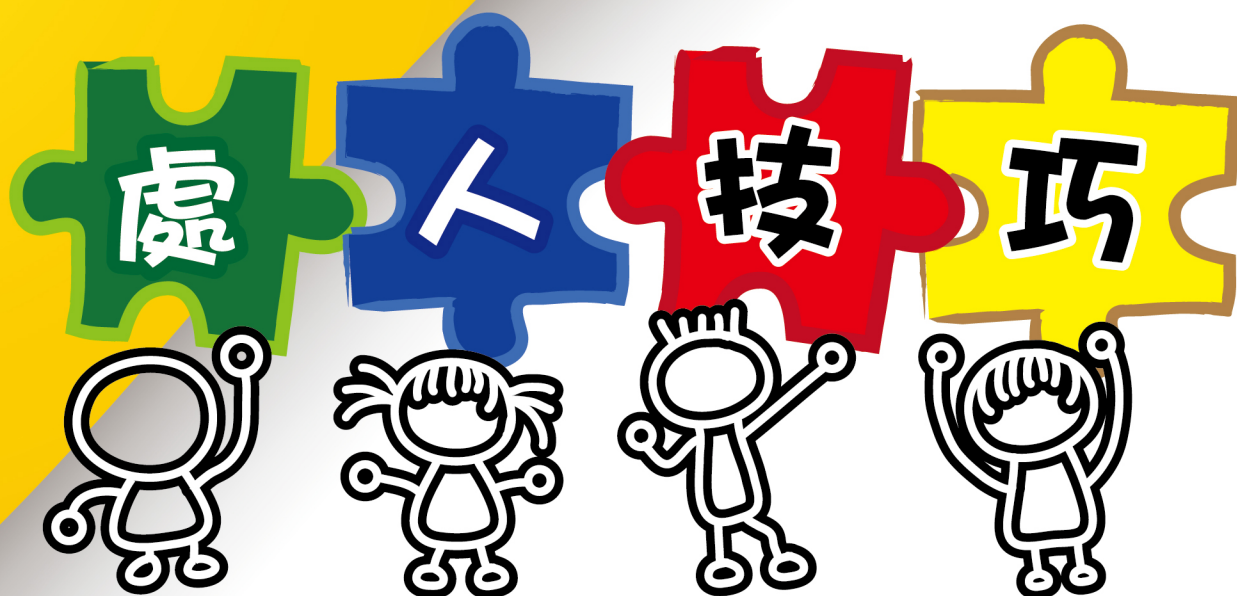


國中小

資源班學生社會技巧課程～ 處人技巧取向



主編：國立高雄師範大學蔡明富教授
作者：臺中市特殊教育教材編輯小組
王思雯（北新國中）、王婉如（順天國中）
吳明恩（泰安國小）、許珠芬（大雅國小）
楊於珊（月眉國小）、謝曉菁（永隆國小）
臺中市政府教育局 編印



國中小資源班學生社會技巧課程～ 處人技巧取向

主 編：國立高雄師範大學蔡明富教授
作 者：臺中市特殊教育教材編輯小組
王思雯(北新國中)、王婉如(順天國中)
吳明恩(泰安國小)、許珠芬(大雅國小)
楊於珊(月眉國小)、謝曉菁(永隆國小)



臺中市政府教育局
Education Bureau, Taichung City Government



國中小資源班學生社會技巧課程～處人技巧取向

目 錄

序一 局長序.....	01
序二 教授序.....	02
壹、理念篇	
一、談國中小特教教師如何設計與實施社會技巧課程.....	蔡明富 05
貳、課程篇	
一、國小資源班組	
(一)讚美他人.....	17
(二)我會輪流.....	35
(三)我會借用物品.....	53
(四)處理他人嘲笑.....	69
二、國中資源班組	
(一)保持適當距離.....	87
(二)加入遊戲.....	103
參、實務篇	
(一)「讚美他人」試教心得.....	121
(二)「我會輪流」試教心得.....	123
(三)「我會借用物品」試教心得.....	125
(四)「處理他人嘲笑」試教心得.....	128
(五)「保持適當距離」試教心得.....	131
(六)「加入遊戲」試教心得.....	135
肆、感謝篇	
感謝名單～協助繪圖者、拍攝照片者、拍攝影片者.....	139

