



Autism 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無法處理自己情緒、常用不當方式(如：吵架、打架、在圖書館大笑…等)表達情緒的自閉症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. 辨識自己的情緒	3. 我會處理興奮的情緒
4. 我會處理生氣的情緒		

(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、容易過度興奮…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. 辨識自己的情緒	3. 我會處理興奮的情緒
4. 我會處理生氣的情緒		

（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

<b>技巧類別</b>	情緒處理技巧	<b>單元名稱</b>	辨識他人的情緒
<b>適用對象</b>	自閉症學生	<b>單元時間</b>	40 分鐘
<b>編製日期</b>	94.08.02	<b>設計者</b>	陳憶萱
<b>社會技巧問題分析</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 常因為不清楚老師、同學或家人目前的情緒是什麼，而做出讓對方覺得生氣的事，導致與對方發生衝突。</li> <li>2. 不會看別人的臉色，常因此掃到颱風尾，或是激怒別人。</li> <li>3. 不會辨識他人的情緒，因而做出不當的回應，使他人不想與他做朋友。(例如：別人高興時，卻發對方冷水)</li> </ol>		
<b>教學目標</b>	藉由看對方的表情動作、聽對方的聲音...等方式，來辨識他人的情緒。		
<b>社會技巧教學步驟</b>	<b>步驟</b>	<b>提示</b>	
	1. 注意看	五官表情、肢體動作...等	
	2. 注意聽	聲音、話語...等	
	3. 確定對方的情緒		
<b>演練情境</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高興的情境：比賽贏了。</li> <li>2. 害怕的情境：看恐怖片時。</li> <li>3. 生氣的情境：東西被弄壞了。</li> <li>4. 難過的情境：被媽媽罵時。</li> <li>5. 失望的情境：原本要出去玩，卻因為下雨而取消。</li> </ol>		
<b>教學資源</b>	影片、步驟卡、提示卡、學習單 2 張、課後作業單		










※學習單 1

姓名：

\*請仔細觀察老師所做的情緒反應，參考圖片，依據步驟寫出各種情緒反應的特徵。

情緒表情	1. 注意看	2. 注意聽	3. 確定對方的情緒
	<p>*五官：眼睛眯起不敢睜開、嘴巴打顫...等</p> <p>*肢體動作：身體發抖、手緊緊抓著某樣東西...等</p>	<p>對方嘴裡一直說好可怕、好恐怖...等</p>	<p>害怕</p>
			
			
			
			



※學習單 2

# 我會辨識他人的情緒

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_\_

\*仔細看看示範者的表演，請寫出他的特徵，並辨識這是何種情緒

步 驟 示範者	1. 注意看	2. 注意聽	3. 確定對 方的情緒
○老師			

我今天的上課表現：太棒了！我都有做到。不錯喔！我有專心聽和注意看。我沒有做的很好，要再努力！ (教師檢核)





※課後作業單

# 我會辨識他人的情緒

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_月\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_\_

\*請你找 3~4 個老師、同學或家人，觀察他們的情緒是什麼，寫完後請對方幫你看看，你辨識的對不對，並請對方簽名。

協助完成，協助者：\_\_\_\_\_ 部分協助完成 獨立完成

步驟 對象	1. 注意看 (五官表情、肢體動作)	2. 注意聽 (聲音、話語)	3. 確定對 方的情緒	對的請打○ 錯的請打△ 並簽名



## 社會技巧課程活動設計

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	自閉症學生	單元時間	40 分鐘
編製日期	94.08.02	設計者	陳憶萱
社會技巧問題分析	1. 不會適當表達的自己的情緒，讓別人不曉的他再想什麼。 2. 有時會使用太過誇張的方式來表達自己的情緒，卻反而使別人覺得反感、討厭。		
教學目標	能察覺自己的情緒，進而遇到事情能正確的表達自己的情緒。		
社會技巧教學步驟	步驟		提示
	1. 確定發生什麼事		
	2. 感覺自己身體的變化		五官、心跳
	3. 察覺自己身體的反應		流眼淚、發出的聲音、肢體動作
	4. 為情緒命名		
演練情境	1. 考試考一百分 2. 被媽媽罵 3. 最喜愛的玩具被弄壞了 4. 今天要考試昨天卻忘了準備		
教學資源	步驟卡、提示卡、鏡子、學習單、課後作業單		



