此 (21%-40%)
- 有時如此 (41%-60%)
- 經常如此 (61%-80%)
- 總是如此 (81%-100%)
- 無法判斷

給予
鼓勵增強

建立
正向行為

(二)班級經營CW-FIT介入策略(3-1)

班級層級功能本位介入小組方案實施流程

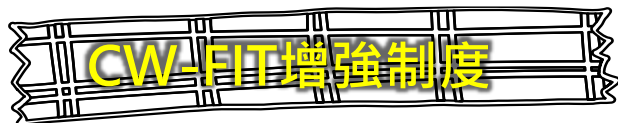
步驟	內容	教師任務
1. 目標行為明確化	訂定3-5項全班共同期望行為（如：舉手發言、安靜聆聽、按時完成任務）。	與學生共擬並張貼於教室，配合視覺提示。
2. 明確教學	以示範、角色扮演方式教導期望行為。	結合UDL多元呈現（影片、圖片、劇情模擬）。
3. 組隊與規則建立	全班分3-5組，讓普特生分散於各組。	說明團體責任，強調「合作達標」非競爭。
4. 即時回饋與加分	每5分鐘觀察一次，若全組皆表現期望行為，給予積分或貼紙。	使用可視化分數板或平板APP顯示進度。
5. 日結與強化	每節課或每日統計積分，給予口頭稱讚或小獎勵（音樂、選擇活動等）。	漸進轉為自我監控。
6. 檢核與調整	每週檢討行為改善與團體氣氛，調整目標或獎勵。	特教教師可輔導特生的行為功能分析與自我評估表。

(二)班級經營CW-FIT介入策略(3-2)

CW-FIT活動設計參考

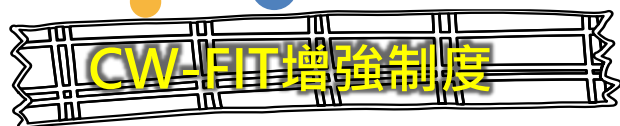
活動名稱	內容	UDL融入	普特融合重點
「我會舉手說」挑戰賽	學生示範正確舉手發言方式，每次成功舉手全組得1分。	多元呈現：以圖片、影片教學舉手禮儀。	特生可用手勢卡或視覺提示輔助。
「靜悄悄偵探」	在安靜任務中成功保持專注者全組加分。	積極參與：讓學生自選任務座位或提示卡。	ADHD學生可用計時器或行動支持卡。
「合作任務卡」	各組完成小任務（擦黑板、整理桌面）即可得分。	行動表達：以口頭、繪圖、表演完成回饋。	智障或自閉症學生可搭配視覺化步驟圖。

(二)班級經營CW-FIT介入策略(3-3)



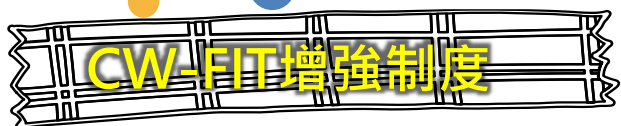
類型	實施方式	具體操作說明
一、即時增強 (Immediate Reinforcement)	每5-10分鐘給予小組表現評估與回饋。	<ol style="list-style-type: none">1. 使用「計時器或鈴聲」作為訊號，定時檢視全班表現。2. 教師快速掃描行為，若全組皆表現期望行為，即獲得★或積分。3. 回饋時用簡短口語：「太棒了！A組全員都有專心！」4. 可用「小白板積分區」或「貼紙板」即時呈現成果。5. 適用於注意力易分散或需高頻回饋學生（如ADHD）。

(二)班級經營CW-FIT介入策略(3-4)



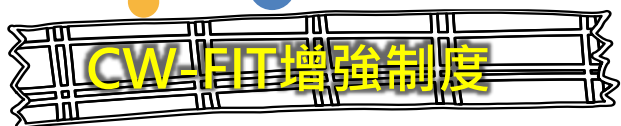
類型	實施方式	具體操作說明
二、每節增強 (Per-Session Reinforcement)	每節課結束時，教師針對該節目標行為進行快速總結與回饋。	<ol style="list-style-type: none">1. 每節課結束前2分鐘，教師進行「CW-FIT快速檢核」。2. 公布該節各組積分結果，並給予具體口語回饋：「這節課B組舉手次數最多，全員加一星！」3. 可頒發「本節合作之星」、「安靜達人」等稱號貼紙。4. 特需學生可協助記錄或貼星，提升任務參與感。5. 透過階段性獎勵，維持長課程中段學生的學習專注與動機。。

(二)班級經營CW-FIT介入策略(3-5)



