

特殊需求領域課程教材設計-社會技巧

活動設計者	教師姓名	黃茗瑜
教學活動名稱	情緒衝動力	
適用教學對象	情緒障礙生	
社交技巧	生氣情緒的處理技巧	
行為目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能藉由檢視行為結果來認識冷靜的重要性 2. 能正確地使用冷靜三步驟, 控制自己生氣的情緒 3. 能選擇適當的方式處理生氣的情緒 	
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦 2. 「冷靜三秒鐘」 影片 3. 簡易型 CD 播放機(須有播放、暫停等功能) 4. 節奏輕快的音樂 5. 情境條件 6. 學習單 	
社交技巧活動設計		教學資源
<p>◎暖身活動、引起動機：</p> <p>1. 由老師引導學生共同欣賞「冷靜三秒鐘」 影片。影片內容大意：</p> <p>有一天小米拿著筆, 在爸爸的愛車上, 畫著和爸爸出遊的美好畫面圖像, 等著爸爸回來, 要和爸爸分享這幅屬於他們共同回憶的畫作。</p> <p>沒多久, 爸爸回來了, 看見小米在自己的愛車上大肆塗鴉, 一時怒火中燒, 大發雷霆. 在怒罵女孩之後, 竟失控的拿起繩索把那雙畫畫的小手狠狠綑綁起來。</p> <p>小米眼中愛她的爸爸, 頓時變成了恐怖的魔鬼. 而被綑綁的雙手, 也因為血液循環不良, 漸漸由紫變黑 ….</p>		<p>影片</p> <p>單槍</p> <p>投影</p> <p>機</p> <p>電腦</p>

救護車把小米送進醫院, 醫生宣告她的手因組織壞死而需被迫截肢……

此時情緒已平復的爸爸, 才發現自己鑄成了大錯, 後悔不已.

2. 藉由影片內容和學生共同討論冷靜處理生氣情緒的重要性。

◎社交技巧介紹：

利用影片故事教學，再透過學習單(一)、(二)請學生想想，當不愉快的事件發生後，如果成功冷靜下來會有甚麼結果，如果沒有冷靜下來，又會有怎樣的事情發生?幫助學生了解行為的正面及負面效應

◎社交技巧使用步驟：

揭示「冷靜處理生氣」的步驟與提示

步 驟	提 示
發現在生氣，為什麼？	考不好、被罵、跟別人吵架、被捉弄、…
123 木頭人(停下來)	所有動作停下來
雙手捂臉	掌心朝上，雙手捂臉
深呼吸	緩慢平穩的深呼吸

◎社交技巧示範：

利用遊戲方式, 使學生輕鬆牢記「冷靜三步驟」

1. 播放音樂，學生聽到音樂響起，可在教室內輕鬆自由移動位置或交談。

2. 當老師喊「一二三木頭人」的同時，並將音樂按下「暫停鍵」，此時音樂

停止, 學生應即刻暫停所有動作，原地站好不能移動

學

習

單

(一)

(二)

C D

3. 老師引導學生練習第二步驟:閉上眼睛、雙手捂臉,幾次練習之後,使學生能自動雙手捂臉。

4. 再引導學生練習第三步驟:將呼吸放慢,做約10次深呼吸動作,使衝動者慢慢放鬆心情。

經過幾次反覆練習,在學生漸漸熟悉「冷靜三步驟」之後,也可以讓每位學生都能擔任下指令「一二三木頭人」的工作,並同時學習在什麼時候點按下音樂暫停鍵。此時老師則與一般學生一起學習「冷靜三步驟」,直到每位學生都輪流完畢,並非常熟練「冷靜三步驟」為止。

◎社交技巧的練習:

1. 情境演練:老師設定不同情緒的情境,請學生一一上台抽情境紙條,練習處理紙條中的例子,仔細觀察並檢核學生是否把冷靜步驟表達出來。

情境題 1. 我沒有做完該做的家事,媽媽告訴我今天不可以出去騎腳踏車

情境題 2. 同學故意搶我的玩具,讓我好生氣……

情境題 3. 我覺得很難過,當別人取笑我……

在一些令人感覺難過或不舒服的事件發生後,請學生想想:如果他們可以冷靜下來結果會如何?如果他們沒有冷靜下來結果又會是怎樣?