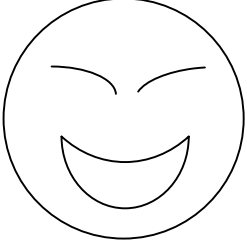
項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	1-1 教師拿著鏡子，示範對著鏡子做出不同的情緒表情。 1-2 讓學生拿著鏡子，對著鏡子做出不同的情緒表情。	5 分	
二、示範	<p>2-1 教師根據各種情境(如：考試考不好、去看小丑表演)做出不同的情緒，每做完一種便立即讓學生說出老師的五官有哪些變化、有什麼肢體動作和有什麼反應出現。並在學習單上畫出及寫出。</p> <p><i>例一</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定發生了什麼事-考試考不好</li> <li>2. 感覺自己身體的變化-眼角向下垂、不停的吸鼻子、嘴巴癢起來</li> <li>3. 察覺自己身體的反應-眼淚鼻涕流出來</li> <li>4. 為情緒命名-難過</li> </ol> <p><i>例二</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定發生了什麼事-看馬戲團的小丑表演</li> <li>2. 感覺自己身體的變化-眼睛睜大、眼角向上揚、嘴巴張很大、嘴角上揚...</li> <li>3. 察覺自己身體的反應-抱著自己的肚子，發出哈哈的聲音、身體抖動...</li> <li>4. 為情緒命名-高興(捧腹大笑)</li> </ol>	12 分	
三、演練 (回饋、修正)	<p>3-1 讓學生一邊照鏡子，一邊依據老師所給的情境做出自己的情緒反應，並在學習單上畫出及寫出。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 考試考一百分</li> <li>(2) 被媽媽罵</li> <li>(3) 最喜愛的玩具被弄壞了</li> <li>(4) 今天要考試昨天卻忘了準備</li> </ol> <p>3-2 請學生分別上台做出自己的情緒，做出的情緒不適當者立即修正。</p>	15 分	
四、總結 (複習、作業)	<p>4-1 教師生整合每個學生各種情緒的五官、肢體動作、心跳有哪些變化及有什麼反應出現。</p> <p>4-2 引導學生避免出現太誇張的情緒表現及動作。</p> <p>4-3 指導學生於回家後完成課後作業單。</p> <p style="text-align: center;">~本節教學活動結束~</p>	8 分	



## ※學習單

姓名：

一、照一照鏡子，在左欄畫出自己的表情，並在右欄寫出身體的變化及反應。

<p>例：（ 高興 ）</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定發生了什麼事：看到小丑表演</li> <li>2. 感覺自己身體的變化：眼睛睜大、眼角向上揚、嘴巴張很大、嘴角上揚…</li> <li>3. 察覺自己身體的反應：抱著自己的肚子，發出哈哈的聲音、身體抖動…</li> <li>4. 為情緒命名：高興(捧腹大笑)</li> </ol>
<p>1.（                    ）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定發生了什麼事：</li> <li>2. 感覺自己身體的變化：</li> <li>3. 察覺自己身體的反應：</li> <li>4. 為情緒命名：</li> </ol>
<p>2.（                    ）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定發生了什麼事：</li> <li>2. 感覺自己身體的變化：</li> <li>3. 察覺自己身體的反應：</li> <li>4. 為情緒命名：</li> </ol>
<p>3.（                    ）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定發生了什麼事：</li> <li>2. 感覺自己身體的變化：</li> <li>3. 察覺自己身體的反應：</li> <li>4. 為情緒命名：</li> </ol>



※課後作業單

# 我會辨識自己的情緒

\*請你寫出發生事情時，你的情緒反應是什麼？

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 姓名：\_\_\_\_\_

協助完成，協助者：\_\_\_\_\_ 部分協助完成 獨立完成

確定發生了什麼事	我的身體變化及反應	為情緒命名
今天要考試，還沒準備好	1. 感覺自己身體的變化： 眼睛皺在一起、心跳很快  2. 察覺自己身體的反應： 手心流汗、身體發抖	緊張