類型	實施方式	具體操作說明
三、日結增強 (Daily Reinforcement)	每日結束時統計積分與行為表現。	<ol style="list-style-type: none">1. 每節課結束由學生代表登記組別分數。2. 放學前進行「今日冠軍組」公布儀式。3. 提供「社會性獎勵」如：帶領整隊、自由座位、班級任務選擇。4. 教師在黑板或看板張貼「今日最佳合作組」貼紙。5. 特生可協助公布或發放貼紙，提升參與感。 。

(二)班級經營CW-FIT介入策略(3-6)



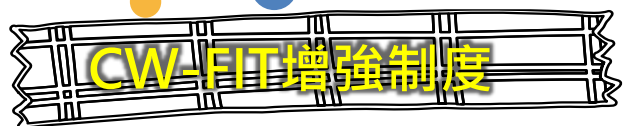
類型	實施方式	具體操作說明
四、週回饋 (Weekly Feedback)	每週總結組別平均表現，提供大型增強。	<ol style="list-style-type: none">1. 全週累積積分達標可兌換「班級獎勵」。2. 範例獎勵：<ul style="list-style-type: none">🎵 自由音樂時光 (聽音樂畫畫)🎬 短片觀賞時間🎯 挑戰任務日3. 教師週五可進行「CW-FIT回饋會議」讓學生分享合作心得。4. 強化UDL「積極參與」面向，讓學生以口語、圖畫或表演方式表達回饋。

(二)班級經營CW-FIT介入策略(3-7)



類型	實施方式	具體操作說明
五、自我強化 (Self-Reinforcement)	鼓勵學生為自己的努力給予回饋。	<ol style="list-style-type: none">1. 每位學生持有「自我強化卡」，完成任務即可畫上笑臉。2. 學生可設定個人小目標（如：三節課專心完成作業）。3. 特生可使用「視覺化進步條」或「任務貼紙表」追蹤自我表現。4. 教師引導學生口頭表達：「我今天最棒的是 _ _ _ 」5. 結合CICO策略，每日簽退時進行自我檢核與肯定。 。

(二)班級經營CW-FIT介入策略(3-8)



類型	實施方式	具體操作說明
六、團體榮譽增強 (Group Contingency)	強化班級合作與群體責任感。	<ol style="list-style-type: none">1. 當全班達成共同目標 (如：全班皆準時收作業) 即可解鎖「班級獎勵」。2. 可使用「合作進度條」貼在公告欄，如達10格即獲獎。3. 鼓勵同儕互相提醒與支持，促進社會技巧發展。4. 強化「特生融入」，讓特生也能在小任務中貢獻加分 (如負責打分、貼星星)。

(三) 班級環境管理

物理
環境

友善
同儕

唔談
管道

心理
環境

情緒
角落

環境調整



(四) 班級課程活動

課程教學

輔導活動

團體討論

其他實施

資料來源：

教育部家庭教育資源網

<https://familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=8862&pid=8853>
翻轉教育

https://edu.parenting.com.tw/flipedu_emopack-1294#d



翻轉教育
FLIPPED EDUCATION

情緒健康 情緒表達 情緒管理 同理他人 人際關係

陪伴孩子學會與情緒共處

班上紛爭不斷，如何減少學生間的衝突？
在課業與人際挫折下，如何協助學生紓解？

面對學生的情緒風暴，老師可以透過**情緒教育**增強學生的情緒調動力。

《翻轉教育》整理站上資源，精選情緒教育五大主題：
情緒覺察、情緒表達、情緒管理、同理他人、人際關係

循序漸進的帶學生從認識情緒開始，學會與自己、他人情緒共處！



教育部家庭教育資源網
行政資源

最新消息 認識家庭教育 法律諮詢 成果彙整 相關網站 常見問答

教學及學習資源

- 初級教育
- 子職教育
- 性別教育
- 職業教育
- 情懷教育
- 資源管理教育
- 多元文化教育
- 情緒教育
- 人口教育

情緒教育

2022-03-03
表達情緒
【本報】情緒教育是「情緒教育」課程人員「十大原則」情緒教育領域（emotion）第一個人類情緒教育，所有情緒教育與心理學研究、當然，包括多數人同意，每個人都應該學習情緒教育。

2022-03-02
關心在心裡口難開
【本報】情緒教育是「情緒教育」課程人員「十大原則」七、中情感關係之中心與核心（emotion）課程（七）已提出許多心理學與心理學研究，自從文化主義與心理學，當中的關係已經有研究。

2022-03-27
從情緒教育到正向情緒學習：從理論到實踐
【本報】情緒教育是「情緒教育」課程人員「十大原則」七、中情感關係之中心與核心（emotion）課程（七）已提出許多心理學與心理學研究，自從文化主義與心理學，當中的關係已經有研究。

