

113學年潛能教室特殊需求課程—社會技巧教案

單元名稱	表達與回應讚美	適用年級	4年級(自閉症學生)		
單元主題	生氣來了怎麼辦?	教材來源	自編教材		
教學節數	200 分鐘，共 5 節。 此堂為第一節課。	設計者	廖凌珊		
教學準備	1. 教學大螢幕 2. 教學簡報(PPT				
議題融入					
核心素養		學習表現		學習內容	
特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式的能力，解決情緒問題。		特社1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。 特社1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。		特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	
學習目標					
1. 能察覺自己或他人正在生氣(表情、心跳、肢體動作)。 2. 能知道生氣時，可以讓自己冷靜的方法(三個) 3. 能聆聽他人的分享並聽取重點並轉述給第三人 4. 能配合指令進行角色扮演活動。					
第一節課					
流程	教學活動			時間	評量方式 學習目標
引起動機	1. 複習生氣與厭煩 (1) 選選看那些照片是生氣? (2) 複習生氣與厭煩的特徵			8	口頭 1
發展活動	1. 生氣與厭煩的程度 (1) 厭煩程度:輕、中、重 (2) 哪些行為絕對不能做?(罵人、丟桌子、推人) 2. 生氣了怎麼做? (1) 詢問後離開教室冷靜一下。 (2) 轉移注意力(暫時做別的事情)，看風景、洗臉、發呆深			25	口頭 1 2 3 4

	呼吸、畫畫、看魚、看盆栽… (3) 找老師、爸媽幫忙 (4) 其他?(腦力激盪) 3. 角色扮演演練(檢核表)			
綜合活動	1. 總結重點： (1)生氣的肢體、表情 (2)生氣的程度 (3)生氣時可以做的事情 2. 回饋，再次口說步驟。 3. 總結加分，並給予學生增強鼓勵。	7	口頭	1 2 3 4

生氣時，我可以怎麼做？

2025.5.12

生氣時，我可以...詢問後離開

• 說：「我可以去(地方)冷靜嗎？」

• 老師

說：「可以！」→去冷靜

說：「不可以！」→在位置上等待



生氣時，我可以...

• 2.轉移注意力(暫時做別的事情)
說：「我可以去做(事情)冷靜嗎？」

老師

說：「可以！」→去冷靜

說：「不可以！」→在位置上等待



生氣時，我可以...

• 3.找老師幫忙

(1)冷靜深呼吸，眼睛看老師

(2)說：「我的...(事情)，請幫忙？」



生氣時，我可以...

• 4.還有哪些事情可以做？

換你試試看

情境一：

- 我的好朋友小力，今天下課不跟我出去玩鬼抓人，我好生氣。

- ☐ 詢問後離開去冷靜
- ☐ 轉移注意力()
- ☐ 找人幫忙()
- ☐ 其他

情境二

- 老師說全班很吵，要罰寫課文，我覺得很不公平，明明我很乖很安靜，為什麼我要罰寫，我好生氣。

- ☐ 詢問後離開去冷靜
- ☐ 轉移注意力()
- ☐ 找人幫忙()
- ☐ 其他

情境三

- 我心愛的古伊卡任論這圈，被同學用壞了，我好生氣。

- ☐ 詢問後離開去冷靜
- ☐ 轉移注意力()
- ☐ 找人幫忙()
- ☐ 其他

情境四

- 我被老師罵，我打掃很不認真，我很生氣。

- ☐ 詢問後離開去冷靜
- ☐ 轉移注意力()
- ☐ 找人幫忙()
- ☐ 其他

情境五

- 我不想要上舞蹈課，覺得很厭煩，很生氣。

- ☐ 詢問後離開去冷靜
- ☐ 轉移注意力()
- ☐ 找人幫忙()
- ☐ 其他

情境六

- 同學的筆一直戳到我的衣服，卡到我的外套，我跟他說了，他還是不改變，我很生氣。

- ☐ 詢問後離開去冷靜
- ☐ 轉移注意力()
- ☐ 找人幫忙()
- ☐ 其他

生氣了，我可以怎麼做

事件主角	使用的方法	通過
0 玠	☐ 詢問後離開去冷靜 ☐ 轉移注意力() ☐ 找人幫忙() ☐ 其他	☐ 通過 ☐ 不通過
0 恩	☐ 詢問後離開去冷靜 ☐ 轉移注意力() ☐ 找人幫忙() ☐ 其他	☐ 通過 ☐ 不通過
0 佑	☐ 詢問後離開去冷靜 ☐ 轉移注意力() ☐ 找人幫忙() ☐ 其他	☐ 通過 ☐ 不通過
0 潤	☐ 詢問後離開去冷靜 ☐ 轉移注意力() ☐ 找人幫忙() ☐ 其他	☐ 通過 ☐ 不通過
0 宸	☐ 詢問後離開去冷靜 ☐ 轉移注意力() ☐ 找人幫忙() ☐ 其他	☐ 通過 ☐ 不通過
0 桓	☐ 詢問後離開去冷靜 ☐ 轉移注意力() ☐ 找人幫忙() ☐ 其他	☐ 通過 ☐ 不通過

省思：

113學年公開授課省思

自閉症學生在情緒辨別、類化能力、問題解決能力較弱，無法解決當下的情緒困擾，進而產生許多肢體衝突，因此此單元訓練自閉症學生在生活中發生的事件，引導許多問題解決方式，期許孩子能將此技能實際應用在生活情境中，進而有正向人際互動。