

貳、課程篇

二、情緒處理










(一) 中小班組










1. 辨識自己的情緒
2. 辨識別人的情緒
3. 辨識別人的情緒(影音)
4. 處理生氣的情緒
5. 處理生氣的情緒(影音)



學前社會技巧課程活動設計

1. 辨識自己的情緒

技巧類別	情緒處理技巧	單元名稱	辨識自己的情緒												
適用對象	學前中小班 發展遲緩學生	教學時間	40分鐘												
編制日期	105.06.	設計者	歐麗娟、董穗郡、蔡慧儀 黃惠萍、鍾青珍												
社會技巧 問題分析	1. 不了解自己害怕或生氣的原因 2. 不會表達自己在情緒上的需求 3. 不會用適當的行為表達自己的負向情緒														
教學目標	1. 能夠覺察自己的情緒變化 2. 能夠表達自己的感受 3. 能夠理解自己生氣和害怕的需求														
幼兒園 教保活動 課程大綱	情-幼-2-1-1 運用動作或表情表達自己的情緒 情-幼-3-1-1 知道自己情緒出現的原因 社-中-1-2-1 覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求 社-小-2-1-1 表達自己基本的身體或心理需要														
特教需求 領域目標	1-1-1-1 能分辨自己基本的正向或負向情緒 1-1-1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒 1-1-1-4 能嘗試處理自己的負向情緒														
社會技巧 教學步驟	<table border="1"> <thead> <tr> <th>步 驟</th> <th>提 示</th> <th>圖 示</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 想一想</td> <td>發生什麼事、誰…</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. 什麼感覺</td> <td>熱的、頭痛、不舒服…</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. 說出來</td> <td>我覺得很 _____!</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			步 驟	提 示	圖 示	1. 想一想	發生什麼事、誰…		2. 什麼感覺	熱的、頭痛、不舒服…		3. 說出來	我覺得很 _____!	
步 驟	提 示	圖 示													
1. 想一想	發生什麼事、誰…														
2. 什麼感覺	熱的、頭痛、不舒服…														
3. 說出來	我覺得很 _____!														
演練情境	《情境一 / 生氣》排隊時被同學插隊 《情境二 / 生氣》玩具被同學弄壞 《情境三 / 害怕》晚上一個人睡覺 《情境四 / 害怕》爸爸媽媽在吵架														
教學資源	班級公約、情境卡、步驟卡、學習單、圓形貼紙、板夾、增強系統（海報）、 檢核表（海報與 A4 檢核表格）														
參考資源	* 繪本：彩色怪獸（三采）、家有生氣小恐龍（大穎）、愛哭公主（親子天下）、 我是老大（米奇巴克）、小獅子多多（愛智）、生氣王子（親子天下）、 我變成一隻噴火龍（和英）。 * 書籍：SUPER SKILLS：給亞斯伯格症、高功能自閉症與相關障礙孩子的社 交技巧團體課程（黃穎峰、廖敏玲譯 2012）、玩遊戲－解情緒（信誼）、 特殊需求幼兒之情緒教學（釋道雲著）、淡定 So Easy－輕度障礙學生 生氣控制課程彙編（蔡明富）。														

