

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	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	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
◎暖身活動、引起動機：		影片
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： 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。 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隻畫畫的小手狠狠細綁起來。 小米眼中愛她的爸爸，頓時變成了恐怖的魔鬼。而被細綁的雙手，也因為血液循環不良，漸漸由紫變黑 …。		單槍投影機電腦

教師:黃茗瑜

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
發現自己在生氣，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

◎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！

- 發生的時間？_____ 發生的地點？_____
- 牽涉到的人？_____
- 事情的開始？_____
- 經過？_____
- 最後？_____
- 當時的感覺？_____
- 當時的想法？_____
- 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！

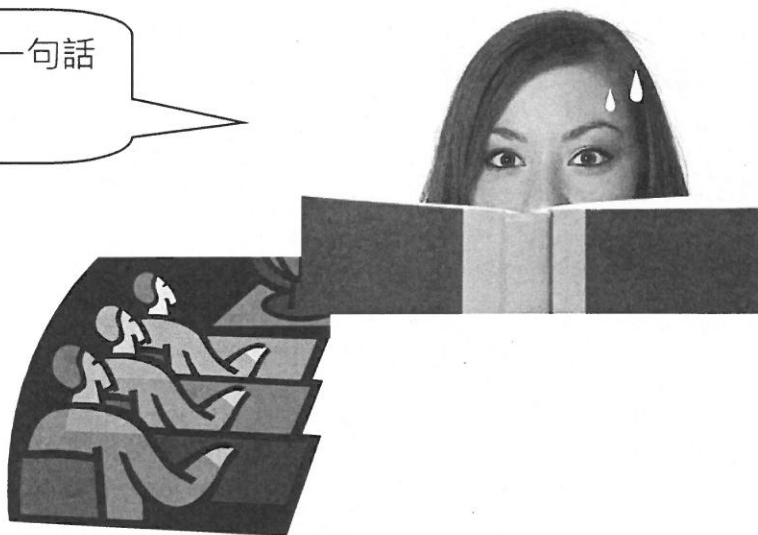
1. 發生的時間？_____ 發生的地點？_____
牽涉到的人？_____
2. 事情的開始？_____
經過？_____
最後？_____
3. 當時的感覺？_____
當時的想法？_____
4. 如果現在又發生同樣的事，你會怎麼做？_____



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。



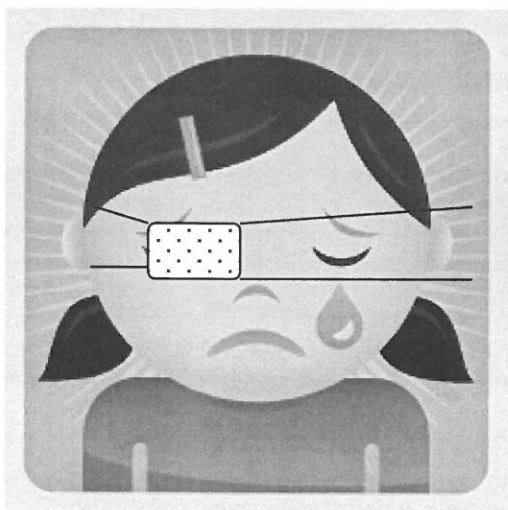
□真是倒楣透頂，今天什麼事都不順利。

□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：

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 有人插隊 | ☐ 有人不遵守規則 |
| ☐ 遊戲器材壞掉了 | ☐ 輪到我玩就要上課了 |
| ☐ 沒有人要和我玩 | ☐ 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！

