



ADHD 學生社會技巧課程設計

情緒處理技巧



社會技巧課程教師說明書（情緒處理技巧）

親愛的老師：

您好！本單元是針對在班上有：不會察言觀色、易怒、情緒表達不當、興奮時話變多了…等狀況的 ADHD 學生所設計的一系列情緒處理技巧，期望透過下列的練習，讓學生能在教室中有更好的適應。目前我們擬定的內容如下：

1. 辨識他人的情緒	2. 處理自己的生氣	3. 處理自己興奮的情緒
4. 處理他人的生氣		

（以上課程會視學生學習狀況稍做調整）

這些技巧的設計主要是在小團體的情境中做練習，而在普通班的情境中亦能融入演練，以協助學生更能類化這些技能到自然情境中，因此各位老師的協助和配合將能幫助這些學生在這些技巧的練習上更為純熟。

為了提高學生的學習成效，請老師留意下列事項：

1. 老師可從演練情境中選擇適合於普通班情境演練者讓孩子練習，亦可針對平常和此技巧有關的情境，隨時讓孩子練習，以便孩子能自然將技巧類化到生活情境中。
2. 為了讓學生能更快學會這個技巧，有些單元附有課後作業單（學校及家庭版），以利學生對技巧能更精熟，請老師在學校指導學生完成課後作業單（學校版），並於聯絡簿上提醒家長協助學生完成課後作業單（家庭版）並交回給資源班老師。
3. 若老師在班上能建立明確的班規及增強制度，並具體在明顯的地方呈現，如此一來，相信學生能更快達成學習目標。

敬祝 教安

課程編輯小組 敬上



實施『社會技巧課程』家長說明書（情緒處理技巧）

親愛的家長：

學生在學校中的適應和學習情形，一直是我們所關心的。尤其學科以外的社會技巧課程，例如：社交語言、處理情緒、衝突處理…等，較被現今教育所忽略，但這些課程對孩子在適應學校、適應社會更是重要！

因此，我們設計了一系列的課程，教導孩子有關「教室生存技巧」、「情緒處理技巧」、「人際互動技巧」和「問題解決技巧」的技能。透過師生示範、演練、回饋及修正，學習這些技巧，以增加與人之良好互動，進而更適應學校生活。

在學校生活中，我們發現孩子間經常有：不會察言觀色、易怒、情緒表達不當、興奮時話變多了…等狀況，針對以上行為，我們設計了『情緒處理技巧』這方面的教學活動，目前我們擬定的內容如下：

1. 辨識他人的情緒	2. 處理自己的生氣	3. 處理自己興奮的情緒
4. 處理他人的生氣		

（以上課程會視學生學習狀況稍做調整）

為了提高學生的學習成效，請家長留意下列事項：

- 一、上述教學活動內容是針對學校情境而設計的，若在家中有相關情境可以練習，請提醒貴子弟該技巧的學習步驟，以達到類化的效果。
- 二、每次上課後會有相關作業單，請家長協助貴子弟練習並檢核。家長如有任何問題，請隨時跟我們聯絡，我們也會隨時與您討論。

課程編輯小組 敬上



社會技巧課程活動設計

技巧類別	教室生存技巧	單元名稱	辨識他人的情緒
適用對象	注意力缺陷過動症學生	單元時間	40 分鐘
編製日期	94.08.02	設計者	高瑞鄉、施桂菁、吳庭耀
社會技巧問題分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上音樂課時，會和隔壁的同學說話，不斷干擾同學上課。音樂老師生氣的糾正，但仍未改進。 2. 上課秩序不佳，引起同學反彈，但仍繼續說話。 3. 自己一個人大哭，同學安慰他也不予理會。 4. 別人對他的座位髒亂感到反感，但他卻不理睬，大聲斥責：「要你管！」 5. 同學在難過和傷心時，卻一直想找他說話，讓對方更厭煩。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能從他人的表情、聲音，察覺他人的情緒。 2. 能說出他人當下的情緒。 		
社會技巧教學步驟	步驟	提示	
	1. 看對方的表情姿勢	眉毛、眼睛、嘴巴、拍手、握拳、跺腳、雀躍、	
	2. 聽對方的聲音	語調、語氣、內容、音量	
	3. 猜想對方的情緒	悲傷、生氣、高興	
	4. 說出對方的情緒	你○○了！你一定很○○！	
演練情境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請小朋友表演高興、生氣、悲傷三種情緒的表情。 2. 教師請一位小朋友表演某一個情緒，例：國語科考一百分、因為沒有做打掃工作，被老師責罵、小朋友弄壞他心愛的鉛筆盒..等，再請其餘的小朋友說出他是什麼樣的情緒。 3. 看到小英趴在桌子上，好像有啜泣的聲音。 		
教學資源	情緒圖卡、步驟卡、提示卡、增強系統、檢核海報、檢核表、上課作業單 2、課後作業單 1、課後作業單 2		


