

臺北市立大學 114 學年度第 1 學期國民小學暨幼兒園教師 進修特殊教育專業知能學分班授課大綱

課程名稱：理智不斷線，記憶不斷片

一、課程簡介：

透過表達性藝術與遊戲媒材，協助自己與學生的大腦重建情緒調節的新迴路，幫助教師與學生的情緒緩解，減低教學現場的衝突。

二、課程目標：

- 1.避免自己與學生被情緒淹沒，產生失控的行為。
- 2.運用藝術與遊戲媒材，減低情緒高張的狀態，提升情緒調節的能力。

三、任課教師：徐燕如諮商心理師

四、時數：2 學分 36 小時

五、課程進度及主題

週次	課程內容	授課教師	備註
一	我/你壓力快爆表了嗎?: 如何正確地評估自己與他人的身心狀態，避免誤觸情緒地雷	徐燕如	
二	認識情緒記憶: 解除過去經驗對現在情緒的干擾與誘發，拆除過度敏感的情緒警鈴	徐燕如	
三	情緒詞彙庫對調降情緒的幫助: 如何協助情緒爆炸的他人恢復理智?	徐燕如	
四	特教生常見的情緒狀態: 評估家庭暴力與性侵害等創傷經驗的可能性	徐燕如	
五	關係的安全感有助於情緒的調節: 認識兒童與自己的依附需求，讓人際關係成為支柱而非耗損	徐燕如	
六	為自己與孩子建立安全的情緒釋放空間: 藝術媒材與遊戲材料的使用	徐燕如	
七	專注於正向有助於降低焦慮感: 如何幫助自己與學生有面對挫折的力量?	徐燕如	
八	訓練大腦建立正向的自我形象: 高自尊產生高效的情緒調節能力	徐燕如	
九	健康的人際與情緒界線: 協助固著性高的學生形成彈性的人際應對策略	徐燕如	

六、教學方式：

概念講述與實例 50%、表達性藝術與遊戲媒材的實際操作 50%

七、評量內容：

出席率 50% 課堂參與 25% 課堂心得 25 %

八、教材或參考書目：

- (一) Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson(2024)。教孩子跟情緒做朋友。地平線文化出版
- (二)John Medina(2017)。大腦當家。遠流出版社。