2021-11-15
一位媽媽給孩子的道歉信 - 情緒篇

(五)班級經營管理策略(1)：善用聯絡簿

利用聯絡簿完成正向支持環境氛圍營造

1. 每天寫兩種正向情緒，5天共10種正向情緒。
2. 哪些事或話語會引發我的正向情緒，對應著前一週每天兩種正向情緒做書寫及分析。
3. 每天寫兩種我最喜歡別人稱讚我的方式或話語，5天共10種我最喜歡別人稱讚我的方式或話語。
4. 每天寫兩種同學做哪些事我會喜歡，5天共10種同學做哪些事我會喜歡。
5. 每天寫兩種家人做哪些事我會感覺到愛，5天共10種家人做哪些事我會感覺到愛。
6. 愛自己(世上最愛我的四個人排序)

(五)班級經營管理策略(2)：善用聯絡簿

利用聯絡簿完成正向支持環境氛圍營造

7. 我的快樂是甚麼?帶快樂的三個層次：樂趣、滿足/自在、成就感
8. 我在前一週做了哪些對自己好或快樂的事?
9. 我在前一週做了哪些讓自己有成就感的事?
10. 我在前一週做了哪些讓自己有成就感的事?
11. 可能的完成語句練習: a. 最近，我比較願意.....； b. 我現在看法不同的是.....；
c. 我現在正在改變的是.....； d. 最近.....對我而言，變得比較容易.....； e.
一學期以後，我會.....； f. 我很感謝.....。
12. 列一張至少有十五個你喜歡的事情（或是你猜想自己可能會喜歡的），每天至少做二件你喜歡的事。

(六)校園宣導(1)



新竹市政府教育處
Hsinchu City Government Education Bureau

建構友善的共融環境

環境調整

- ◆ 安排學生有利的座位。
- ◆ 給予必要提示或調整。
- ◆ 友善的同儕或分組。
- ◆ 提供學習輔助器材。
- ◆ 布置適合的學習環境。

正向支持

- ◆ 同理個案情緒表現。
- ◆ 給予提示緩衝機會，適度提供休息喘息機會。
- ◆ 提供正向具體指導，減少批判或是非斷定。
- ◆ 轉移個案注意力，給予選擇。

班級經營

- ◆ 明確課表、活動及班級常規。
- ◆ 經常的鼓勵與讚美，提升自信。
- ◆ 指導與示範如何與同儕相處，引導同儕支持。
- ◆ 提供學生參與各項活動機會，增加對班級歸屬感。
- ◆ 倡導多元的價值觀，尊重差異。

親師溝通

- ◆ 建立暢通的親師溝通管道。
- ◆ 主動讓主要照顧者了解學生在校狀況。
- ◆ 提供主要照顧者具體可行的教養方法和策略。
- ◆ 鼓勵、支持主要照顧者參與學習活動。

(六)校園宣導(2)



新竹市政府教育處
DEPARTMENT OF EDUCATION HINCHU CITY

新竹市特教資源中心

特殊教育學生情緒行為專業支援團隊

服務對象

- ▶ 特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定之特教學生。
- ▶ 長期具情緒行為問題，且經校內輔導介入無顯著成效者。

服務流程



服務項目

情緒行為議題宣導
辦理相關研習
提供電話諮詢
出席個案會議
開案追蹤服務
其他支持服務

情支服務諮詢專線：5427974#102/103

每周二、四下午1:00~4:00

二、次級預防策略介入

預防
介入

前事
處理

功能
分析

建立
行為



(一) 醫療與藥物介入(1)



作用時間



服用方式



(一)醫療與藥物介入(2)

