

Autism 學生社會技巧課程設計

問題解決技巧



社會技巧課程教師說明書（問題解決技巧）

親愛的老師：

您好！本單元是針對在班上有不會向同學表達需求、不會向人道歉、不會適當的表達抱怨、不能接受情境的轉換、遇到挫折不會處理…等之自閉症學生所設計的一系列問題解決技巧，期望透過一系列的練習，讓學生在學校生活中能有更好的適應。目前我們擬定的內容如下：

1. 適當向同學表達需求	2. 我會適時道歉
3. 適當的抱怨	4. 能接受情境的轉換
5. 遇到挫折我會處理	

（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（問題解決技巧）

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：無法適當的向同學表達自己的需求，不能夠適時的向對方道歉，無法適當的提出抱怨，對於情境的轉換無法接受，遇到挫折容易有脾氣…等狀況，針對以上行為，我們設計了『問題解決技巧』這方面的教學活動，目前我們擬定的內容如下：

1. 適當向同學表達需求	2. 我會適時道歉	3. 適當的抱怨
4. 能接受情境的轉換	5. 遇到挫折我會處理	

（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	問題解決技巧	單元名稱	適當的向同學表達需求
適用對象	自閉症學生	單元時間	40 分鐘
編製日期	94.08.03	設計者	黃慈愛
社會技巧問題分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有時因埋怨同學不理他而罵人。 2. 打別人說別人弄到他。 3. 強拉不願意和他看書的同學一起陪他看書，同學若「逃走」會生氣，或大力捉住同學，力氣過大，同學受不了會痛。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能判斷自己需不需要表達需求。 2. 能清楚且合適的表達自己的需求。 3. 能在適當的時間地點表達需求。 4. 能找適當的同學表達需求。 		
社會技巧教學步驟	步驟	提示	
	1. 我要不要說？	我要不要找人說出來？	
	2. 我要怎麼說？	對方的姓名（想對誰說）+ 請你做什麼（希望同學做些什麼）。	
	3. 適不適合說？	這個時間地點可以說嗎？	
	4. 找誰說？	這件事要對誰說？他願意聽我說嗎？他心情現在好不好？他有空嗎？他願意依我的說法去做嗎？	
	5. 說出想法	找適合的同學說出想法。	
演練情境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 下課想找同學玩。 2. 下課想找同學一起去看書。 3. 上課無聊想找同學聊天。 4. 同學正在上廁所想找同學一起去圖書館。 5. 下課想找同學玩，同學身體不舒服。 6. 同學不小心弄到自閉症學生，讓他覺得不舒服。 		
教學資源	提示卡、表情圖片、情境卡片（將六個演練情境寫在六張卡片上）。		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	<p>情境</p> <p>有兩位小朋友下課想找人一起去圖書館，第一位小朋友硬拉同學去，第二位小朋友會先找合適的同學，再表達需求請同學一起去圖書館。</p> <p>1-1 教學者問小朋友，比較喜歡和第一位小朋友做朋友還是第二位小朋友做朋友？</p> <p>1-2 教學者與小朋友討論為什麼第二位小朋友較受歡迎？並將之引導至今天要介紹的主題「適當的向同學表達需求」。</p>	2分 2分 1分	
二、示範	<p>2-1 教學者先呈現「我要不要說？」的提示卡，和助教示範當想找人一起去圖書館時如何判斷要不要說出來。老師示範完後先請小朋友演練一次。</p> <p>2-2 教學者再呈現「我要怎麼說？」的提示卡，示範「對方的姓名(想對誰說)+請你做什麼(希望同學做些什麼)」的句型。老師示範完後先請小朋友演練一次。</p> <p>2-3 教學者再呈現「適不適合說」的提示卡，示範如何判斷說話的時間、地點。老師示範完後先請小朋友演練一次。</p> <p>2-4 教學者再呈現「找誰說？」的提示卡，並示範如何找一位合適的人表達需求。老師示範完後先請小朋友演練一次。</p> <p>2-5 教學者再呈現「說出想法」的提示卡，並示範如何在有需求時適當的說出想法。老師示範完後先請小朋友演練一次。</p>	4分 4分 4分 4分 4分	
三、演練 (回饋、修正)	<p>3-1 教學者將所有的演練的情境做成卡片，讓小朋友上臺抽並演練。</p> <p>3-2 教學者在每位小朋友上臺演練後，依照學生的表現，給予增強及修正意見。接著，亦請其他學生說出上臺學生表現好的地方。</p>	8分 2分	
四、總結 (複習、作業)	<p>4-1 教學者最後把今天所教的技能每個步驟再做一次複習，並再示範一次。</p> <p>4-2 教學者說明回家作業的進行方式並發下課後作業單。</p> <p>4-3 教學者依學生的增強得分情形發增強物。</p>	2分 1分 2分	