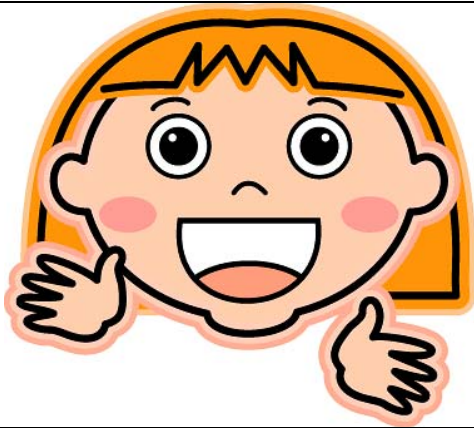




項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	<p>情境：小明不知道小英因為牙痛在哭，還故意去逗弄她。讓小英很不高興。</p> <p>1-1 主教者與協同教學者演練上述情境。 （主教者飾演小英、協同者飾演小明）</p> <p>1-2 主教者引導學生，請學生說出方才演了些什麼內容？</p> <p>1-3 主教者詢問學生，小英怎麼了？為什麼小明沒發現呢？從哪些地方可以發現小英不舒服？如果你是小明，你會怎麼做呢？</p> <p>1-4 主教者詢問學生：當我們有情緒反應時，會從哪些地方表現出來？（臉部表情、動作、語氣）主教者可呈現情緒圖卡，請學生猜測，並請學生表演喜怒哀樂的表情或動作。</p> <p>1-5 教師發下上課作業單，並且扮演不同的情緒，請學生根據老師的表情、聲音、肢體動作來勾選情緒特徵，並請學生說說老師的情緒是什麼。</p> <p>1-6 主教者引導學生進入本課內容—辨識他人情緒。</p>	5分	情緒圖卡 上課作業單 2
二、示範	<p>2-1 主教者與協同者根據上述情境做出正確的示範。 ※小明（協同者飾）看到小英的表情很痛苦，又趴在桌子上不說話，聽到小英哭泣的聲音，所以對小英說：「你一定正在難過，身體不舒服嗎？」。</p> <p>2-2 老師將社會技巧教學步驟帶出並給予提示。</p> <p>2-3 為讓學生再精熟教學步驟，主教者與協同者做出以下情境錯誤的示範，並提醒同學正確步驟。 ※小明（協同者飾）觀察小英的表情很痛苦，也看到小英趴在桌子上，又聽到小英哭泣的聲音，所以對小英說：「你現在很快樂吧！陪我一起玩！」。</p>	8分	檢核海報 檢核表 步驟卡 提示卡
三、演練 (回饋、修正)	<p>3-1 主教者發給每位學生檢核表，在黑板上呈現檢核海報，並說明檢核表的使用方法。</p> <p>3-2 主教者請每位學生輪流上台和協同者做情境演練，並請其他在台下的學生仔細觀察並詳加檢核該生是否有做到教學步驟。</p> <p>3-3 可加入學生與學生互相演練，並檢核是否有做到教學步驟。</p>	20分	
四、總結 (複習、作業)	<p>4-1 老師最後請學生說出今天學到什麼？並給予適當回饋。</p> <p>4-2 老師說明此技巧能在一般環境中使用。包括學校和家中。</p> <p>4-3 教師針對本節課內容，發下兩張作業單，請學生帶回普通班以及家中練習，並和該班導師、家長聯絡。</p> <p>4-3 老師針對此節課做增強點數結算並給予適當的回饋。</p>	5分	增強系統 課後作業單 1 課後作業單 2



