

## 參考文獻

### 中文部分

- 王明泉 (2003)。高職階段智能障礙學生自我決策能力相關影響因素之研究。東台灣特殊教育學報，5，47-72。
- 王梅軒、黃瑞珍(2005)。國小課程本位閱讀測量方法之信度與效度研究。特殊教育研究學刊，29，73-94。
- 古惟中、李玉錦 (2014)。臺北市高職特教班學生職場自我決策能力教學方案成效之探討。臺北市第十五屆教育專業創新與行動研究-行動研究論文發表類。2017年3月5日，取自：<http://163.21.34.143/pdf.aspx?SN=103532340103>
- 古惟中 (2018)。自我決策訓練對高職智能障礙學生交通技能學習成效之研究。國立臺北教育大學特殊教育學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 李玉錦、張正芬 (2013)。逆風前行就業路-一名自閉症學生就業轉銜的行動歷程。特殊教育研究學刊，38，29-53。
- 李玉錦 (2014)。高職特教班自閉症學生自我決策就業轉銜教學方案之行動研究。國立臺灣師範大學特殊教育學系博士論文，未出版，臺北市。
- 李宜倫 (2005)。高中職特殊教育教師自我決策教學態度之研究。國立屏東師範學院特殊教育學系碩士班碩士論文，未出版，屏東縣。
- 李俊甫、邱好芳、張瓊文、林千惠 (2009)。自我決策訓練對提升高職綜合職能科學生 IEP 參與效果之研究。中華民國特殊教育學會年刊，107-137
- 邱惠姿 (2009)。自我決策教學方案對國中重度多重障礙學生休閒決策能力之成效。國立高雄師範大學特殊教育學系博士論文，未出版，高雄市。
- 林宏熾、江佩珊、吳季樺、丘思平、林佩蓁 (2004)。高中職中重度多重障礙學生自我決策狀況之分析。東台灣特殊教育學報，5，25-46。
- 林幸台 (2007)。身心障礙者生涯輔導與轉銜實務。臺北：心理。
- 林莉琪 (2011)。國中資源班教師自我決策教學的態度與實施現況之研究。國立臺灣師範大學特殊教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 林珮如、陳靜玫、林真悌、施毓豪、吳姿儀(2014)。自我決策教學方案對特教學校高職部學生參與個別化教育計畫之成效研究。臺北市教師研習中心教育專題研究，175，1-124。
- 林麗卿 (2012)。自我決策方案對提昇高職重度智能障礙學生休閒知能之成效研究。中原大學教育研究所碩士論文，未出版，桃園市。

- 洪儷瑜 (2002)。社會技巧訓練的理念與實施。載於洪儷瑜(主編)，**社會技巧訓練的實施-如何教**(28-50 頁)。臺北市：國立台灣師範大學特殊教育學系。
- 許銘容 (2004)。高職特教班教師對學生學習自我決策態度與實施現況之調查。國立臺灣師範大學特殊教育學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 教育部 (2017)。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 (草案)。取自 107 年 10 月 21 日  
[http://sencir.spc.ntnu.edu.tw/\\_other/GoWeb/include/file/3-1.pdf](http://sencir.spc.ntnu.edu.tw/_other/GoWeb/include/file/3-1.pdf)。
- 陳韻婷、趙本強 (2011)。國中智能障礙學生自我決策能力現況暨影響因素及支持情形之調查研究。**特殊教育與復健學報**，**24**，81-105。
- 陳怡廷 (2011)。國中智能障礙學生休閒活動自我決策能力及其相關因素探討。國立東華大學特殊教育學系碩士論文，未出版，花蓮市。
- 陳曉春 (2009)。自我決策教學方案對國小智能障礙學生的教學成效。國立臺灣師範大學特殊教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 曾惠敏 (2008)。國中階段輕度智能障礙學生自我決策教學方案成效之研究。中原大學教育研究所碩士論文，未出版，桃園市。
- 張育豪 (2012)。以休閒教育方案提升綜合職能科學生自我決策能力。國立臺北教育大學體育學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 郭家瑤 (2015)。國小特教教師對身心障礙學生自我決策之認知與實踐研究。國立屏東大學特殊教育學系碩士班碩士論文，未出版，屏東市。
- 黃盈瑄 (2012)。國中身心障礙學生自我決策及相關因素之調查研究。國立臺北教育大學特殊教育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 勞動部 (2016)。勞動基準法。臺北市：勞動部。
- 趙本強 (2009)。自我決策課程對國小高年級資源班學生教學成效之研究。**特殊教育學報**，**29**，111-136。
- 趙本強 (2013)。高中職以下身心障礙學生自我決策能力之探究—跨性別、教育階段及障礙類別之分析研究。**特殊教育學報**，**37**，113-148。
- 劉佩嘉、林宏熾 (2004)。高中職特教班智能障礙學生自我決策之研究。**特殊教育學報**，**19**，123-156。
- 蔡孟耿 (2015)。自我決策學習教學模式在高職智能障礙學生之應用。中原大學特殊教育研究所碩士論文，未出版，桃園市。
- 黎彥凌 (2009)。國小輕度智能障礙學生自我決策教學成效之研究。中原大學教育研究所碩士論文，未出版，桃園市。
- 鳳 華 (1996)。社交技能之理論實務及在學障學生的應用。載於周台傑、葉靖雲(主編)，**學習障礙有效教學**(15-28 頁)。彰化市：國立彰化師範大學特殊教育中心。
- 蔡清田 (2010)。教育行動研究。臺北市：五南。