附件：課後作業（家庭）

各位家長：

在學完這個單元後，請您協助孩子在家裡進行以下情境的演練：

情境一：不小心弄痛自閉症孩子，讓他覺得不舒服。

情境二：自閉症孩子看電視時被家人擋住了。

情境三：自閉症孩子想找人一起玩，沒有人理他。

請您觀察孩子是否有將本單元所學之社會技巧用在處理這三個問題情境中，並將孩子演練的結果記錄在以下的表格（若孩子是自己完成，請在「可以自己做好」下方空格打「v」；若孩子是在提示卡提示下完成則請在「需要提示卡提示」下方空格打「v」；若孩子是需要提示卡和口語提示下才完成，請在「需要提示卡和口語提示」下方空格打「v」），謝謝您的配合，祝福您及孩子演練愉快。

資源班老師 ○○○上



情境一：

行為表現 \ 表現	可以自己做好	需要提示卡提示	需要提示卡和口語提示
1. 能判斷自己需不需要表達需求。			
2. 能清楚且合適的表達自己的需求。			
3. 能在適當的時間地點表達需求。			
4. 能找適當的家人表達需求。			

情境二：

行為表現 \ 表現	可以自己做好	需要提示卡提示	需要提示卡和口語提示
1. 能判斷自己需不需要表達需求。			
2. 能清楚且合適的表達自己的需求。			
3. 能在適當的時間地點表達需求。			
4. 能找適當的家人表達需求。			



情境三：

行為表現 \ 表現	可以自己做好	需要提示卡提示	需要提示卡和口語提示
1. 能判斷自己需不需要表達需求。			
2. 能清楚且合適的表達自己的需求。			
3. 能在適當的時間地點表達需求。			
4. 能找適當的家人表達需求。			



社會技巧課程活動設計

技巧類別	問題解決技巧	單元名稱	我會適時道歉
適用對象	自閉症學生	單元時間	40 分鐘
編製日期	94.08.03	設計者	黃慈愛
社會技巧問題分析	1. 偶爾會和同學起衝突，例如：拉人太用力或是洗手用水潑到同學，同學會告訴老師。 2. 與同學有過當的肢體拉扯，或因誤會而產生糾紛。		
教學目標	1. 能判斷什麼時候需要道歉。 2. 能適時的道歉。		
社會技巧教學步驟	步驟	提示	
	1. 我做得對不對？	我有沒有做錯事？	
	2. 要不要道歉？	我的動作有沒有讓同學覺得不舒服？同學有沒有因為我的動作而生氣？	
	3. 準備道歉	面向要道歉的同學、不亂笑、不生氣。	
	4. 說出道歉	對不起、很抱歉、不好意思……。	
演練情境	1. 不小心洗手時水潑到同學。 2. 和同學牽手太用力弄痛同學。 3. 叫同學陪他玩用力拉同學讓同學覺得痛。		
教學資源	提示卡、洗手臺、情境卡片（將三個演練情境寫在三張卡片上）。		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	<p>情境</p> <p>三位小朋友在洗手臺洗手，第一位和第三位小朋友都不小心把水噴到第二位小朋友身上，第一位小朋友沒說什麼就離開，第三位小朋友則是有向第二位小朋友道歉。</p> <p>1-1 教學者問小朋友，比較喜歡和第一位小朋友做朋友還是第三位小朋友做朋友？</p> <p>1-2 教學者與小朋友討論為什麼第三位小朋友較受歡迎？並將之引導至今天要介紹的主題「道歉」。</p>	2分 2分 1分	
二、示範	<p>2-1 教學者先呈現「我做得對不對？」的提示卡，和助教示範當洗手時甩手太用力水噴到他人的情形，請小朋友判斷這個行為對不對？（教學者再舉其他例子，如：牽手太用力弄痛同學……）</p> <p>2-2 教學者再呈現「要不要道歉？」的提示卡，請小朋友們想一想這個情況有沒有讓同學不舒服或讓同學生氣？</p> <p>2-3 教學者再呈現「準備道歉」的提示卡，並示範準備道歉的動作（面向要道歉的同學、不亂笑、不生氣……）。老師示範完後先請小朋友演練一次。</p> <p>2-4 教學者再呈現「道歉」的提示卡，並示範道歉的動作。老師示範完後先請小朋友演練一次。</p>	5分 5分 5分 5分	
三、演練 (回饋、修正)	<p>3-1 教學者將所有的演練的情境做成卡片，讓小朋友上臺抽並演練。</p> <p>3-2 教學者在每位小朋友上臺演練後，依照學生的表現，給予增強及修正意見。接著，亦請其他學生說出上臺學生表現好的地方。</p>	8分 2分	
四、總結 (複習、作業)	<p>4-1 教學者最後把今天所教的技能每個步驟再做一次複習，並再示範一次。</p> <p>4-2 教學者說明回家作業的進行方式並發下課後作業單。</p> <p>4-3 教學者依學生的增強得分情形發增強物。</p>	2分 1分 2分	