當自己覺得難過時,提醒如何使用冷靜三步驟。

◎學習單:

透過學習單(四)(五)覺察自己可能生氣的原因,並進一步在冷靜之後能選擇適當的方式處理生氣的情緒

◎如何類化到其他情境：

(三)

請學生就生活中的經驗做自我觀察，檢視是否將冷靜的技巧類化到生活的

(四)

相關情境中，並將結果記錄在學習單(三) 自我觀察-冷靜的處理生氣情緒

(五)

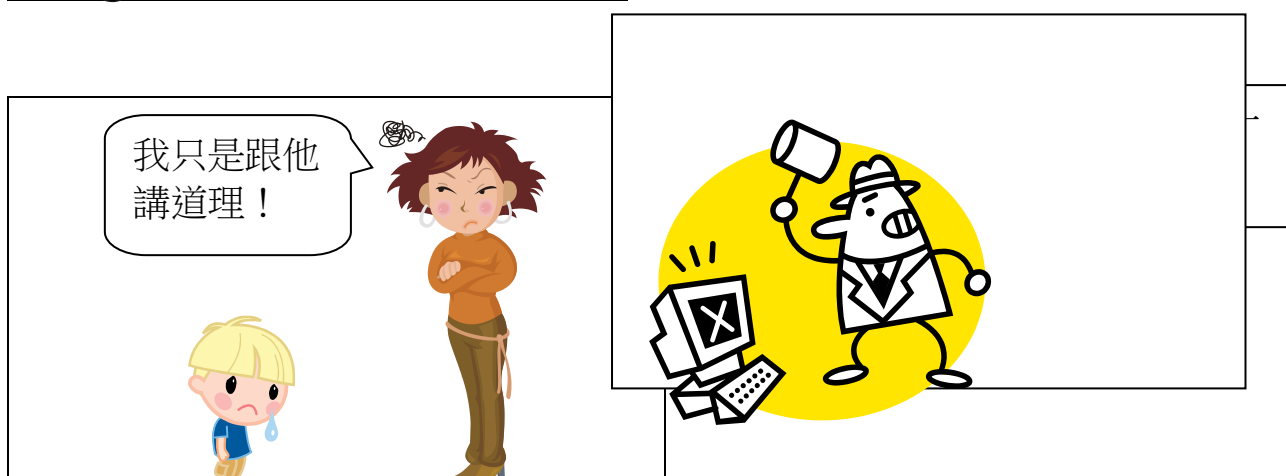
的能力指數

◎教學省思：

在教學中我們經常會遇到處理學生的情緒或衝突問題，學生因不適當的互動方式引起的爭執，經常會影響到他們的學習。所以讓學生習得正確的社交技巧，降低老師處理不適當行為的時間，是我們在教學中最大的期待。