- 衛生福利部 (2014)。105 年身心障礙者勞動狀況摘要分析。臺北市：衛生福利部。
- 衛生福利部 (2015)。身心障礙權益保障法。臺北市：衛生福利部。
- 盧台華 (2011)。特殊需求領域課程。載於盧台華(主編)，高級中等以下學校特殊需求領域課程大綱手冊 (11-257 頁)。臺北市：國立台灣師範大學特殊教育中心。

## 外文部分

- Abery, B., Rudrud, L., Arndt, K., Schauben, L., Eggebeen, A. (1995). Evaluating a multicomponent program for enhancing the self-determination of youth with disabilities. *Intervention in School and Clinic, 30*(3), 170-179.
- A. Battistelli, M. Galletta, C. Odoardi, J. Núñez, & F. Ntalianis (2015). Proposal for a Version of MWMS Across Mediterranean Countries A Validation Study in Greece, Italy, and Spain. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000277>
- Chao, P., & Chou, Y. (2017). Correlation and predictive relationship between self-determination instruction and academic performance of students with disabilities. *Universal Journal of Educational Research, 5*(5), 799-805. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1143907&lang=zh-tw&site=ehost-live>
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality, 62*(1), 119-142. doi:10.1111/1467-6494.ep9406221281
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182-185.
- Deno, S. L. (2003). Developments in curriculum-based measurement. *Remedial and Special Education, 37*, 184-192.
- Field, S. (1996). Self-determination instructional strategies for youth with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities, 29*, 40-52.
- Field, S., & Hoffman, A. (1994). Development of a model for self-determination. *Career Development for Exceptional Individuals, 17*, 159-169.
- Field, S., Hoffman, A., & Posch, M. (1997). Self-determination during adolescence: A developmental perspective. *Remedial and Special Education, 18*(5), 285-293.
- Field, S., Martin, J., Miller, R., Ward, M., & Wehmeyer, M. (1998). *A Practical guide for teaching self-determination*. Reston, VA : Council for Exceptional Children.