附件：課後作業（家庭）

各位家長：

在學完這個單元後，請您協助孩子在家裡進行以下情境的演練：

（一）「我做得對不對」：

讓孩子判斷以下情境有沒有做錯事：

- 說話太大聲吵到別人。
- 走路不小心撞到家人。
- 打破媽媽心愛的花瓶。
- 準時做完功課。
- 幫忙倒垃圾。
- 把姊姊的布丁吃了。

（二）「要不要道歉」：

讓孩子想一想在做錯事的情境中，我的動作有沒有讓人覺得不舒服或生氣？如果有，就需要道歉（請帶著孩子演練一次）。

（三）「準備道歉」：

請讓孩子複習準備道歉的動作（面向要道歉的人、不亂笑、不生氣）。

（四）「道歉」：

請讓孩子複習道歉的動作。

請您將孩子演練的各項行為表現結果記錄在以下的表格（若孩子是自己完成，請在「可以自己做好」下方空格打「v」；若孩子是在提示卡提示下完成則請在「需要提示卡提示」下方空格打「v」；若孩子是需要提示卡和口語提示下才完成，請在「需要提示卡和口語提示」下方空格打「v」），謝謝您的配合，祝福您及孩子演練愉快。



步 驟 \ 表 現	可以自己做好	需要提示卡提示	需要提示卡和口語提示
1. 我做得對不對			
2. 要不要道歉			
3. 準備道歉			
4. 說出道歉			



社會技巧課程活動設計

技巧類別	問題解決技巧	單元名稱	適當的抱怨
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	黃慈愛
社會技巧 問題分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 會記恨告狀，告固定同學狀。 2. 會告狀說同學不對。 3. 會在不適當的情境（如：上課）一直抱怨同學說個不停。 4. 找人抱怨時不會察言觀色，如：老師在生氣了也一直抱怨個不停。 5. 不會找合適的人抱怨，如：對不熟的同學說一些不滿的事。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能使用清楚且合適的表達對同學的不滿。 2. 能在適當的情境表達對同學的不滿。 3. 能找合適的人表達對同學的不滿。 		
社會技巧 教學步驟	步驟		提示
	1. 他讓我感到不舒服嗎？		他的行為讓我覺得生氣、討厭……。
	2. 如何抱怨？		誰(同學的姓名)+做什麼事+我感到(生氣、討厭、不喜歡)
	3. 有沒有適當抱怨？		這個時間、地點可不可以抱怨？ 可以：去抱怨。 不可以：忍耐一下，下次再說。
	4. 我要找誰抱怨？		這個人忙不忙？告訴他對事情的解決有沒有幫助？ 可以抱怨：去抱怨。 不可以抱怨：找其他合適的人。
	5. 去抱怨		在合適的情境找合適的人抱怨。
演練情境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當同學不小心做錯一件事時……。 2. 當同學故意犯錯時……。 3. 當同學傷害自閉症學生時……。 4. 當提到與自閉症學生曾有過節的學生時……。 5. 全班到圖書室看書時同學撞到他……。 6. 下課老師和別的老師談話，自閉症學生被人取笑……。 		