項目	教學內容	時間	備註									
一、引發動機 說明流程 複習公約 詢問學生	1-1 說明教學活動流程與複習班級公約內容。 (坐下來→注意看→專心聽→說話要舉手) 1-2 問學生「今天早上做了什麼事？心情覺得如何？」 讓學生說出各種情緒名稱，如高興、生氣…等。 1-3 問學生怎麼知道自己的心情？引導學生說出覺察情緒的方法，如「不舒服、想哭、頭痛…」。 1-4 讚美學生提出的方法；並說明小凱還不太能夠「認識自己的情緒變化」所以常常和同學爭吵。 請同學協助小凱了解自己的心情，幫他把情緒說出來，讓小凱學習「認識自己的情緒」。	5 分鐘	班級公約 活動流程表 增強表									
二、老師示範 事件回想 說出看法 提出步驟 動作示範 口頭示範 檢核說明 演練示範	2-1 提醒學生要注意觀看演出的內容： 情境一 玩遊戲時，小凱看到平平在他的前面插隊，小凱覺得很不舒服，就用力將平平往旁邊推開，結果平平沒有站穩而跌倒受傷了。 2-2 引導學生回想剛才演出的事件？並說出內容？ 小凱發生什麼事？（小凱在排隊，平平插隊） 小凱的感覺如何？（不舒服、生氣…） 小凱做什麼事？（用力把平平推開） 平平發生什麼事？（跌倒受傷了） 小凱怎麼了？這樣做好嗎？怎麼做比較好？ （他生氣了、別人會受傷、告訴平平…） 2-3 老師協助歸納學生意見，提出《三步驟》說明；逐一呈現步驟卡 1→2→3，並配合手勢動作與句型，引導學生比步驟手勢和說出步驟的句型。 <table border="1" data-bbox="422 1534 1077 1691"> <tr> <td>步驟 1</td> <td>想 → 想一想，發生什麼事？</td> <td></td> </tr> <tr> <td>步驟 2</td> <td>感覺 → 什麼樣的感覺？</td> <td></td> </tr> <tr> <td>步驟 3</td> <td>說 → 說「我覺得很 _____！」</td> <td></td> </tr> </table> 2-4 說明進行《三步驟》時，每個人都需要協助演示的人檢查，看看他是否每個步驟都有做到。 說明檢核海報的內容與檢核的方法：演示學生有做到的項目在對應的空格中貼上○的貼紙。 說明後給每位學生 A4 檢核表、板夾與○貼紙。 2-5 進行三步驟演練活動，提醒學生注意看演出內	步驟 1	想 → 想一想，發生什麼事？		步驟 2	感覺 → 什麼樣的感覺？		步驟 3	說 → 說「我覺得很 _____！」		30 分鐘	動作演出 老師與協同 教師演示 蒐集學生意見 (寫字/畫圖) 步驟卡 123 檢核海報 A4 檢核表 ○貼紙/板夾
步驟 1	想 → 想一想，發生什麼事？											
步驟 2	感覺 → 什麼樣的感覺？											
步驟 3	說 → 說「我覺得很 _____！」											

<p>檢核示範</p>	<p>容，演練後再根據演出內容執行檢核工作。</p> <p>情境一/正確版</p> <p>排隊玩遊戲時，小凱看到平平插隊在他的前面，小凱覺得生氣、不舒服，就告訴平平說「你插隊，讓我覺得很生氣！」</p> <p>2-6 演練後教師在檢核海報上進行檢核示範，引導學生回想演練中，被檢核者是否有出現《想看說》三步驟，有出現貼○。</p> <p>※進行檢核活動時，教師需逐次檢視每位學生的檢核動作是否正確；如果學生有不同的看法，需要立即了解與澄清。</p>		<p>動作示範</p> <p>老師與協同教師演示</p>
<p>師生演練進行檢核選擇情境</p>	<p>2-7 邀請同學與教師一起進行情境一的演練，演練結束後引導學生進行檢核。</p> <p>2-8 讓學生選擇不同的情境卡，進行演練。</p> <p>《情境一 /生氣》排隊時有同學插隊 《情境二 /生氣》玩具被同學弄壞了 《情境三 /害怕》晚上一個人睡覺 《情境四 /害怕》爸爸媽媽在吵架</p>	<p>A4 檢核表 ○貼紙 板夾</p>	<p>情境卡</p>
<p>簡述內容學生演練</p>	<p>選擇情境卡後，讓學生看圖簡述情境卡的內容，如果學生無法完整敘述，教學者需協助學生了解該情境卡內容（說明內容）；並引導學生進行</p> <p>步驟一：想…、步驟二：感覺…、步驟三：說出「我覺得很難過 /生氣 /高興」的演練。</p>		<p>動作與口頭指導</p>
<p>進行檢核</p>	<p>2-9 演練後，演練學生完成海報上的自我檢核表，其他學生完成對他人檢核的表格。</p> <p>※全部學生演練結束時，和學生一起討論檢核結果，完成後收回檢核表。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>檢核海報 A4 檢核表 板夾/貼紙</p>
<p>三、重述複習作業類化</p>	<p>3-1 詢問學生「今天學到什麼？」，引導學生重述情境卡的事件內容與教學三步驟的句型。</p> <p>3-2 提供與主題內容相關的學習單，指導學生注意學習單的內容，並且說明完成學習單的方式。</p> <p>※提供課後檢核表分為學校版與家庭版。</p>		<p>情境卡 步驟卡 學習單</p>
<p>總結表現</p>	<p>3-3 檢討本節教學活動中，學生的正向行為表現，給予適當的增強回饋。</p> <p>※教學活動中需要視學生的行為表現給予增強，以維持學生的注意力和配合度。</p> <p>～本節結束～</p>		<p>課後檢核表 增強系統</p>