- Field, S. & Hoffman, A. (2001). *Promoting Self-Determination in Transition Planning: Implementing the "Steps to Self-Determination" Curriculum, October 1*,
- Fullerton, A. (1999). Developing Skills and Concepts for Self-Determination in Young adults with Autism. *Focus on Autism & Other Developmental Disabilities, 14*, 42-52.
- Halpern, A. S., Herr, C. M., Wolf, N. K., Lawson, J. D., Doren, B., & Johnson, M. D. (1997). NEXT S.T.E.P.: Student transition and educational planning. Teacher's manual. Austin, TX: Pro-Ed.
- Held, M. F., Thoma, C. A. & Thomas, K. (2004). "The John Jones Show": How one teacher facilitated self-determined transition planning for a young man with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 19*, 177-188.
- Hendricks, D. R. & Wehman P. (2009) Transition from school to adulthood for youth with autism spectrum disorders: Review and recommendation. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 24*(2), 77-88.
- Hoffman, A., & Field, S.L. (2006). *Steps to self-determination (2<sup>nd</sup> ed)*. Austin, TX:PRO-ED.
- Hughes, C. & Agran, M. (1998). Introduction to the special section: self-determination: signaling a system change? *Journal of The Association for Persons with Severe Handicaps, 23*(1), 1-4.
- Kaiser, D., & Abell, M.(1997). Learning life management in classroom. *Teaching Exceptional Children, 30*(1), 70-75.
- Lachapelle, Y., Wehmeyer, M. L., Haelewyck, M.-C., Courbois, Y., Keith, K. D., Schalock, R., Verdugo, M. A. & Walsh, P. N.(2005), The relationship between quality of life and self-determination: an international study. *Journal of Intellectual Disability Research, 49*(10), 740-744, doi:10.1111/j.1365-2788.2005.00743.x
- Malian, I., & Nevin, A. (2002). A Review of Self-Determination Literature: Implications for Practitioners. *Remedial And Special Education, 23*(2), 68-74.
- Martin, J. & Marshall, L. H.(1995), Choicemaker: A comprehensive self-determination transition program. *Intervention in School & Clinic, 30*(3), 147
- Mithaug, D. E., Martin, J. E., & Agran, M. (1987). Adaptability instruction: The goal of transitional programs. *Exceptional Children, 53*, 500-505.
- Marmel, L. (2014). Life Beyond the Classroom: Transition Strategies for Young People with Disabilities. *Career Planning & Adult Development Journal, 30*(1), 50-52.
- Nota L, Ferrari L, Soresi S, Wehmeyer M.(2007). Self-determination, social abilities and the quality of life of people with intellectual disability. *J Intellect Disabil Res.51*(11), 850-65.

- Mithaug, D.E., Wehmeyer, M. L., Agran, M., Martin, J. E., & Palmer, S. B. (1998). *The Self-Determined Learning Model of Instruction: Engaging students to solve their learning problems*. In M. L. Wehmeyer, & D.J. Sands (Eds.), *Making it happen: Student involvement in education planning, decision making, and instruction* (pp. 299-328). Baltimore: Paul H. Brookes.
- Powers, L.E., Ellison, R., Matuszewski, J., Wilson, R., Phillips, A., & Rein, C. (2001). A multi-component intervention to promote adolescent self-determination. *Journal of Rehabilitation, 67*(4), 13-19.
- Price, L., A., Wolensky, D., & Mulligan, R. (2002). Self-determination in action in the classroom. *Remedial and Special Education, 23*(2), 109-115.
- Rusch, F. R., & Chadsey, J. G. (1998). *Beyond high school: Transition from school to work*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-Pratt, A. J., Little, T. J., & Lopez, S. (2015). Causal Agency Theory: Reconceptualizing a Functional Model of Self-Determination. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities, 50*(3), 251-263.
- Stowitschek, J. J., Laitinen, R., & Affleck, J. Q. (1996). *Transition Choices Program*. (ERIC Document Reproduction Service NO. ED403695).
- Thoma, C. A., Nathanson, R., Baker, S. R., & Tamura, R. (2002). Self-determination: What do special educators know and where do they learn it? *Remedial and Special Education, 23*(4), 242-247
- Turnbull III, H. R., Turnbull, A. P., Wehmeyer, M. L., & Park, J. (2003). A Quality of Life Framework for Special Education Outcomes. *Remedial & Special Education, 24*(2), 67.
- Walker, H. M., Calkins, C., Wehmeyer, M. L., Walker, L., Bacon, A., Palmer, S. B., & Johnson, D. R. (2011). A Social-Ecological Approach to Promote Self-Determination. *Exceptionality, 19*(1), 6-18.
- Wehman, P. (2011). *Essentials of Transition Planning*. Baltimore: Paul H. Brookes.
- Wehmeyer, M. L. & Palmer, S. B. (2003). Adult outcomes for students with cognitive disabilities three-years after high school: The impact of self-determination. *Education and Training in Developmental Disabilities, 38*, 131-144.
- Wehmeyer, M. L. (2001). Self-determination and mental retardation. In L. M. Glidden (Ed.), *International Review of Researching Mental Retardation*, (pp.1-48). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Wehmeyer, M. L. (2004). Beyond Self-Determination: Causal Agency Theory. *Journal of Developmental & Physical Disabilities, 16*(4), 337-359.  
doi:10.1007/s10882-004-0691-x
- Wehmeyer, M. L. (2006). Self-determination and individuals with severe disabilities: Reexamining meanings and misinterpretations. *Research and Practice in Severe Disabilities, 30*, 113-120.
- Wehmeyer, M. L., & Field, S. (2007). *Self-determination: Instructional and assessment strategies*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Wehmeyer, M. L., & Schwartz, M. (1997). Self-determination and positive adult outcomes: A follow-up study of youth with mental retardation or learning disabilities. *Exceptional Children, 63*, 245-255.
- Wehmeyer, M. L. (1999). A Functional Model of Self-Determination: Describing Development and Implementing Instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 14*(1), 53-61.
- Wehmeyer, M. L., Palmer, S.B., Soukup, J. H., Garner, N. W., & Lawrence, M.(2007). Self-determination and student transition planning knowledge and skills: Predicting involvement. *Exceptionality, 15*, 31-44.
- Wehmeyer, M. L., Bersani, H., Jr. & Gagne, R.(2000), Riding the Third Wave: Self-Determination and Self-Advocacy in the 21st Century. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 15*(2), 106-115
- Wehmeyer, M. L. (1995). *The Arc's Self-Determination Scale*. Arlington, TX: The Arc of the United States.
- Y. Nie, B.L. Chua, A.S. Yeung, R.M. Ryan, W.Y. Chan(2015).The importance of autonomy support and the mediating role of work motivation for well-being: Testing self-determination theory in a Chinese work organization. *International Journal of Psychology 50* (4), 245-255