這一系列幫助學生學習在不愉快情緒中冷靜及解決問題的步驟，已部分在課程中實施。在教學中看到學生的進步成長，令人感到欣慰。

有這麼嚴重嗎？---當情緒失控了



這些“只是”、“而已”，讓人〈物〉受到很

大的傷害。小朋友！你也曾經“只是”、“而已”嗎？說說自己的經驗吧！

1. 發生的時間？_____ 發生的地點？_____

牽涉到的人？_____

2. 事情的開始？_____

經過？_____

最後？_____

3. 當時的感覺？_____

當時的想法？_____

4. 如果現在又發生同樣的事，你會怎麼做？_____

有這麼嚴重嗎？---當情緒失控了

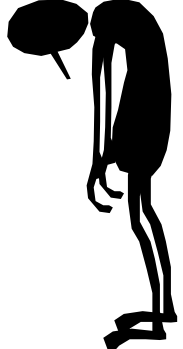


她們都不跟我玩，我永遠都不會有朋友！



我數學考 2 分，我是個大笨蛋。

老師罵我，大家都不喜歡我。



我沒有得到第一名，這簡直糟透了。

這些“都”、“總是”、“永遠”、“大家”，讓自己的心沉到谷底。小朋友！你也曾經這麼想嗎？說說自己的經驗吧！

1. 發生的時間？ _____ 發生的地點？ _____
牽涉到的人？ _____
2. 事情的開始？ _____
經過？ _____
最後？ _____
3. 當時的感覺？ _____
當時的想法？ _____
4. 如果現在又發生同樣的事，你會怎麼做？ _____



球怎麼一直都打不到？

- 這球跟我捉迷藏，就不信打你不到。
- 一直打不到球，我永遠都不玩棒球了。
- 回家以後我要請哥哥教我，非打到球不可。
- 籃球打不好，棒球也打不好，我一定沒有運動細胞。
- 投手欺負我，都投一些我打不到的球！

上台講故事，我總是一句話也說不出來。



- 老師說把台下的人頭當西瓜，我來試試看。
- 真討厭，不敢講故事，老師還偏偏叫我講。
- 老師叫我講故事，一定是要訓練我的膽量。
- 我講不出話，同學還笑，他們都欺負我。
- 地上有個洞讓我鑽下去就好了。

快要畫完了，打翻水，前功盡棄了。



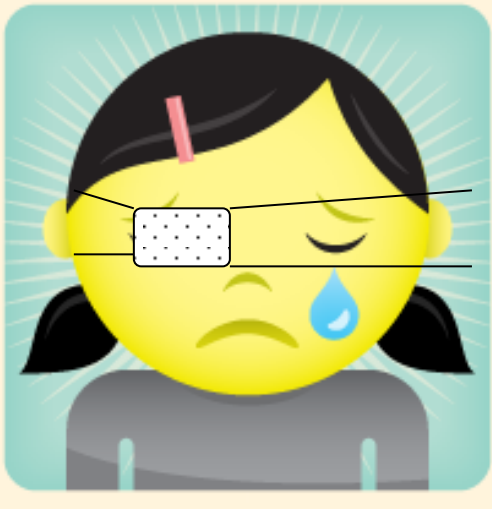
□真是倒楣透頂，今天什麼事都不順利。

□別人都畫好了，只有我的圖畫弄髒；急死人了。

□反正這張畫的不滿意，正好重畫一張。

□被水沾濕了的畫面，模模糊糊的蠻美的，我再加幾筆，這張畫一定會一鳴驚人的。

□好不容易畫了半天，被我弄濕了，我再也不要畫了！



醫師叔叔說要戴一個月的眼罩，眼睛才會好。

□真是醜死了，我不要上學。

□真像電影裡的獨眼船長，明天到學校一定很轟動。

□這種眼罩戴一個月？我偷偷把它拿掉。

□戴眼罩上學，大家一定要讓我、照顧我才行。

□眼罩戴上三天就習慣了，沒什麼大不了的。



我發脾氣，因為都是別人害我的。
真的嗎？你再仔細回想一下，是不是自己也有錯呢？

我發脾氣的時候就罵人、打人。
這樣對嗎？如果你自己也有錯，別人是不是也都該來打你？



因為我發脾氣，結果我自己很不快樂。
以後還是先忍一下吧，過一會兒就不會那麼氣了。

因為我發脾氣，結果害別人也都非常生氣。
如果你能不發脾氣，大家都會快樂多了。



消氣的方法：

唱歌：隨便唱幾句

大笑：三聲，也可微笑

數數：從 1-100

深呼吸：慢慢做 10 次

趴下：趴在桌子上閉上眼睛一會兒

伸懶腰：慢慢做一下

握緊拳再放鬆：慢慢做十次

蹲下：慢慢蹲下，過一會兒才站起來



想想看還有其他「消氣」更好的方法嗎？





我好生氣，因為: _____

我生氣的時候就: _____

因為我生氣，結果我自己: _____

因為我生氣，結果害別人: _____



想一想:

我生氣的樣子好看嗎? _____

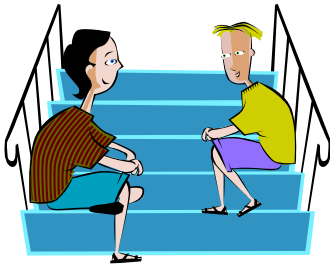


我生氣後快樂嗎? _____

我能用另一個想法使自己不生氣嗎? _____



如果我常常生氣，別人會喜歡和我做朋友嗎? _____



如果我生氣時能：深吸一口氣，或是閉上一會兒眼睛，或是把頭低一下，或是握緊拳頭再慢慢放開，等一下有空時再把生氣的事告訴別人，也許就不會那麼氣了。

還有其他「不隨便生氣」更好的方法嗎？



為什麼會生氣、 、 、 、 、

1. 想想看，在什麼情況下，我最容易生氣？

- 👂 同學欺負我的時候
- 👂 考不好的時候
- 👂 同學沒問我，就拿我的東西
- 👂 其他，請寫下來 _____



2. 當我生氣時，我會如何做？

- 👂 和同學吵架
- 👂 告訴老師
- 👂 大聲哭
- 👂 其他，請寫下來 _____



3. 你喜歡自己的處理方式嗎？

- ◇ 喜歡，因為 _____
- ◇ 不喜歡，因為 _____
- ★ 其他，請寫下來 _____





了解自己生氣的原因？

Paert 1

★玩遊戲時，我會生氣是因為：

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 有人插隊 | <input type="checkbox"/> 有人不遵守規則 |
| <input type="checkbox"/> 遊戲器材壞掉了 | <input type="checkbox"/> 輪到我玩就要上課了 |
| <input type="checkbox"/> 沒有人要和我玩 | <input type="checkbox"/> 還有...() |



☺我想不生氣，我該怎麼辦？

狀況一 有人插隊 → 我應該.....

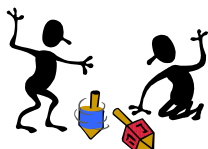
狀況二 有人不遵守規則 → 我應該.....

狀況三 遊戲器材壞掉了 → 我應該.....

狀況四 輪到我玩就要上課了 → 我應該.....

狀況五 沒有人要和我玩 → 我應該.....

狀況六 還有...





了解自己生氣的原因？

Paert 2

★上課時，我會生氣是因為：

- 我聽不懂上課內容 我不喜歡老師
- 我不敢上台報告 同學都不讓我發言
- 沒有人要和我同一組 我想玩玩具
- 還有...()



☺我想不生氣，我該怎麼辦？

狀況一 我聽不懂上課內容 → 我應該.....

狀況二 我不喜歡老師 → 我應該.....

狀況三 我不敢上台報告 → 我應該.....

狀況四 同學都不讓我發言 → 我應該.....

狀況五 沒有人要和我同一組 → 我應該.....

狀況六 我想玩玩具 → 我應該.....

狀況七 還有...



自我觀察——處理生氣的能力指數

我感到自己生氣了嗎？ 2分：我感覺到了
1分：我好像有點感覺
0分：我不知道自己是否在生氣



我放鬆自己了嗎？ 3分：我做到了，已經放鬆自己
2分：我試了，有一些效果
1分：我試了，但沒有效果
0分：我完全不想放鬆自己

我想出解決的方法了嗎？ 2分：我想出一些解決方法
1分：我想不出方法，但願意尋求一些協助
0分：我完全不想解決

我做了嗎？ 2分：我認真嘗試解決的方法
1分：部分嘗試去解決
0分：我不想做任何努力



我成功了嗎？ 2分：我不在生氣了
1分：我嘗試了解決的方法，但仍有點生氣
0分：我還是非常生氣

處理生氣的能力指數 ()分

11分~8分：好棒喔！你已經能處理生氣的情緒了。

7分~4分：不錯喔！非常棒，再繼續加油吧！

3分以下：你要好好努力喔！