教學資源	提示卡、情境卡片（將六個演練情境分別寫在六張卡片上）。		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	<p>1-1 教學者先演一位喜歡亂抱怨的小朋友和一位適當抱怨的小朋友，讓學生看看喜歡和那位小朋友做朋友。</p> <p>1-2 教學者接著請小朋友談一談為什麼會適當抱怨的小朋友會較受歡迎，接著告訴小朋友今天要學的就是教小朋友學會適當抱怨，讓大家變成受歡迎的小朋友。</p>	2分 3分	
二、示範	<p>2-1 教學者先呈現「他讓我感到不舒服嗎？」的提示卡，與助教示範如何判斷同學的行為是否讓自己感到不舒服（可複習認識情緒的技巧），接著先讓孩子上臺演練這個步驟。</p> <p>2-2 教學者接著呈現「如何抱怨？」的提示卡，示範如何抱怨，接著先讓孩子上臺演練這個步驟。</p> <p>2-3 教學者接著呈現「有沒有適當抱怨？」的提示卡並示範，接著先讓孩子上臺演練這個步驟。</p> <p>2-4 步驟4和步驟5同前三個步驟的方式執行。</p>	4分 4分 4分 8分	
三、演練 (回饋、修正)	<p>3-1 教學者將所有的演練的情境做成卡片，讓小朋友上臺抽並演練。</p> <p>3-2 教學者在每位小朋友上臺演練後，依照學生的表現，給予增強及修正意見。接著，亦請其他學生說出上臺學生表現好的地方。</p>	8分 2分	
四、總結 (複習、作業)	<p>4-1 教學者最後把今天所教的技能每個步驟再做一次複習，並再示範一次。</p> <p>4-2 教學者說明回家作業的進行方式並發下課後作業單。</p> <p>4-3 教學者依學生的增強得分情形發增強物。</p>	2分 1分 2分	



附件：課後作業（家庭）

各位家長：

在學完這個單元後，請您協助孩子在家裡進行以下情境的演練：

情境一：當家人不小心把自閉症學生東西弄壞時。

情境二：手足拿走自閉症學生的東西。

情境三：突然改變家庭活動的行程，自閉症學生喜歡的活動被改變了。

請您將孩子演練的結果記錄在以下的表格（若孩子是自己完成，請在「可以自己做好」下方空格打「v」；若孩子是在提示卡提示下完成則請在「需要提示卡提示」下方空格打「v」；若孩子是需要提示卡和口語提示下才完成，請在「需要提示卡和口語提示」下方空格打「v」），謝謝您的配合，祝福您及孩子演練愉快。

資源班老師 ○○○上

情境一：

行為表現 \ 表現	可以自己做好	需要提示卡提示	需要提示卡和口語提示
1. 能使用清楚且合適的表達對家人的不滿。			
2. 能在適當的情境表達對家人的不滿。			
3. 能找合適的人表達對家人的不滿。			



情境二：

行為表現 \ 表現	可以自己做好	需要提示卡提示	需要提示卡和口語提示
1. 能使用清楚且合適的表達對家人的不滿。			
2. 能在適當的情境表達對家人的不滿。			
3. 能找合適的人表達對家人的不滿。			

情境三：

行為表現 \ 表現	可以自己做好	需要提示卡提示	需要提示卡和口語提示
1. 能使用清楚且合適的表達對家人的不滿。			
2. 能在適當的情境表達對家人的不滿。			
3. 能找合適的人表達對家人的不滿。			



