

永興國小特殊教育學生之生氣管理課程設計

課程領域	特殊需求	課程項目	社會技巧	
教學對象	情緒障礙學生	課程名稱	跟生氣說 bye bye	
適用年級	三 - 六年級	教學時間	40 分鐘	
設計者	曾怡禎			
學習內容	特社 I-E1-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 I-E2-1 基本情緒的表達。 特社 I-E3-1 複雜情緒的處理。			
課程目標	1. 分辨生氣的情緒。 2. 找出生氣的原因。 3. 學習處理生氣情緒的方法。			
教學資源	1. 情緒表情圖卡 2. 電腦設備 3. 投影機 4. 學習單 2 張			
教學主旨	教導學生認識造成生氣的原因，透過生活事件的事件教導學生找出引起他人生氣的原因，教師利用問題引導學生思考事件發生過程，從而找出造成故事中人物生氣的導火線。學生再發表自己日常生活中讓自己生氣的事件，藉由自我詢問，進而瞭解生氣的原因，並找方法解決，不讓自己生氣。			
教學活動			時間	備註
一、 引導活動 教師拿一張生氣的人物圖卡（附件一），問學生：他怎麼了？			1 分	情緒表情圖卡
二、 發展活動 教師播放一則故事－「我不愛生氣」，詢問學生影片中的主角為什麼愛生氣，說明影片中主角生氣時有什麼特徵。 （一）聲音： 1. 音量變大：生氣時容易急躁，大聲吼叫。 2. 說話速度變快：因為急於表達生氣情緒，說話會不自覺加快。 3. 聲調變高：人們在憤怒的情況下，會不自覺地提高聲調。 （二）表情 1. 眉毛：生氣時，眉毛會且上揚或皺眉。 2. 眼睛：生氣時，眼睛會瞪大或睜大。 3. 嘴巴：生氣時，嘴巴會向下或張大。 （三）肢體動作 1. 姿勢：雙手叉腰、握拳、抱胸等 2. 丟東西 3. 推人、甚至打人 4. 手指指向對方			10 分 <	

5. 學習單練習時間：老師發下學習單（附件二），請學生圈出自己生氣時的情形。	2 分	學習單
三、 綜合活動 老師請學生分享生活中讓自己生氣的事情，且說出為何會生氣。	6 分	
（一）老師說明生氣的優缺點 1. 優點：抒發情緒、表達想法。 2. 缺點：影響人際關係、破壞物品等 （二）生氣時，如何解決？ 1. 停止情緒化思考 2. 找出生氣原因，並刻意忽視它 3. 轉移注意力，將目光投向他處 4. 深呼吸（可以搭配數數 1 - 10），設法讓自己冷靜 5. 尋求大人或專業人士的幫忙	9 分	
（三）老師統整說明生氣的特徵及生氣如何解決，並請學生反思，自己生氣時，當下自己的情緒反應及思考該如何讓自己冷靜，解決負面情緒。	4 分	
（四）老師發下回家作業（附件三），紀錄事件發生當時的情緒，以及如何處理。		學習單



- 1. 他怎麼了？**
- 2. 請觀察他的臉部
表情和動作**

我生氣時，我會…（請圈起來）

擺臭臉

尖叫

打人

頂嘴

講髒話

瞪人

握緊拳頭

耍任性

叫別人走開

踢人

大叫



哭泣

打自己

躲起來

不跟人說話

一直叫別人道歉

咬人

甩門

裝無所謂

碎念

躲起來

找人出氣

➤ 回家作業

我是情緒控制小高手

附件三

	今天發生了什麼事……
	日期：_____ 事件：



	我的心情是……（請打勾）
	☐ 生氣 ☐ 憤怒 ☐ 傷心 ☐ 難過 ☐ 其它的心情：_____



	我處理情緒的方法是……（請打勾）
	☐ 告知家長／老師後，離開該處，去安全地方冷靜休息。 ☐ 自行離開事件發生地點 ☐ 找喜歡的事情做 ☐ 其它：_____