# 附錄

## 附錄一 學齡階段身心障礙學生自我決策量表

學齡階段身心障礙學生自我決策量表

學生姓名: 李 編號: 1

評量者: \_\_\_\_\_ 評量時間: 107年10月2日

評量內容	經常/總是	常常/大部分	知道一些/有些	不知道/不會
	4分	3分	2分	1分
<b>一、自我了解分量表</b>				
1. 我身體有哪些部位比較不健康，例如眼睛、腸胃等	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我有哪些優點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我有哪些缺點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我的興趣是什麼	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我不喜歡做哪些事	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我喜歡看哪些電視節目	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我喜歡看哪些書	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我喜歡上哪些科目的課	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我在學習上遇到什麼困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我考試考不好的原因是什麼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我做哪些事會讓父母生氣	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>二、心理賦權分量表</b>				
12. 如果我幫別人，別人也會在我需要時幫我	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 只要用功，我一定會有好成績	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 努力比好運重要	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 如果我幫父母做家事，父母就會更疼愛我	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我是一個重要的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我喜歡自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 只要我願意，我能將老師交代的事做好	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我可以和同學相處得很好	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 只要我願意，我能將父母交代的事做好	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我對自己的未來充滿希望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>三、自我調整分量表</b>				
22. 暑假時，我會設定生活的目標，例如學游泳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 為了買喜歡的東西，我會設定存款的目標	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我會設定改變壞習慣的目標，例如少看電視	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我會設定學習的目標，例如某科的考試要考幾分	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(續下頁)

	4	3	2	1
26. 我會和父母辦自己未來的目標，例如想做什麼工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 放假時我會安排自己的休閒活動，例如出去打球	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 心情不好的時候，我會找人聊天、說話	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>四、獨立自主分量表</b>				
29. 我自己決定要買哪種髮型	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我自己決定晚上幾點上床睡覺	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 我會自己去走路、騎腳踏車或搭公車上學	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我會自己去商店或賣場買東西	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我會把信拿去郵局或郵局寄	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 不小心跌倒受傷時，我會自己擦藥或貼保貼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我會訂掉自己的房間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 我會整理自己的雜貨櫃檯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 我會幫父母做家事，例如倒垃圾、掃地等	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 附錄二 身心障礙學生自我決策就業轉銜評量表