社會技巧課程活動設計

技巧類別	問題解決技巧	單元名稱	能接受情境的轉換
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	賴孟君
社會技巧問題分析	1. 室內課臨時改成戶外課時，該生會生氣不願配合至戶外上課。 2. 平常進行的活動若今天沒有進行，該生會固執要求一定要進行。		
教學目標	能在自我提示下接受固定情境或課程內容的改變		
社會技巧教學步驟	步驟		提示
	1. 知道要改做不同的事		體育課改在教室上；生活課改到圖書室看書；綜合課改做健康檢查
	2. 我有什麼感覺		接受、不接受(生氣)
	3. 我要怎麼做		說出我的感覺、去做改變後的活動、...
	4. 選擇適合的方式去做		
演練情境	1. 下雨了，體育課改到教室上 2. 上綜合活動課的時間改到健康中心做健康檢查		
教學資源	步驟卡、提示卡、增強系統、檢核海報、作業單、情境籤條		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	1-1 教師假裝跟學生說「我們這一節不上社交技巧課了，我們這節課要來大掃除」 1-2 引導學生說出知道上課內容改變時心中的感覺。	3分	
二、示範	2-1 示範「接受情境轉換」的步驟 (1)教師和協同教學者演出「下一節課要調課，原來的體育課改上國語課」的情境，教師示範「接受情境轉換」的步驟。 (2)請學生一同回想教師剛剛示範的過程一面揭示「接受情境轉換」的步驟提示條。 (3)師生共同口頭複習一次「接受情境轉換」的步驟	10分	步驟卡提示卡
三、演練 (回饋、修正)	3-1 學生演練「接受情境轉換」的步驟 (1)請學生輪流上台跟教師被告知要調課的情境 (2)教師修正學生錯誤或不熟練的地方，再給不熟練的學生一次演練機會 (3)改變情境，做第二輪演練並進行檢核，並依學生表現給予獎勵增強	20分	檢核海報
四、總結 (複習、作業)	4-1 師生再共同口頭複習一次「接受情境轉換」的步驟，並告訴學生此技巧還可在哪些情境裏使用 4-2 發下課後作業單，講解作業單的填寫方式 4-3 根據學生整節課得到的增強點數給予獎勵回饋	7分	課後作業單



附件一：課後作業單（學校）--『接受情境的轉換』

我能接受改變——學校篇

請老師或同學幫你檢查看看遇到情境改變時是不是能接受

日期：____年____月____日 姓名：_____

提示下完成，協助者：_____ 部分提示完成 獨立完成

情境	有沒有做到 (做到請打√)		檢核者簽名
本來要 <u>到操場上體育課</u> 現在改成 <u>在教室上體育課</u>	1. 知道要改做不同的事		
	2. 我有什麼感覺		
	3. 我要怎麼做		
	4. 選擇適合的方式去做		
本來要 _____	1. 知道要改做不同的事		
	2. 我有什麼感覺		
	3. 我要怎麼做		
	4. 選擇適合的方式去做		
本來要 _____	1. 知道要改做不同的事		
	2. 我有什麼感覺		
	3. 我要怎麼做		
	4. 選擇適合的方式去做		

我的表現：太棒了！ 不錯喔！ 再努力！

註：此欄為資源班教師檢核用



附件二：課後作業單（家庭）--『接受情境的轉換』

我能接受改變——家庭篇

請家人幫你檢查看看遇到情境改變時是不是能接受

日期：____年____月____日 姓名：_____

提示下完成，協助者：_____
 部分提示完成
 獨立完成

情境	有沒有做到 (做到請打✓)		檢核者簽名
本來要 跟媽媽去家樂福 現在改成 幫媽媽做家事	1. 知道要改做不同的事		
	2. 我有什麼感覺		
	3. 我要怎麼做		
	4. 選擇適合的方式去做		
本來要 _____	1. 知道要改做不同的事		
	2. 我有什麼感覺		
	3. 我要怎麼做		
	4. 選擇適合的方式去做		
本來要 _____	1. 知道要改做不同的事		
	2. 我有什麼感覺		
	3. 我要怎麼做		
	4. 選擇適合的方式去做		