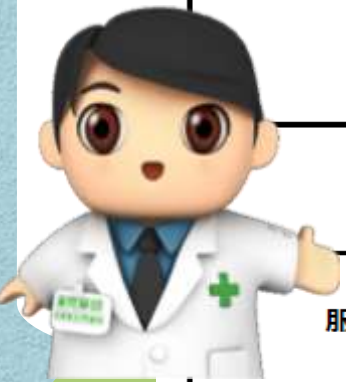


每日藥物服用追蹤紀錄

◇ 紀錄個案：○年○班 簡○○

◇ 服用藥物：① 利他能(短) ② 專司達 ③ _____ ④ _____ ⑤ _____

日期	服用藥物	服用時間	藥效區間	服藥後疑似副作用	藥效將退時疑似症狀
範例 5/20(一)	① ② ③ ④ ⑤	①12:30 飯後 ②7:40 早修	①13:30-16:00 ②9:00-15:00	○無 ●想睡 ○恍神 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○食慾不振 ●頭痛 ○其他：	○無 ○衝動 ○分心 ○沉默 ○多話 ●亢奮 ○躁動 ○噁心 ○攻擊行為 ○其他：
	① ② ③ ④ ⑤			○無 ○想睡 ○恍神 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○食慾不振 ○頭痛 ○其他：	○無 ○衝動 ○分心 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○攻擊行為 ○其他：
	① ② ③ ④ ⑤			○無 ○想睡 ○恍神 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○食慾不振 ○頭痛 ○其他：	○無 ○衝動 ○分心 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○攻擊行為 ○其他：
	① ② ③ ④ ⑤			○無 ○想睡 ○恍神 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○食慾不振 ○頭痛 ○其他：	○無 ○衝動 ○分心 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○攻擊行為 ○其他：
	① ② ③ ④ ⑤			○無 ○想睡 ○恍神 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○食慾不振 ○頭痛 ○其他：	○無 ○衝動 ○分心 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○攻擊行為 ○其他：
	① ② ③ ④ ⑤			○無 ○想睡 ○恍神 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○食慾不振 ○頭痛 ○其他：	○無 ○衝動 ○分心 ○沉默 ○多話 ○亢奮 ○躁動 ○噁心 ○攻擊行為 ○其他：
服藥期間特殊事件紀錄					



(一)醫療與藥物介入(3)



健康力科技
Dr. Advice Technology

兒童正確用藥 6 『藥』 訣

來·吃我上次感冒剩下的藥



千萬不可

1. 成人藥劑勿給小孩服用

來·快吃藥才好得快



潛藏危機

2. 確實核對藥單與藥袋

加在果汁裡給你喝



影響藥效

3. 服藥配白開水

藥甜甜的很像糖果



混淆認知

4. 不要騙說「藥是糖果」

我來吃糖果



小心誤食

5. 放在不易拿取處

有好一點了·可以少吃點藥



小心反效果

6. 勿自行調整藥量或停藥



(一)醫療與藥物介入(4)



情緒行為相關用藥須知



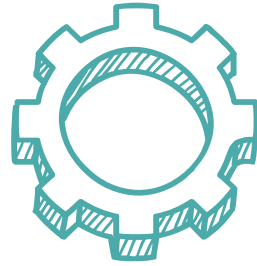
- 確實和醫師討論。
- 遵照醫囑、固定時間使用。
- 記錄用藥狀況和副作用。
- 用藥後 2 周無明顯改善，建議回診調整藥物。



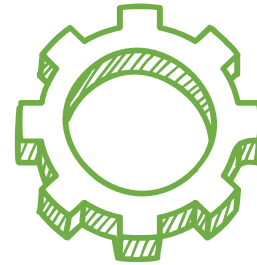
- 擅自調整藥量、服用時間。
- 頻繁換藥、換醫生。
- 將藥給他人服用。



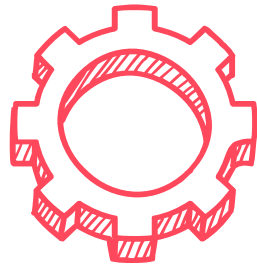
(一)醫療與藥物介入(5)



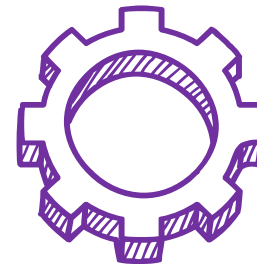
分析用藥的利與弊



由家長和醫師溝通



用藥追蹤和紀錄



需搭配行為管理

(一) 醫療與藥物介入(6)



- 說明目前介入情形
- 目前提供的輔導措施

- 提供可行作法(評估)
- 提供成功經驗

- 回歸醫療專業(包含藥物相關資訊)
- 協助記錄醫療介入後情形

二、CICO簽到退策略

正向行為支持

- 屬於PBS架構中第二層次的「小團體介入」策略。
- 其核心概念是強化期望行為、預防問題行為，透過正向回饋建立學生的自我管理能力。

行為主義學派

- 根據操作制約理論行為受到後果（增強或懲罰）的影響。
- 透過「即時回饋」與「具體獎勵」，增加適當行為出現的頻率。

社會學習理論

- 行為會受模仿與榜樣影響。
- 提供學生與教師正向互動的機會，透過觀察與回饋學習社會行為。

自我決定理論

- CICO支持學生的自發性（autonomy）、能力感（competence）與關係連結（relatedness）。
- 在每日簽到退中建立正向關係，有助於內在動機的培養。

(一) CICO簽到退策略(1)

執行
步驟

簽到

每日
進展

教師
回餽

簽退

家長
簽名

✓ 便於即時實施。

✓ 可以先不進行功能性評量。

✓ 適合在次級預防一開始進行。

classroom management
CHECK IN, CHECK OUT
TIER 2 BEHAVIOUR INTERVENTION PBS/PBIS

PeaPod PLANNING

Check In, Check Out

NAME: _____ TERM: _____ WEEK: _____
PERSONAL WEEKLY GOAL: _____
YEAR LEVEL: _____

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY

Check In, Check Out (CICO)

Letter to (Potential) Mentor

Letter to Parent for (student for CICO)

Check In, Check Out (CICO)

Letter to Parent for (student for CICO)

8 x EDITABLE TEMPLATES!