附件一：教學資源--『辨識他人的情緒』

臉部、肢體之情緒圖卡

	
<p>高興(肢體)</p>	<p>生氣(臉部)</p>
	
<p>悲傷(肢體)</p>	<p>高興(臉部)</p>
	
<p>生氣(肢體)</p>	<p>悲傷(臉部)</p>



附件二：上課作業單—「辨識他人的情緒」



辨識他人的情緒



上課叮嚀：

上課認真看同學的演練，根據同學的演練情形，在下面的表格中做紀錄，如果有做到該步驟，請在空格打✓；如果沒有做到，則打△



♥ 上課日期：

♥ 學生姓名：

步 驟	姓 名						
	檢 核						
1. 看對方的表情姿勢							
2. 聽對方的聲音							
3. 猜想對方的情緒							
4. 說出對方的情緒							





附件二：上課作業單—「辨識他人的情緒」



情緒特徵



小朋友，請根據老師的表情，於下面的情緒特徵中，在□內打✓，並說說老師表演的情緒有哪些特徵！



◎班級：_____年_____班

◎姓名：_____

情緒名稱	臉部表情	聲音特徵	其他
高興(快樂)	<input type="checkbox"/> 笑嘻嘻 <input type="checkbox"/> 哭泣 <input type="checkbox"/> 眉開眼笑 <input type="checkbox"/> 嘴角向下	<input type="checkbox"/> 聲音宏亮有精神 <input type="checkbox"/> 很兇的語氣 <input type="checkbox"/> 嗚嗚的哭泣聲	<input type="checkbox"/> 拍手鼓掌 <input type="checkbox"/> 握緊拳頭 <input type="checkbox"/> 手揉眼睛
生氣(憤怒)	<input type="checkbox"/> 笑嘻嘻 <input type="checkbox"/> 哭泣 <input type="checkbox"/> 嘴巴張大罵人 <input type="checkbox"/> 橫眉豎眼	<input type="checkbox"/> 聲音宏亮有精神 <input type="checkbox"/> 很兇的語氣 <input type="checkbox"/> 嗚嗚的哭泣聲	<input type="checkbox"/> 拍手鼓掌 <input type="checkbox"/> 握緊拳頭 <input type="checkbox"/> 手揉眼睛
悲傷(難過)	<input type="checkbox"/> 笑嘻嘻 <input type="checkbox"/> 哭泣 <input type="checkbox"/> 皺眉頭 <input type="checkbox"/> 嘴角向下	<input type="checkbox"/> 聲音宏亮有精神 <input type="checkbox"/> 很兇的語氣 <input type="checkbox"/> 嗚嗚的哭泣聲	<input type="checkbox"/> 拍手鼓掌 <input type="checkbox"/> 握緊拳頭 <input type="checkbox"/> 手揉眼睛





附件三：課後作業單（學校）—「辨識他人的情緒」



辨識他人的情緒

小朋友，學習過如何辨識他人情緒的課程後，請你找一位同學，由同學根據情境，扮演各種不同的情緒，讓你猜猜看，自己是否說對了別人的情緒？如果完成了，便請這位同學在「檢核者簽名」的空格中簽名。

請你完成這張作業單，完成後記得讓班級老師簽名喔！

◎班級：_____年_____班

◎姓名：_____

步驟 \ 情境	因為考試的分數很差，所以難過的趴在桌上哭泣。	收到老師送的一件禮物，相當高興。	鉛筆盒被同學弄壞了，覺得相當生氣。
1. 看對方的表情姿勢			
2. 聽對方的聲音			
3. 猜想對方的情緒			
4. 說出對方的情緒			
檢核者簽名			



請你針對下面的問題，看看自己做到了沒有！

1. 完成作業單？ 自己做到 需要他人提示 無法完成
2. 正確的辨識同學的情緒？ 自己做到 需要他人提示 無法完成
3. 隨時提醒自己注意同學的情緒反應？ 自己做到 需要他人提示 無法完成