**身心障礙學生自我決策就業轉銜評量表**

學生姓名: 李 編號: 1

評量者: 張 評量時間: 109年6月3日

評量內容	完全 做到	常 做到	有 時 做 到	很 少 做 到	完 全 不 到
	100%	75%	50%	25%	0%
<b>一、自我了解分量表</b>					
1. 該生能說出自己在職場工作的優點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 該生能說出自己在職場工作的缺點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 該生能依據自己的興趣選擇畢業後想從事的職業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 該生能分析自己想從事的職業需要具備哪些能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 該生能評估自己目前是否已具備從事該職業的能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>二、心理規模分量表(自我倡導, 增強)</b>					
6. 該生能填寫實習聯絡簿及職場實習日誌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 職場實習時, 該生能主動工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 該生能主動將職場工作用具收好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 該生能遵守職場實習的約定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 該生對自己職場的好表現能給自己實質增強	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 該生對自己職場的好表現能給自己社會性增強	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 該生對自己職場不好表現能以自我對話等方式自我鼓勵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 該生能確實完成老師或職場上司交代的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 該生能保管好自己的錢包、手機、悠遊卡等隨身物品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 別人未經同意拿走該生隨身物品時, 該生會加以拒絕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 別人拿走該生隨身物品時, 該生會向師長求救	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 該生被別人恐嚇時, 該生會馬上告訴家長或老師	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>三、自我調整分量表(自我紀錄, 自我教導, 自我監控, 自我控制, 設定目標)</b>					
18. 該生每天會主動記錄做家事內容或學校的清潔打掃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 該生能依職場實習應遵守的約定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 該生能說出職場工作操作的步驟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 該生能依工作流程完成工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 該生能自己安排職場工作的先後順序	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	5	4	3	2	1
23. 該生能檢核職場的工作是否完成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 職場實習時, 該生或時會運用方法控制自己的情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 該生能設定自己職場工作的進度及合宜的目標	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 職場實習時, 該生心情不好會以適當方式舒緩自己的情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 職場實習時, 身體不舒服會主動告訴老師或職場同事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 該生能寫出遇到交通問題時可行的解決方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 該生能寫出職場遇到工作問題時可行的解決方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 該生能寫出預防問題發生的辦法(如: 如何避免路錯車)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 該生能對自己工作的缺點訂定改善的方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
32. 該生能寫出職場實習當天的工作內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>四、獨立自主分量表(做選擇, 做決定, 問題解決)</b>					
33. 該生能在職場實習時選擇想吃的餐點內容	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 該生能在職場實習用餐時獨立點餐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 該生能選擇適合職場實習的穿著	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 該生能自行決定自己到職場實習的穿著	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 該生能選擇到實習職場的交通方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 該生能自行決定到實習職場的交通方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 該生能自行搭乘大眾運輸工具到實習職場	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 職場實習時, 該生遇到交通問題時會馬上打電話求救	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. 職場實習時, 該生遇到交通問題會馬上找人求救	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. 該生購物或用餐遇到問題時(如: 忘記帶錢, 錢不夠或找錯錢), 會馬上想辦法解決(如: 打電話或找人求救)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. 職場實習時, 該生請假或遲到會事先告訴老師及職場同事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. 該生職場實習遇到問題會馬上尋求職場同事或老師協助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. 該生暫時離開職場時(如: 上廁所)會主動報備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 附錄三 自我決策影音教材



## 附錄四 高職綜合職能班自我決策課程職場篇

### 技巧步驟練習

衣櫃裡有好多衣服喔，我要如何選擇職場工作的穿著，該怎麼做？

情境一

步驟	提示	句型演練
1. 1. 暫停。 2. 冷靜。 3. 深呼吸。	我要停下	我的想法，深呼吸，讓心情平靜。
2. 4. 發生什麼事。 5. 我可以怎麼做。	因為	太難選擇衣服，所以我不知道穿哪一件。下次我可以選擇合適的工作服。
3. 6. 試試看我的計畫。 7. 我的計畫有效嗎。	我決定	選擇好穿的運動服。下次我就會擔心。

