

## 國小輕度障礙學生「生氣管理」課程設計

節次	第三節	單元名稱	滅火第1招～冷靜	
課程目標	3-1 能學會冷靜的處理方法。			
	【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	本節課旨在教導學生學會冷靜的處理方法，透過討論及實地演練讓學生學會放鬆技巧，達到控制生氣的第一步。			
	第三節教學活動			時間
一、引導活動				
(一) 溫故知新：複習上一節課「找出生氣的原因」內容，請學生發表。			5min	ppt2
(二) 老師簡要說明「我可以生氣嗎？」及「生氣的壞處」並結語：「生氣就像火焰一樣，如果你愈想愈氣，火焰就會愈來愈大，一發不可收拾，不但自己不舒服也會傷害別人。」				ppt 3-5
(三) 詢問學生：「你喜歡這種感覺嗎？」				ppt6
二、發展活動			30min	
(一) 老師引言本課程會學到的滅火招式。 「接下來的幾節課你會學到一些撲滅生氣火焰的方法。首先，滅火第一招是『冷靜』。」				ppt7
(二) 老師說明冷靜的意義及為何需要學會冷靜。 「當你感到生氣時，首先，你必須『冷靜』，冷靜是一種讓自己情緒平穩下來的好方法。 當自己心情平靜時，就能控制生氣火焰，讓問題順利解決。」				ppt 8-9

第三節教學活動	時間	備註
<p>(三) 老師說明冷靜的方法。</p> <p>1. 休息一下：</p> <p>(1) 老師說明休息一下的意義： 「休息一下指的是離開你生氣的地方，讓自己平靜下來。離開後可以做一件自己喜歡的事，例如：喝水、畫畫、看書、玩玩具、跑步等……。」</p> <p>(2) 請學生發表自己喜歡做的事。</p> <p>2. 深呼吸：</p> <p>(1) 老師說明並示範「深呼吸」的方法： 「請小朋友閉上嘴巴，從鼻子深深吸一口氣，想像自己走進麵包店，聞到剛出爐麵包的香味一樣，在吸氣的時候，心中慢慢數1-2-3；接著，在呼氣的時候，一樣要閉上嘴巴，心中慢慢地數1-2-3-4，讓空氣從鼻子呼出去。」</p> <p>(2) 請學生練習數次，提醒學生要閉上嘴巴，用鼻子呼吸，數數字時是在心裡數，不要發出聲音。 口訣：「吸-1-2-3，吐-1-2-3-4」</p> <p>(3) 其他建議：深呼吸練習時可播放輕音樂協助學生放輕鬆。若學生熟練，亦可加上手部擺動：吸氣時，雙手緩慢的向上畫弧；呼氣時，雙手緩慢的向下畫弧回到身體兩側。</p>		<p>ppt 10-14</p> <p>ppt 15-18</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 請學生完成「我會冷靜」學習單。</p> <p>(二) 預告下一節課上課重點：滅火第2招～改變想法。</p> <p>~~~~~第三節課結束~~~~~</p>	5min	<p>ppt19</p> <p>ppt20</p>