我的表現：太棒了！ 不錯喔！ 再努力！

(教師檢核)



## 社會技巧課程活動設計

<b>技巧類別</b>	情緒處理技巧	<b>單元名稱</b>	我會處理興奮的情緒
<b>適用對象</b>	自閉症學生	<b>單元時間</b>	40 分鐘
<b>編製日期</b>	94.08.02	<b>設計者</b>	陳憶萱
<b>社會技巧問題分析</b>	1. 遇到好笑、好玩的事時，會有不合適的笑聲 2. 對某一件事情很有興趣，一直講自己有興趣的事情，很高興無法控制自己 3. 太興奮會容易玩過頭、衝過頭，不守規則 4. 同學提到他感興趣的事時，他會講話很大聲並發出怪聲		
<b>教學目標</b>	遇到值得高興或興奮的事情時，能適當表達自己的情緒。		
<b>社會技巧教學步驟</b>	<b>步驟</b>		<b>提示</b>
	1. 感覺自己太過興奮		講話太大聲；考試考好時；看到好笑的事…等
	2. 靜下來		深呼吸
	3. 想出適當的表達方式		不要太大聲；寫下來；畫出來；小聲的笑
	4. 實際去做		
<b>演練情境</b>	1. 比賽或玩遊戲贏的時候。 2. 考試考得很好時。 3. 看到書中或影片中好笑的片段。		
<b>教學資源</b>	步驟卡、提示卡、檢核單		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	1-1 老師問學生：遇到哪些事時會很興奮，請學生用雙手做出動作，會的在頭上打○，不會的在胸前打x。 (1)看書時，看到很好笑的圖片。 (2)被媽媽罵時。 (3)在公園玩溜滑梯。 (4)考試考 100 分 (5)功課忘了帶。 (6)比賽贏的時候。  1-2 師生共同討論：在這些場合中，這樣的舉動對不對 (1)在圖書館看書，笑得很大聲吵到別人。 (2)在公園玩溜滑梯時，很興奮的哈哈大笑。 (3)在教室看書時，看到書上的笑話小聲的笑。 (4)比賽贏的時候大聲歡呼。	8 分	
二、示範	2-1 請學生演練當他遇到興奮的事時會有什麼反應。師生共同討論這樣的方式適不適當。  2-2 教師演練正確的處理方式，並逐步呈現步驟卡。  2-3 師生共同討論還有哪些適當的表達方式	12 分	
三、演練 (回饋、修正)	3-1 「處理自己興奮的情緒」的演練 (1)師生一起演練 「情境：在圖書館中看到很好笑的圖片時。」 (2)師生共同檢核是否有照步驟卡做到，並給予獎勵與回饋。	12 分	
四、總結 (複習、作業)	4-1 複習：複習「處理自己興奮的情緒」的四步驟。 4-2 教師演練錯誤的步驟，讓學生指認出哪邊錯了。  ~本節教學活動結束~	8 分	



附件一「課堂檢核單」

# 我會處理興奮的情緒

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_\_

\*「仔細看看」再「想一想」自己和同學的練習，

有做到的請在格子裡「✓」，沒做到的在格子裡「△」

	○ 老師	陳 ○ ○	吳 △ △	
1. 感覺自己太過興奮				
2. 靜下來				
3. 想出適當的表達方式				
4. 實際去做				

我今天的上課表現：太棒了！我都有做到。不錯喔！我有專心聽和注意看。我沒有做的很好，要再努力！ (教師檢核)





