

國小輕度障礙學生「生氣管理」課程設計

節次	第四節	單元名稱	滅火第 2 招 ~改變自己的想法	
課程目標	4-1 能瞭解當事件發生時，自我想法會引起情緒。 4-2 生氣時能以理性想法（陽光想法）取代非理性想法（烏雲想法）。 【註】課程目標代碼為 2 碼數字，格式為○-○，第 1 個數字代表節次，第 2 個數字為流水號。			
教學重點	本節課旨在讓學生瞭解當事件發生時，自我想法會引起情緒，並認識「烏雲想法」和「陽光想法」的不同，再藉由事件的討論，探討如何用陽光想法來戰勝烏雲想法，進而讓不好的狀況消失得快一點。			
第四節教學活動			時間	備註
一、引導活動 (一)溫故知新：複習前一節課內容：我會冷靜。 (二)你怎麼想 1. 老師講述「吃飯配蟑螂」的故事。 2. 師生共同討論「如果故事主角是自己，你會怎麼想？」 3. 老師結語： 想法會引起情緒，不同的想法會有不同的結果，因此既然你不能控制發生在你身上的事情，但是你可以控制自己怎麼想，而且你怎麼想將會決定你有什麼感覺。			5min	ppt 1-3 ppt 4-13
二、發展活動：撥開烏雲，迎向陽光 (一)烏雲與陽光 1. 老師說明想法的種類：烏雲想法、陽光想法。 2. 老師分別舉出烏雲想法和陽光想法的例子及產生的後果。			30min	ppt 14-20

第四節教學活動			時間	備註
想法	例子	後果		
烏雲想法	1. 總是一定或應該： (1) 他一定是故意的！ (2) 他應該要讓我！ 2. 把事情的過錯推到別人身上： (1) 都是他害我的！ (2) 是他先惹我的！ 3. 覺得自己不好： (1) 數學又考差了，我真笨！ (2) 我什麼事都做不好！	讓自己愈來愈生氣，想要開口罵人或動手打人、破壞東西，結果惹上麻煩		
陽光想法	1. 他可能是不小心的！ 2. 生氣也沒有用！這不值得生氣！ 3. 我相信自己可以把事情處理好。 4. 我一定會更進步！	讓自己冷靜下來，或是讓自己不會這麼在意，這樣心情不會這麼糟		
3. 老師結語：每個人都喜歡陽光，但遇見我們不喜歡的事時，卻總是先飄來烏雲，所以我們要跟烏雲唱反調。				ppt21
(二)跟烏雲唱反調				ppt
1. 老師舉出範例情境，請學生討論自己遇到這個狀況時，會有哪些烏雲想法及陽光想法，老師並舉例說明。				22-26
2. 老師發下學習單，利用學習單上的情境，師生共同討論，想出陽光想法來幫助自己，並填入學習單中。				
【備註】 若低年級學生填寫學習單較有困難，可改為口頭發表、討論方式，不須書寫學習單。				

第四節教學活動	時間	備註
<p>三、綜合活動：</p> <p>(一)老師結語：假如你能用陽光想法來戰勝烏雲想法，就會心情好一點。</p> <p>(二)預告下一節課重點：滅火第3招～說出自己的想法。</p> <p>~~~~~第四節課結束~~~~~</p>	5min	<p>ppt27</p> <p>ppt28</p>