

國小輕度障礙學生「生氣管理」課程設計

節次	第一節	單元名稱	辨識生氣的情緒	
課程目標	1-1 能辨識生氣的生理反應及心理感受。 1-2 能知道生氣的好處和壞處。 1-3 能了解生氣的意義。 【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	本節課旨在讓學生能辨識生氣的情緒臉譜，以及生氣的生理反應和心理感受，再進一步討論生氣的好處和壞處，讓學生對於生氣的情緒能用正向的態度去面對和處理。			
第一節教學活動			時間	備註
一、引導活動 (一)課程介紹 1. 老師介紹課程名稱：我是小小消防員。 2. 老師簡介課程重點：認識生氣的情緒並學習如何處理。 (二)辨識不同表現的生氣 1. 展示數張生氣的圖片，老師問：「這些人現在的心情如何？」。 2. 學生自由發表。 3. 老師結語：「他們都在生氣。」			5min	ppt1
二、發展活動 (一)辨識生氣的生理反應及心理感受。 1. 老師說明並示範生氣時的臉部表情、肢體動作、聲音表現、身體反應及心理感受，引導學生觀察和發表。 (1)「生氣時， <u>臉部</u> 表情會……」：滿臉通紅、眼睛瞪人、皺眉頭、嘴巴翹得高高的、用力咬著牙齒……等。			10min	ppt2 ppt3 ppt4

第一節教學活動	時間	備註
(2)「生氣時， <u>肢體動作</u> 會……」：手握拳、手插腰、手在胸前交叉、跺腳、兩腳亂踢、亂丟東西、攻擊別人、傷害自己、破壞物品……等。		ppt5
(3)「生氣時， <u>聲音表現</u> 會……」：大聲說話、大哭、大叫、說一些難聽惡毒的話、嘴巴緊閉不說話……。		ppt6
(4)「生氣時， <u>身體</u> 會感覺到……」：心跳加快、用力喘氣、冒汗、肌肉緊繃、頭腦脹脹的……等。		ppt7
(5)生氣時，就像心裡失火了。		ppt8
(二)生氣的健康認知	10min	
1. 老師問：「每個人都會生氣嗎？」 老師結語：「會，每個人遇到不喜歡或不如意的事情，都會有生氣的感覺。」		ppt9
2. 老師問：「我可以生氣嗎？」 老師結語：「生氣是一種正常的感覺，表示我們『不喜歡那件事』。生氣的感覺是可以被接受的」		ppt10
3. 老師問：「生氣時所做的行為都是適當的嗎？」 老師結語：「生氣所做的行為不一定適當，不適當的行為會為我們帶來一些壞處」		ppt11
(三)生氣的壞處		
1. 請學生發表生氣對 <u>身體</u> 產生哪些不好影響？（頭痛、胃痛、心臟病、高血壓、睡不好、聲音沙啞…等）	10min	ppt12
2. 請學生發表生氣會做出 <u>哪些後悔的事情</u> ，根據「攻擊別人」、「傷害自己」、「破壞物品」這三項常見的不適當行為來討論所造成的影響。		ppt 13-15

第一節教學活動		時間	備註								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>做出後悔的事</th> <th>結果</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>攻擊別人</td> <td>交不到朋友、被老師或爸媽處罰、賠償醫藥費…等</td> </tr> <tr> <td>傷害自己</td> <td>自己受傷了、讓父母、老師傷心難過…等</td> </tr> <tr> <td>破壞物品</td> <td>心愛的東西壞掉了、花錢修理…等</td> </tr> </tbody> </table>		做出後悔的事	結果	攻擊別人	交不到朋友、被老師或爸媽處罰、賠償醫藥費…等	傷害自己	自己受傷了、讓父母、老師傷心難過…等	破壞物品	心愛的東西壞掉了、花錢修理…等	5min	ppt16
做出後悔的事	結果										
攻擊別人	交不到朋友、被老師或爸媽處罰、賠償醫藥費…等										
傷害自己	自己受傷了、讓父母、老師傷心難過…等										
破壞物品	心愛的東西壞掉了、花錢修理…等										
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)重點整理：老師用是非題來問學生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人都會生氣---○ 2. 生氣的感覺是可以被接受的---○ 3. 生氣所做的行為都是適當的---x 4. 生氣時，心裡的感覺就像失火了---○ 5. 看到小美皺著眉頭、翹著嘴、手握拳，她應該是生氣了---○ <p>(二)預告下一節課重點：「找出生氣的原因」。</p> <p>~~~~~第一節課結束~~~~~</p>		ppt17									