TIER 2 BEHAVIOUR INTERVENTION (PBS/PBIS)

(一) CICO簽到退策略(2)

步驟	內容說明	目的
1. 選擇學生	根據行為紀錄或教師觀察，選出需要情緒/行為支持的學生（如ADHD、情緒障礙等）。	明確介入對象
2. 建立目標行為	以2-3個可觀察的行為描述（如「上課主動舉手發言」、「完成作業」）。	聚焦目標行為
3. 每日簽到（Check-In）	學生於早上與導師或班導簽到，確認目標與今日期望。	建立正向開始
4. 課堂回饋	每節課老師以簡短方式給予回饋（可用笑臉或數字等量表）。	即時回饋與強化
5. 簽退（Check-Out）	放學前與導師回顧一日表現、給予鼓勵或小獎勵。	反思與情緒收束
6. 家庭回饋	家長簽名回覆，形成家校合作。	增強一致性
7. 檢核與調整	每週檢視進步情形，逐步增加自我監控比重。	鞏固與轉化自我管理

(二) CICO簽到退活動設計

活動名稱	內容簡介	適用對象	教師任務
早安能量打卡	早上學生在教室門口簽到板上貼上今日心情貼紙（紅黃綠三色） 教師可即時了解情緒狀態。	全班	引導學生表達情緒，給予口頭鼓勵。
行為積分卡	每節課教師快速打勾或貼星星， 學生下課自行記錄總分。	普特混合	設計具體可觀察的行為指標。
快樂簽退時光	放學前3分鐘小回顧：「今天我最棒的是.....」 「明天我要改進的是.....」	全班	促進自我省思與正向收尾。
CICO小導師制度	配對同儕導師協助提醒與鼓勵， 強化社會支持。	需要行為支持的學生	培養班級正向氛圍與互助精神。

(三) CICO簽到退設計舉例

月/日	我的目標行為	自我評分	老師評分	今日反思與回饋
上午	專心上課、練習輪流等待發言	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️	<input type="checkbox"/> ★★ ★ <input type="checkbox"/> ★★ ★ <input type="checkbox"/> ★	✓ 我今天最棒的是 _____ ✓ 我學到 _____ ✓ 明天我想 _____
午餐	吃飯時能遵守用餐的禮儀	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️	<input type="checkbox"/> ★★ ★ <input type="checkbox"/> ★★ ★ <input type="checkbox"/> ★	
下午	主動完成待完成作業或工作、按時交回	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️	<input type="checkbox"/> ★★ ★ <input type="checkbox"/> ★★ ★ <input type="checkbox"/> ★	

【每周回饋區】

✧ 本週我最進步的行為是： _____

✧ 老師的鼓勵語： _____

✧ 家長回饋： _____

三、三級介入：緊急應變與爆發行為策略指導

緊急
應變

事件
處理

降低
風險

專業
合作



(一)爆發情緒/情緒的應變處理策略(1)



(一)爆發情緒/情緒的應變處理策略(2)