## 社會技巧課程活動設計

<b>技巧類別</b>	情緒處理技巧	<b>單元名稱</b>	我會處理生氣的情緒
<b>適用對象</b>	自閉症學生	<b>單元時間</b>	40 分鐘
<b>編製日期</b>	94.08.02	<b>設計者</b>	陳憶萱
<b>社會技巧問題分析</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 考卷如果太難不會寫時，會出現拍桌、生氣罵人。</li> <li>2. 若同學勉強他去加入團體活動，會出現強烈的情緒反彈，拿東西丟擲或扯壞衣服。</li> <li>3. 不小心受到刺激，會有激烈的反應，如大叫。</li> <li>4. 打鐘那一刻會發脾氣，因為玩得意猶未盡。</li> </ol>		
<b>教學目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生氣時，能控制自己的情緒，不以暴力或大吼大叫的方式來發洩自己生氣的情緒。</li> <li>2. 能用適當的方式，來處理自己生氣時的反應。</li> </ol>		
<b>社會技巧教學步驟</b>	<b>步驟</b>	<b>提示</b>	
	1. 察覺使自己生氣的事	考試不會寫；考不好；被責罵時；被勉強時	
	2. 靜下來	深呼吸 5 次；在心裡默數 1~10	
	3. 想出適當的表達方式	暫時離開或忽略；做運動；找一個地方獨處；尋求幫助…等	
	4. 實際去做	選擇最佳的方式	
<b>演練情境</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 考試不會寫或考不好時。</li> <li>2. 被別人勉強去做不想做的事。</li> <li>3. 被別人批評、刺激或被責罵時。</li> </ol>		
<b>教學資源</b>	「生氣湯」繪本、步驟卡、提示卡、檢核單		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	1-1 師生共同閱讀「生氣湯」這本書。閱讀完後，師生共同討論： (1)故事中的主角為了哪些事「生氣」？ (2)故事中的主角有哪些「生氣」的方式？	7分	
二、示範	2-1 重述故事 教師重點重述一次「生氣湯」的故事，並依據故事內容出示步驟卡「察覺使自己生氣的事」、「靜下來」、「想出適當的表達方式」、「選擇最好的方式然後去做」	5分	
	2-2 問題探討 (1)教師請學生說出自己曾經「為了什麼事生氣」及「怎麼生氣」，並將為了哪些事生氣寫在步驟卡「 <b>察覺使自己生氣的事</b> 」後面。 (2)教師依據學生敘述，說明使用不適當的生氣方式會導致什麼樣的後果。 (3)提醒學生遇到生氣的事時，可以先「靜下來」，讓學生腦力激盪有哪些方法可以讓自己「靜下來」，並列在步驟卡「 <b>靜下來</b> 」後面 (4)讓學生想一想有哪些方法可以處理解決自己生氣的情緒，教師同時將處理方式(如大吼大叫、忽略它、去做運動、找一個地方獨處、尋求幫助、和對方打架…等)列在黑板上讓學生選出適當的方法。	8分	
	2-3 教師示範 (1)教師演出「生氣湯」裡其中一個生氣的片段，如： 遇到不會做題目時，該怎麼適當的處理。依據步驟卡提式 <b>「察覺使自己生氣的事」—數學題目不會寫</b> <b>「靜下來」—深呼吸5次</b> <b>「想出適當的表達方式」—尋求幫忙或看課本</b> <b>「選擇最好的方式然後去做」—尋求老師的幫忙</b>	5分	
三、演練 (回饋、修正)	3-1 學生演練「處理生氣的情緒」的步驟 (1)教師提供一個情境，如：考試考不好時，讓學生一一上台依據步驟卡演練。 (2)每個學生演練完後，配合檢覈單，立即討論演練者的表現並修正。	10分	
四、總結 (複習、作業)	4-1 複習 (1)教師示範不正確的處理生氣情緒方式，讓學生依據步驟說出要怎麼修正，並再次熟悉步驟。	5分	
	~本節教學活動結束~		



附件一「課堂檢核單」

# 我會處理生氣的情緒

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_\_

\*「仔細看看」再「想一想」自己和同學的練習，

有做到的請在格子裡「✓」，沒做到的在格子裡「△」

	○ 老師	陳 ○ ○	吳 △ △	
1. 察覺使自己生氣的事				
2. 靜下來				
3. 想出適當的表達方式				
4. 實際去做				

我今天的上課表現：太棒了！我都有做到。

不錯喔！我有專心聽和注意看。

我沒有做的很好，要再努力！

(教師檢核)