上課學習單

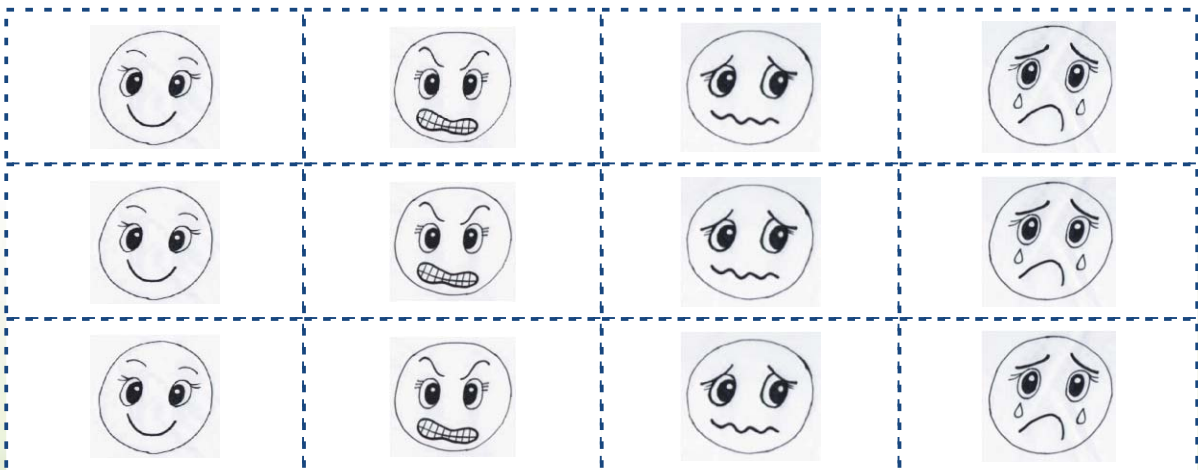
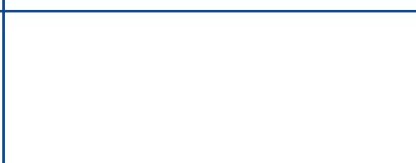
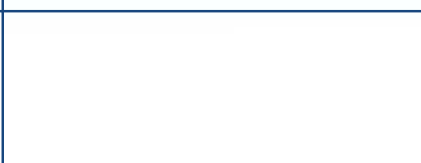
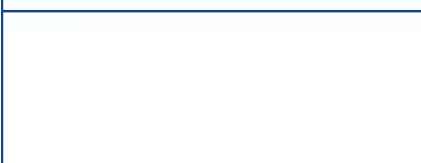


班級： _____



: _____

貼貼看：把下方的情緒臉譜剪下來，貼在對應的情境圖卡空格裡面；
無標準答案、可重複，只要學生能說出理由即可。



情境卡

《情境一》



排隊時被插隊

《情境二》



玩具弄壞了

《情境三》



晚上自己一個人

《情境四》



爸媽在吵架



學校檢核表



※老師檢核：在檢核事件中學生是否有做到《三步驟》的項目，有請打

檢核步驟說明		1. 想 → 想想剛才發生什麼事 2. 感覺 → 自己有什麼感覺 3. 說 → 說出自己現在的心情		
步 驟	事 件	1	2	3
		想 	感覺 	說 
	玩具被同學拿走			
	排在最後一個			
	不敢走平衡木			

班級： _____



: _____



家庭檢核表



※家長檢核：在檢核事件中孩子是否有做到《三步驟》的項目，有請打

檢核步驟說明		1. 想 → 想想剛才發生什麼事 2. 感覺 → 自己有什麼感覺 3. 說 → 說出自己現在的心情		
步 驟 事 件		1	2	3
		想 	感覺 	說 
晚上起來上廁所				
弟弟搶他的玩具				
生病不能外出時				

班級： _____



: _____