冷靜期

- ✓ 增加人際連結
- ✓ 提升自信心
- ✓ 鼓勵、稱讚正向表現
- ✓ 建立危機反應 SOP

導火線

- ✓ 冷靜的設限
- ✓ 明確指示正向行為
- ✓ 移除觸發因素
- ✓ 前事處理
- ✓ 避免直接糾正

焦躁期

- ✓ 表達關心
- ✓ 提供轉移注意
- ✓ 安插喜歡的活動
- ✓ 允許暫離、給予喘息
- ✓ 維持其他同學冷靜、不過度反應

加速期

- ✓ 簡短的指示
- ✓ 保持冷靜、避免敵意
- ✓ 可以先和孩子保持情緒上的距離
- ✓ 允許學生暫離、提供替代空間

回復期

- ✓ 為自己負責、好好善後
- ✓ 陪伴檢視事發經過
- ✓ 高頻率增強：稱讚具體好行為

消弭期

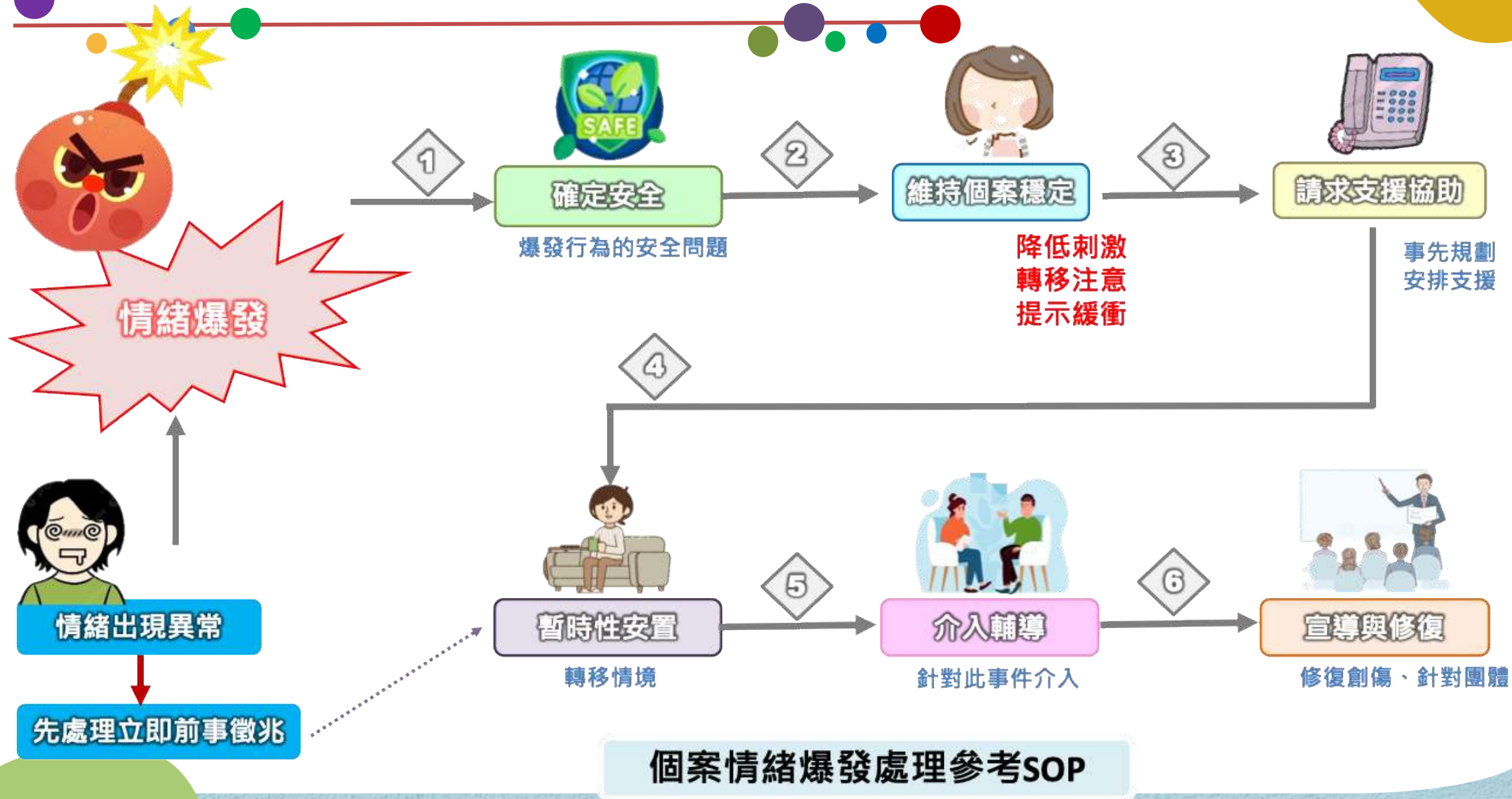
- ✓ 先嘗試回到原先任務、事後再要求善後場面
- ✓ 允許學生有冷靜時間給予辯解的機會
- ✓ 不預設立場價值中立

高峰期

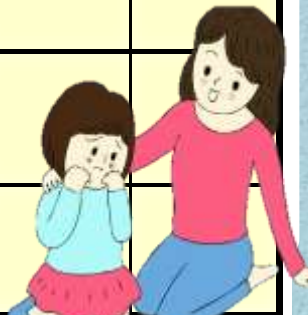
- ✓ 維護其他同學安全 (必要時教室人員淨空)
- ✓ 啟動學校危機反應SOP (需行政人員支援)



(二) 爆發情緒行為處理SOP(1)



(二) 爆發情緒行為處理SOP(2)

學生行為表現描述		處理流程與介入策略	負責人員				
			<u>普師</u>	<u>特師</u>	行政	<u>專輔</u>	其他
行為前兆	○口語的 ○行為的 ○其他：	<input type="checkbox"/> 表達關心。					
		<input type="checkbox"/> 給予彈性空間和獨立活動。					
		<input type="checkbox"/> 營造放鬆的環境。					
		<input type="checkbox"/> 轉移情境或場所。					
		<input type="checkbox"/> 提供晤談或對話					
		<input type="checkbox"/> 其他：					
							