附件三：課後作業單（家庭）—「辨識他人的情緒」



辨識他人的情緒



小朋友，學習過如何辨識他人情緒的課程後，請你在家中找爸爸、媽媽或兄弟姐妹，由家人根據情境，扮演各種不同的情緒，讓你猜猜看，自己是否說對了家人的情緒呢？

如果完成了，便請家人在「檢核者簽名」的空格中簽名。

請你完成這張作業單，完成後記得讓家長簽名喔！

◎班級：_____年_____班 ◎姓名：_____

情境	生氣的情境 (請表演生氣)	高興的情境 (請表演高興)	悲傷的情境 (請表演悲傷)
步驟			
1. 看對方的表情姿勢			
2. 聽對方的聲音			
3. 猜想對方的情緒			
4. 說出對方的情緒			
檢核者簽名			



請你針對下面的問題，看看自己做到了沒有！

- 認真完成作業單？ 自己做到 需要他人提示 無法完成
- 正確的辨識家人的情緒？ 自己做到 需要他人提示 無法完成
- 隨時提醒自己注意家人的情緒反應？ 自己做到 需要他人提示 無法完成

簽名

家長



社會技巧課程活動設計

技巧類別	教室生存技巧	單元名稱	處理自己的生氣
適用對象	注意力缺陷過動症學生	單元時間	40 分鐘
編製日期	94.08.02	設計者	高瑞鄉、施桂菁、吳庭耀
社會技巧 問題分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 只要情緒一上來，會很生氣、很大聲的為自己辯解和說別人的不是。 2. 當有糾紛產生時，他會發脾氣打人，把過錯推給他人。 3. 別人碰到他的玩具，會生氣。 4. 常為小事生氣。 5. 心情不佳時會敲桌子、踢椅子，同學勸告反而更嚴重。 6. 有時舉手太久，老師都沒有及時指名他發表，會很不耐煩，很生氣。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能察覺自己生氣，並且冷靜下來。 2. 能找出處理生氣的適當方法。 		
社會技巧 教學步驟	步驟		提示
	1. 感覺自己在生氣		心跳加快、冒冷汗、音量變大、握拳
	2. 冷靜下來		深呼吸、放鬆
	3. 想出處理生氣的方式		說出來、畫出來、寫下來、離開現場、哭一下、跑操場、聽音樂、睡覺、打沙包…
	4. 選擇適當的處理方式		
	5. 付諸行動		
演練情境	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>小明</u>在操場上玩鬼抓人，被抓到了，他很生氣，就大吼大叫。 2. <u>小華</u>在走廊上不小心被<u>小明</u>撞倒，<u>小華</u>馬上生氣地回推<u>小明</u>一把。 3. <u>小英</u>忘了帶橡皮擦，向隔壁同學借，但被拒絕，她很生氣的拿筆丟人。 4. 小組長催促<u>小英</u>交作業，<u>小英</u>遲遲未交，小組長動手從<u>小英</u>的書包把作業拿出來，<u>小英</u>生氣的大叫：「怎麼可以動我的書包！」 		
教學資源	增強系統、步驟卡、提示卡、檢核海報（單）、作業單		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	<p>情境：小明在操場上玩鬼抓人，被抓到了，他很生氣，就大吼大叫。</p> <p>1-1 主教者與協同教學者演練上述情境。 （主教者飾演老師、協同者飾演小明）</p> <p>1-2 主教者引導學生思考上述演練情境，小明的情緒是什麼？他如何表達他的情緒？</p> <p>1-3 主教者提醒學生能夠適當處理自己生氣，將會吸引更多人和自己做朋友。</p>	5分	
二、示範	<p>2-1 主教者詢問學生如何感覺到自己生氣了？從哪些地方可以察覺到？</p> <p>2-2 請學生發表當生氣時會有什麼表現？主教者針對學生的回答給予適當的回饋。</p> <p>2-3 主教者將社會技巧教學步驟帶出並給予提示。</p> <p>2-4 為了讓學生能再精熟教學步驟，主教者與協同者做出以下情境正確及錯誤的示範。</p> <p>情境：小英忘了帶橡皮擦，向隔壁同學借，但被拒絕，她很生氣的拿筆丟人。</p>	17分	增強系統 步驟卡 提示卡
三、演練 (回饋、修正)	<p>3-1 輪流請學生排出社會技巧教學正確的步驟和提示。</p> <p>3-2 主教者（或協同者）與每位學生輪流上台做情境演練，並檢核自己及別人是否有做到教學步驟。</p> <p>※ 當學生做出錯誤的演練，老師應提醒錯誤的步驟，並給予學生再次演練的機會。</p>	10分	增強系統 步驟卡 提示卡 檢核海報
四、總結 (複習、作業)	<p>4-1 主教者最後請學生說出今天學到什麼？並給予適當回饋。</p> <p>4-2 主教者說明此技巧除了能在學校中使用外，也能在家裡使用，或一般的情境中使用。</p> <p>4-3 主教者針對此節課做增強點數結算並給予適當的回饋。</p> <p>4-4 發下課後作業單（學校），請學生在<u>學校</u>中，找同學或是老師幫他檢核，是否有做到「處理自己生氣」的步驟。</p> <p>4-5 發下課後作業單（家庭），請學生在<u>家庭</u>中，找父母或是兄弟姐妹幫他檢核，是否有做到「處理自己生氣」的步驟。</p>	8分	作業單