### 技巧步驟練習

最快到達職場的公車班次較少，該怎麼做？

情境二

步驟	提示	句型演練
1. 1. 暫停。 2. 冷靜。 3. 深呼吸。	我要停下	我的想法，深呼吸，讓心情平靜。
2. 4. 發生什麼事。 5. 我可以怎麼做。	因為	公車班次少，所以我上班可能遲到。下次我可以查看公車時刻表。
3. 6. 試試看我的計畫。 7. 我的計畫有效嗎。	我決定	搭乘其他交通工具。下次我就不會遲到。

### 技巧步驟練習

今天午餐好吃白醬蘑菇義大利麵，出門前已經和媽媽說了又說，但是到自助餐排隊時竟然賣完了，該怎麼做？

情境四

步驟	提示	句型演練
1. 1. 暫停。 2. 冷靜。 3. 深呼吸。	我要停下	我的想法，深呼吸，讓心情平靜。
2. 4. 發生什麼事。 5. 我可以怎麼做。	因為	自助餐排隊賣完了，所以我大略去買了。下次我可以早點去買。
3. 6. 試試看我的計畫。 7. 我的計畫有效嗎。	我決定	選擇買水餃。下次我就會買到喜歡的餐。

### 技巧步驟練習

我在超商實習，最近看到有新商品，自己也很想買，但是身上的零用錢不夠，該怎麼做。

情境五

步驟	提示	句型演練
1. 1. 暫停。 2. 冷靜。 3. 深呼吸。	我要停下	我的想法，深呼吸，讓心情平靜。
2. 4. 發生什麼事。 5. 我可以怎麼做。	因為	零用錢不夠，所以這些錢不夠。下次我可以省錢/買低價物品。
3. 6. 試試看我的計畫。 7. 我的計畫有效嗎。	我決定	再認真學習。下次我就會試著去做。買到需要的物品。

# 附錄五 自我決策多媒體教學方案自我評量表

## 技巧步驟說明

步驟	提示	句型
<b>靜</b>	1. 暫停。 2. 冷靜。 3. 深呼吸。	◎我要停下(動作、想法、口語)，深呼吸，讓心情平靜。
<b>想</b>	4. 發生什麼事。 5. 我可以怎麼做。	◎因為(方法不當)……，所以(問題事件)，下次我可以(新的方法)。
<b>試</b>	6. 試試看我的計畫。 7. 我的計畫有效嗎。	◎我決定(採用新方法)，下一次(解決問題)。

範例：哇！有这么多衣服可以選擇了，我要停下我的想法，深呼吸讓心情平靜。

範例：因為有太多衣服可以選擇了，所以我不知道穿哪一件，下次我可以選擇合適的工作衣服(好活動的衣褲褲子，不穿舊穿)。

範例：我決定選擇好活動的體育服，下次我就不會焦慮了。

## 作業單

請寫出生活中做選擇動做決定的問題事件，運用本單元之技巧完成下表：

8/31

生活事件

最近我在 ok便利商店 (地方)，看到有想要買的 耳機 (商品)，但是身上的錢不夠，該怎麼做。

因為上述事件，我的心情如何？

我的感受

😊 好    😞 有點不好    生氣、錯過

你是否想要改變事情的結果？

我想要改變     我可以委曲求全

## 學生自我評量表


10/友

學習完本單元自我鼓勵之技巧，請自我檢核完成下表

請填寫○或X

1.	( <input checked="" type="radio"/> )	我可以做出緩與與冷靜的動作。
2.	( <input checked="" type="radio"/> )	我可以停止說出負向想法的句子。
3.	( <input checked="" type="radio"/> )	我可以想出至少一個解決辦法。
4.	( <input checked="" type="radio"/> )	我可以運用句型演練解決辦法。
5.	( <input checked="" type="radio"/> )	我會在生活中將學到的技巧嘗試運用。

10/8




## 學生自我評量表

完本單元我是檢查達人技巧，請自我檢核完成下表

寫○或X

( <input type="radio"/> )	我可以做出緩與與冷靜的動作。
( <input type="radio"/> )	我可以停止說出負向想法的句子。
( <input type="radio"/> )	我可以想出至少一個解決辦法。
( <input type="radio"/> )	我可以運用句型演練解決辦法。
( <input type="radio"/> )	我會在完成工作後進行檢查與確認。
( <input type="radio"/> )	我會在生活中將學到的技巧嘗試運用。





溫馨·創意·專業·國際

ISBN:978-986-05-7771-6