(二) 爆發情緒行為處理SOP(3)

學生行為表現描述	處理流程與介入策略	負責人員				
		<u>普師</u>	<u>特師</u>	行政	<u>專輔</u>	其他
行為當下 ○攻擊 ○自傷 ○逃跑 ○破壞 ○其他 	<input type="checkbox"/> 確認安全					
	<input type="checkbox"/> 冷靜並給予指令。					
	<input type="checkbox"/> 請求支援。					
	<input type="checkbox"/> 疏散相關人員。					
	<input type="checkbox"/> 進行溝通對話。					
	<input type="checkbox"/> 身體束縛。					
	<input type="checkbox"/> 轉移情境或環境。					
	<input type="checkbox"/> 通知家長或主要照顧者。					
	<input type="checkbox"/> 其他：					



(二) 爆發情緒行為處理SOP(4)

學生行為表現描述		處理流程與介入策略	負責人員				
			<u>普師</u>	<u>特師</u>	行政	<u>專輔</u>	其他
高峰之後 	○穩定 ○沉默 ○放鬆 ○休息 ○其他	<input type="checkbox"/> 暫時性安置。					
	<input type="checkbox"/> 給予彈性空間和活動。						
	<input type="checkbox"/> 回到課堂參與學習。						
	<input type="checkbox"/> 討論事件。						
	<input type="checkbox"/> 恢復或整理環境。						
	<input type="checkbox"/> 為行為擔負責任或善後。						
	<input type="checkbox"/> 提供班級輔導。						
	<input type="checkbox"/> 其他：						



(三) 爆發情緒行為預防與處理

1

充分準備(計畫、流程、法規等)



2

充分支援人力(任務分配、找得到人)



3

保持冷靜(師與目睹同學)



4

消弱誘發前事的刺激或事務



5

善用環境屏障自我保護



6

嘗試緩和個案激動情緒



7

使用協商策略與個案對話(談條件)



8

轉移個案注意力焦點



9

借用權威人士嚇阻行為



~~1~~

~~使用身體制伏策略阻止危險行為持續~~



(四) 緊急狀況(高峰期)處理(1)



高級中等以下學校教師解聘不續聘停聘或資遣辦法(2024)，第4條

學生有下列行為，非立即對學生身體施加強制力，不能制止、排除或預防危害者，教師得採取必要之強制措施，不予處罰：

- 一、攻擊教師或他人，毀損公物或他人物品，或有攻擊、毀損行為之虞時。
- 二、自殺、自傷，或有自殺、自傷之虞。
- 三、無正當理由攜帶或不當使用學校依法規定違禁物品，有侵害他人生命或身體之虞。
- 四、其他現在不法侵害他人生命、身體、自由、名譽或財產之行為。

教師依法令之行為，不予處罰。

教師業務上之正當行為，及為維持教學秩序與教育活動正常進行之必要管教行為，不予處罰。

教師對於現在不法之侵害，而出於防衛自己或他人權利之行為，不予處罰。但防衛行為過當者，得減輕或免除其處罰。

教師因避免自己或他人生命、身體、自由、名譽或財產之緊急危難而出於不得已之行為，不予處罰。但避難行為過當者，得減輕或免除其處罰。

教師有前五項不予處罰之情形時，亦不得予以不利之成績考核。

(四) 緊急狀況(高峰期)處理(2)