附件一：上課作業單—「處理自己生氣」



處理自己生氣

姓名：_____




小朋友要仔細看好喔!注意是否有做到『處理自己生氣』的步驟，有做到的請打√，沒做到的請打△。


步 驟	名 字						
1. 感覺自己在生氣							
2. 冷靜下來							
3. 想出處理生氣的方式							
4. 選擇適當的處理方式							
5. 付諸行動							



附件二：課後作業單（學校）—「處理自己生氣」



處理自己生氣




姓名：_____

◇請你在學校找 2 位老師或同學，幫你檢核是否適當處理自己生氣，有做到的可以在格子裡打√，沒做到的請打△，寫完後別忘了交回資源班喔！。


步 驟 \ 情 境				
1. 感覺自己在生氣				
2. 冷靜下來				
3. 想出處理生氣的方式				
4. 選擇適當的處理方式				
5. 付諸行動				
★檢核者簽名				



附件三：課後作業單（家庭）—「處理自己生氣」



處理自己生氣



姓名：_____

◇請你在家中找父母或是兄弟姐妹，幫你檢核是否保持安靜，有做到的可以在格子裡打√，沒做到的請打△，寫完後別忘了交回資源班喔！。

步 驟 \ 情 境				
1. 感覺自己在生氣				
2. 冷靜下來				
3. 想想處理生氣的方式				
4. 選擇適當的處理方式				
5. 付諸行動				
★檢核者簽名				