 我的表現：太棒了！
 不錯喔！
 再努力！

註：此欄為資源班教師檢核用



社會技巧課程活動設計

技巧類別	問題解決技巧	單元名稱	遇到挫折，我會處理
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	賴孟君
社會技巧問題分析	1. 考卷太難，不會寫，會拍桌子生氣罵人。 2. 發現自己的成績不如預期，會生氣，有負面的言語，甚至大哭。 3. 功課學不來或做不出來，會哭泣或摔東西，鼻涕眼淚一堆，造成上課中斷。		
教學目標	遇到挫折時能控制自己的情緒，找出解決的方法。		
社會技巧教學步驟	步驟		提示
	1. 遇到挫折的感覺		玩遊戲輸了、考試時遇到不會寫的題目、算數學時一直算不出答案……
	2. 冷靜		深呼吸五秒
	3. 想辦法解決		想想看問題再哪裡、再試一次、請求協助、先休息一下或做別的事
	4. 實際去做		
演練情境	1. 跟別人玩遊戲輸了 2. 東西掉了一直找不到 3. 考試時遇到不會寫的題目 4. 投籃時一直投不中 5. 算數學時一直算不出答案		
教學資源	步驟卡、提示卡、增強系統、檢核海報、作業單、情境籤條		



項目	教學內容	時間	備註
一、引發動機	<p>1-1 教師找一位學生玩猜拳遊戲，教師猜輸了開始生氣說不要玩了。</p> <p>1-2 教師跟學生討論剛剛玩遊戲的情形，請學生發表老師剛剛的反應適不適當，遇到挫折時可以怎麼辦。</p>	3 分	
二、示範	<p>2-1 示範「處理挫折情緒」的步驟</p> <p>(1)教師再示範一次猜拳猜輸時正確的處理方式。</p> <p>(2)請學生一同回想教師剛剛示範的過程一面揭示「處理挫折情緒」的步驟提示條。</p> <p>(3)師生共同口頭複習一次「處理挫折情緒」的步驟</p>	10 分	步驟卡 提示卡
三、演練 (回饋、修正)	<p>3-1 老師先就預設好的五個情境(附件一)，請學生討論遇到不同的挫折情境時可以用什麼方法解決。</p> <p>3-2 學生演練「處理挫折情緒」的步驟</p> <p>(1)請學生抽出情境籤條，輪流上台跟教師演練遇到挫折的情境</p> <p>(2)教師修正學生錯誤或不熟練的地方，再給不熟練的學生一次演練機會</p> <p>(3)做第二輪演練並進行檢核，並依學生表現給予獎勵增強</p>	20 分	情境籤條 檢核海報
四、總結 (複習、作業)	<p>4-1 師生再共同口頭複習一次「處理挫折情緒」的步驟，並告訴學生此技巧還可在哪些情境裏使用</p> <p>4-2 發下課後作業單，講解作業單的填寫方式</p> <p>4-3 根據學生整節課得到的增強點數給予獎勵回饋</p>	7 分	課後作業單



附件一：課後作業單（學校）--『處理挫折的情緒』

遇到挫折我會想辦法解決——學校篇

請老師或同學幫你檢查看看遇到挫折時有沒有忍耐並想辦法解決

日期：____年____月____日 姓名：_____

提示下完成，協助者：_____ 部分提示完成 獨立完成

我遇到的挫折是	有沒有做到 (做到請打√)		檢核者簽名
寫數學習作時算不出答案	1. 確認自己遇到挫折時的反應		
	2. 冷靜		
	3. 想出適當的解決方式		
	4. 實際執行		
	1. 確認自己遇到挫折時的反應		
	2. 冷靜		
	3. 想出適當的解決方式		
	4. 實際執行		
	1. 確認自己遇到挫折時的反應		
	2. 冷靜		
	3. 想出適當的解決方式		
	4. 實際執行		

我的表現：太棒了！ 不錯喔！ 再努力！



附件二：課後作業單（家庭）--『處理挫折的情緒』

遇到挫折我會想辦法解決——家庭篇

請家人幫你檢查看看遇到挫折時有沒有忍耐並想辦法解決

日期：____年____月____日 姓名：_____

提示下完成，協助者：_____ 部分提示完成 獨立完成

我遇到的挫折是	有沒有做到 (做到請打√)		檢核者簽名
作業一直寫不完	1. 確認自己遇到挫折時的反應		
	2. 冷靜		
	3. 想出適當的解決方式		
	4. 實際執行		
	1. 確認自己遇到挫折時的反應		
	2. 冷靜		
	3. 想出適當的解決方式		
	4. 實際執行		
	1. 確認自己遇到挫折時的反應		
	2. 冷靜		
	3. 想出適當的解決方式		
	4. 實際執行		

我的表現：太棒了！ 不錯喔！ 再努力！