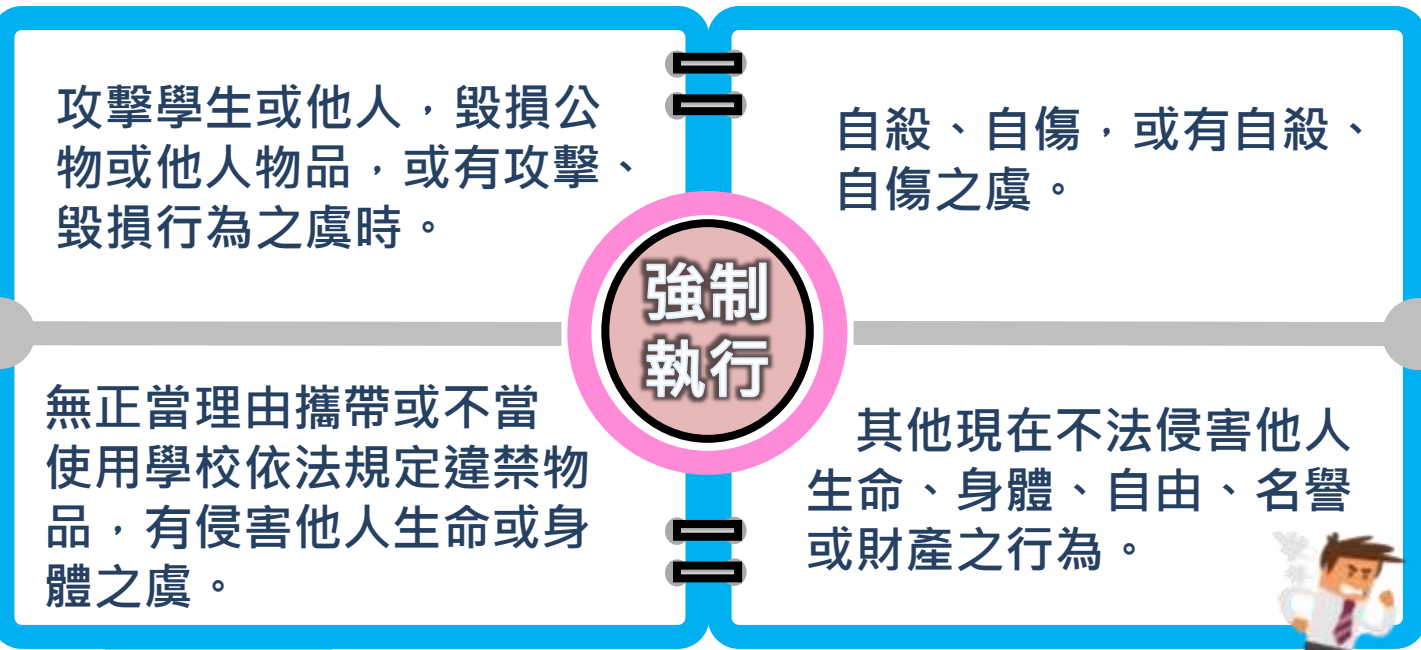


師



非師對生霸凌

學生有下列行為，非立即對其身體施加強制力，不能制止、排除或預防危害者，其他學生得採取必要之強制措施，不予處罰：



生

對於現在不法之侵害

出於防衛自己或他人權利之行為，不予處罰。

防衛行為過當者，得減輕或免除其處罰。

避免自己或他人之緊急危難

出於不得已之行為，不予處罰

避難行為過當者，得減輕或免除其處罰。



(五) 降低/延宕/預防爆發行為使用策略(1)



保持
冷靜

轉移
注意

提示
緩衝

正向
語言



前事徵兆

調整策略

初級預防



(五) 降低/延宕/預防爆發行為使用策略(2)

口出穢言或罵人

- ✓ 我知道你很生氣(可省略，用等待替代)，請好好說，告訴我你想說的事。
- ✓ 你可以用另一個方式或口氣告訴我，比剛才(穢語)更好的方式。
- ✓ 你有更好的方式去說剛才的事，我們一起來想想看。
- ✓ 你可以先想清楚，再慢慢告訴我。(等待冷靜後說)
- ✓ 其他...

可能有攻擊、挑釁徵兆

- ✓ 我擔心你會受傷，先把手上東西放下來。
- ✓ 我知道你現在很生氣，你可以去旁邊冷靜一下。
- ✓ 老師可以等你5分鐘，我們5分鐘後再來談。
- ✓ 你現在看起來比剛剛(或1分鐘前)好多了，老師可以再等你緩和一下。
- ✓ 你現在可以先放下東西休息一下，等你想說時再告訴老師。
- ✓ 其他...



溫馨提醒

同理情緒
降低對立

轉移注意
正向指導

提示緩衝
給予休息

不做指正
避免批判

(五) 降低/延宕/預防爆發行為使用策略(3)

引用自紐文英(2016)·身心障礙者的正向行為支持(二版)·心理·

1

較少侵入和限制 (負向) 的處理策略

2

處理後果也同時教導正向行為

3

考量生態環境是否一起改善

4

預告個案正向/問題行為後果

5

冷靜、專業的態度面對問題行為

6

逐步褪除人為的後果處理策略



(五) 降低/延宕/預防爆發行為使用策略(4)

憤怒控制

找出誘發憤怒來源（前事）

分析外在和內在憤怒反應跡象

先透過自我提醒控制怒火

使用平息憤怒的技術（轉移注意或情境）

進行自我指導策略





 改善不會馬上發生，需要
耐心等待。

 變化可能不會只在個案，
或許是相關生態的改變。

 可能某些問題是無解的，
別忘了夥伴和資源。

 肯定個案，
也別忘了肯定自己。



感謝有您
相信會更好~~~

THE END