社會技巧課程活動設計

技巧類別	教室生存技巧	單元名稱	處理自己興奮的情緒
適用對象	ADHD 學生	單元時間	40 分鐘
編製日期	94. 08. 02	設計者	高瑞鄉、施桂菁、吳庭耀
社會技巧問題分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育課有激烈競賽時, 有時會出現粗暴的言語行為。 2. 有時會興奮過度, 大聲喊叫, 引起大家的不滿。 3. 在上討論課時, high 過頭, 不停變換姿勢, 難以安靜。 4. 戶外課容易人來瘋、失控, 到處亂跑。 5. 表演舞蹈時, 過於興奮會故意做突兀動作, 甚至發出怪聲。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能察覺自己過於興奮, 並且冷靜下來。 2. 能找出處理自己興奮的適當方法。 		
社會技巧教學步驟	步驟		提示
	1. 感覺自己過於興奮		情緒亢奮、話多、坐不住、手舞足蹈
	2. 冷靜下來		深呼吸、放鬆
	3. 想想處理興奮的方式		說出來和人家分享、離開現場、到角落區冷靜
	4. 選擇適當的處理方式		
	5. 付諸行動		
演練情境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上英文課時, 英文老師裝扮成聖誕老公公, 小明看了很興奮, 拼命的大叫說話, 和同學打鬧影響上課秩序。 2. 上表演課時, 小華因為過於興奮, 故意做出學猴子的動作, 還吱吱的大叫, 引起大家的注意。 3. 老師誇獎小英習作寫得很整齊, 小英興奮地手舞足蹈, 忍不住哼起歌來, 越唱越大聲。 		
教學資源	增強系統、步驟卡、提示卡、檢核海報 (單)、作業單		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	<p>情境：上英文課時，英文老師裝扮成聖誕老公公，小明看了很興奮，拼命的大叫說話，和同學打鬧影響上課秩序。</p> <p>1-1 主教者與協同教學者演練上述情境。 （主教者飾演老師、協同者飾演小明）</p> <p>1-2 主教者引導學生思考上述演練情境，小明的情緒是什麼？他如何表達他的情緒？</p> <p>1-3 主教者提醒學生能夠適當處理自己興奮的情緒，才不至於干擾別人。</p>	5分	
二、示範	<p>2-1 主教者詢問學生如何感覺到自己很興奮？從哪些地方可以察覺到？</p> <p>2-2 請學生發表當自己興奮時會有什麼表現？主教者針對學生的回答給予適當的回饋。</p> <p>2-3 主教者將社會技巧教學步驟帶出並給予提示。</p> <p>2-4 為了讓學生能再精熟教學步驟，主教者與協同者做出以下情境正確及錯誤的示範。</p> <p>情境：老師誇獎小英習作寫得很整齊，小英興奮地手舞足蹈，忍不住哼起歌來，越唱越大聲。</p>	17分	增強系統 步驟卡 提示卡
三、演練 (回饋、修正)	<p>3-1 輪流請學生排出社會技巧教學正確的步驟和提示。</p> <p>3-2 主教者（或協同者）與每位學生輪流上台做情境演練，並檢核自己及別人是否有做到教學步驟。</p> <p>※ 當學生做出錯誤的演練，老師應提醒錯誤的步驟，並給予學生再次演練的機會。</p>	10分	增強系統 步驟卡 提示卡 檢核海報
四、總結 (複習、作業)	<p>4-1 主教者最後請學生說出今天學到什麼？並給予適當回饋。</p> <p>4-2 主教者說明此技巧除了能在學校中使用外，也能在家裡使用，或一般的情境中使用。</p> <p>4-3 主教者針對此節課做增強點數結算並給予適當的回饋。</p> <p>4-4 發下課後作業單（學校），請學生在<u>學校</u>中，找同學或是老師幫他檢核，是否有做到「處理自己興奮的情緒」的步驟。</p> <p>4-5 發下課後作業單（家庭），請學生在<u>家庭</u>中，找父母或是兄弟姐妹幫他檢核，是否有做到「處理自己興奮的情緒」的步驟。</p>	8分	作業單



附件一：上課作業單—「處理自己興奮的情緒」



處理自己興奮的情緒

姓名：_____



小朋友要仔細看好喔！注意是否有做到『處理自己興奮的情緒』的步驟，有做到請打√，沒做到的請打△。

名字						
步驟						
1. 感覺自己過於興奮						
2. 冷靜下來						
3. 想想處理興奮的方式						
4. 選擇適當的處理方式						
5. 付諸行動						



附件二：課後作業單（學校）—「處理自己興奮的情緒」



處理自己興奮的情緒

姓名：_____



◇請你在學校找 2 位老師或同學，幫你檢核是否適當處理自己興奮的情緒，有做到的可以在格子裡打√，沒做到的請打△，寫完後別忘了交回資源班喔！

步驟 \ 情境	被老師誇獎，太興奮了忍不住唱起歌來	看到○○誇張的表演動作，興奮到無法安靜地在座位上坐好
1. 感覺自己過於興奮		
2. 冷靜下來		
3. 想想處理興奮的方式		
4. 選擇適當的處理方式		
5. 付諸行動		
★檢核者簽名		



附件三：課後作業單（家庭）——「處理自己興奮的情緒」



處理自己興奮的情緒

姓名：_____



◇請你在家中找父母或是兄弟姐妹，幫你檢核是否適當處理自己興奮的情緒，有做到的可以在格子裡打√，沒做到的請打△，寫完後別忘了交回資源班喔！

步 驟	情 境	○○買了玩具送我，好喜歡這樣禮物，高興地亂叫	我和○○玩遊戲，玩的太興奮，到處亂跑停不下來
1. 感覺自己過於興奮			
2. 冷靜下來			
3. 想想處理興奮的方式			
4. 選擇適當的處理方式			
5. 付諸行動			
★檢核者簽名			



社會技巧課程活動設計

技巧類別	教室生存技巧	單元名稱	處理他人的生氣
適用對象	ADHD 學生	單元時間	40 分鐘
編製日期	94.08.04	設計者	高瑞鄉、施桂菁、吳庭耀
社會技巧 問題分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在動態活動中，因為興奮失控，弄傷同學，引發同學不滿。 2. 沒有向對方借玩具，直接拿走，又將對方的玩具破壞，引起同學生氣。 3. 喜歡一直叫別人的綽號，讓對方很生氣。 4. 向同學說些不好聽的話，如：你去死啦！或色情笑話，造成同學的不愉快。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能察覺對方因自己的不當行為而生氣。 2. 能使用適當的方式向對方道歉。 		
社會技巧 教學步驟	步驟		提示
	1. 察覺他人生氣了		對方的表情、姿態、聲音、說話內容…
	2. 停		不要再說了、不要再做了、冷靜陪伴
	3. 想出處理的方式		寫卡片、口頭、鞠躬
	4. 選擇適當的處理方式		
	5. 付諸行動		
演練情境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理環境時，<u>小明</u>把桌下的紙屑踢到<u>小華</u>的座位，引起<u>小華</u>的不滿，<u>小華</u>生氣的大叫：「你幹什麼啦！」 2. 實驗課時，<u>小華</u>拿噴水器噴同學的臉，同學生氣的大吼：「你幹麻噴我！」。 3. <u>小英</u>因作業沒寫，被老師罰站，心裡很生氣，<u>小平</u>想找<u>小英</u>玩，<u>小英</u>生氣的說：「你沒看到我正在罰站嗎？」 		
教學資源	生氣的圖卡、上課公約、增強系統、步驟卡、提示卡、檢核海報（單）、作業單		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	<p>一、引發動機</p> <p>1-1 主教老師（飾小翔）協同老師（飾小傑）演出「他人生氣了」的情境，小傑將小翔借他玩的玩具弄壞了，小翔非常不高興緊握拳頭，雙眼直瞪小傑。</p> <p>1-2 老師問小朋友：「小翔怎麼了？」「為什麼？你們怎麼看出來的？」</p> <p>1-3 老師請大家說一些他人生氣的例子，大家是如何察覺他人生氣了？要如何處理呢？並將今天要學習的技巧「處理別人生氣」引導出來。</p>	10 分	生氣圖卡
二、示範	<p>二、示範</p> <p>2-1 主教老師（飾小翔）協同老師（飾小傑）繼續剛才的情境，小翔生氣了，小傑察覺到了，小傑要如何做好呢？小傑故意演出繼續破壞玩具，老師問小朋友這樣好嗎？再問如何做較好？（道歉、負責修好、賠錢、買一個新的……）老師請小傑選一個合適的方法，把它演出來或說出來。</p> <p>2-2 引導小朋友發表討論「處理別人生氣」技巧，並揭示步驟卡、提示卡，貼在白板上。</p>	10 分	步驟卡 提示卡
三、演練 (回饋、修正)	<p>三、演練(回饋、修正)</p> <p>3-1 老師將檢核單張貼在白板上，接著請小朋友演練一些情境。有做到的請打✓。</p> <p>3-2 演練情境一 整理環境時，<u>小明</u>把桌下的紙屑踢到<u>小華</u>的座位，引起<u>小華</u>的不滿，<u>小華</u>生氣的大叫：「你幹什麼啦！」 請小朋友演出<u>小明</u>，該如何處理<u>小華</u>的生氣？</p> <p>3-2 演練情境二 實驗課時，<u>小華</u>拿噴水器噴同學的臉，同學生氣的大吼：「你幹麻噴我！」 請小朋友演出<u>小華</u>，該如何處理被噴到水的同學？</p> <p>3-3 演練情境三 <u>小英</u>因作業沒寫，被老師罰站，心裡很生氣，<u>小平</u>想找<u>小英</u>玩，<u>小英</u>生氣的說：「你沒看到我正在罰站嗎？」 請小朋友演出<u>小平</u>，該如何處理<u>小英</u>的生氣？</p> <p>3-4 演練中老師隨時給予回饋。</p>	10 分	檢核海報 檢核單



項目	教學內容	時間	備註
四、總結 (複習、作業)	四、總結 (複習、作業) 4-1 老師請問小朋友：「今天學到什麼？」再將重點提示或統整。 4-2 老師說明此技巧除了能在學校中使用外，也能在家裡使用，或一般的情境中使用。 4-3 發下「上課作業單～如何處理他人生氣」，一起討論作答。 4-4 增強回饋：請小朋友說說這節課表現如何？可得到什麼獎勵？老師回饋或是小朋友互相回饋。 4-5 發下「課後作業單」(學校)，請小朋友帶回班上，請該班導師協助小朋友，提醒小朋友做到「處理他人生氣」的步驟，並評量此技巧在教室表現。 4-6 發下「課後作業單」(家庭)，請小朋友帶回家中，請家長協助小朋友，提醒小朋友做到「處理他人生氣」的步驟，並評量此技巧在家中表現。	10 分	作業單



附件一：上課作業單--『處理他人生氣』檢核表

處理他人生氣



♥上課日期：

♥學生姓名：

姓名	檢核							
	○	○	○	○	○	○	○	○
察覺他人生氣了								
停								
想出處理的方式								
選擇適當的處理方式								
付諸行動								

◎有做到上述步驟者，請在空格中打✓





附件二：上課作業單--『處理他人生氣』

♥上課日期：

♥學生姓名：

想一想如何處理他人生氣？

情境	你如何覺查到對方生氣了	有哪些處理方式	你選擇的處理方式
◎你學其他同學稱呼小明的綽號「肥豬」，小明聽到後，皺起眉頭，雙手握拳，嘴巴緊閉，跑步直衝你而來。			
◎回家的路上，你和弟弟邊踢小石頭，邊走邊玩，不小心石頭踢到弟弟的小腿，弟弟覺得很痛，就哭了出來，他也很生氣的將石頭朝你踢來。			



附件三：課後作業單（學校）--『處理他人生氣』

「處理他人生氣」

♥ 學生姓名：

♥ 上課日期：

◎ 希望小朋友能覺察到別人生氣了，因而採取合適的方式，處理他人生氣，請老師您提醒依課堂上所教的步驟練習。

練習步驟	表現情形（圈選分數，5分最高。）				
覺察他人生氣了	5	4	3	2	1
停	5	4	3	2	1
想出處理的方式	5	4	3	2	1
選擇適當的處理方式	5	4	3	2	1
付諸行動	5	4	3	2	1

親切的小叮嚀：

1. 請留意○○本週在「處理他人生氣」時的反應。
2. 下週將此作業帶回給資源班老師！

老師簽名



附件三：課後作業單（家庭）--『處理他人生氣』

「處理他人生氣」

♥ 學生姓名：

♥ 上課日期：

◎希望小朋友能覺察到別人生氣了，因而採取合適的方式，處理他人生氣，請家長您提醒依課堂上所教的步驟練習。

練習步驟	表現情形（圈選分數，5分最高。）				
覺察他人生氣了	5	4	3	2	1
停	5	4	3	2	1
想出處理的方式	5	4	3	2	1
選擇適當的處理方式	5	4	3	2	1
付諸行動	5	4	3	2	1

親切的小叮嚀：

1. 請留意○○本週在「處理他人生氣」時的反應。
2. 下週將此作業帶回給資源班老師！

家長簽名