臺中市108年度特殊教育教材

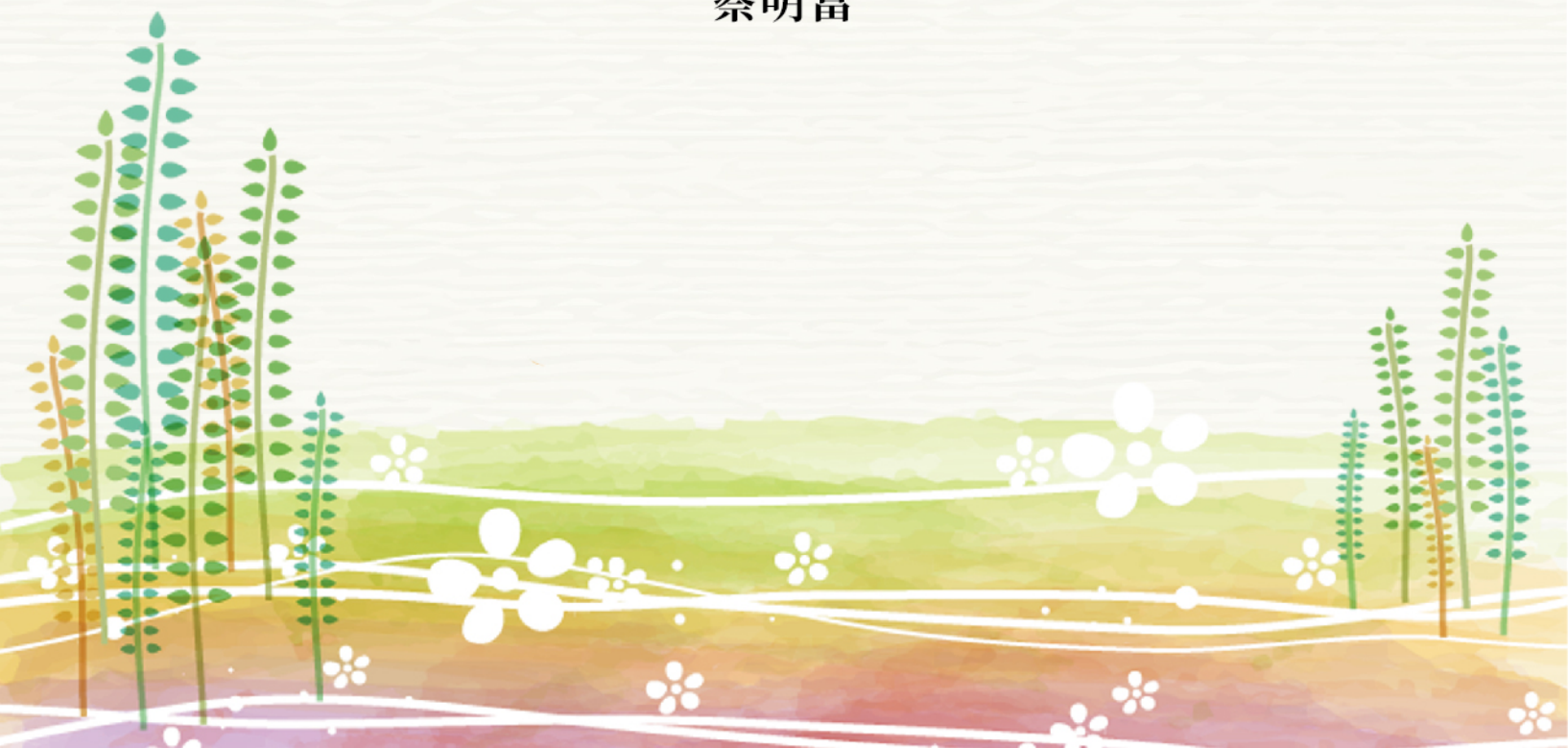


國中小資源班學生社會技巧課程～處人技巧取向



一、談國中小特教教師如何設計與實施社會技巧課程

蔡明富



談國中小特教教師如何設計與實施社會技巧課程

蔡明富

壹、前言

教育部（2019）為使身心障礙學生順利學習，研訂「十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要」，依身心障礙學生之個別需求，實施其中所訂之支持性課程，包括：生活管理、社會技巧、學習策略、職業教育、溝通訓練、點字、定向行動、功能性動作訓練、輔助科技應用科目。其中社會技巧屬於身障學生重要學習領域之一。個體在團體生活中，需要具備與他人、環境互動時所需必備的能力，以利適應社會生活。這種表現出人與人、人與環境互動之適切行為，即屬於個體的社會行為表現。兒童的社會行為發展可以分為正向社會行為及負向社會行為（Merrell, 2008；Merrell & Caldarella, 2008）。一般來說，若兒童的社會發展良好，會具備較多的「利社會行為」（prosocial behavior），具有正向社會行為特質的兒童在團體中會主動關心、協助他人，並樂於與他人合作、分享，如此可讓兒童與同儕維持良好的互動關係。Nantel-Vivier 等人（2009）研究顯示，兒童具備正向社會行為，其社會生活的適應能力較佳，情緒較為穩定，與同儕的互動也會出現較正面互動行為。反之如果兒童的社會發展不佳或出現「反社會行為」（antisocial behavior），則其在人格發展上即可能是有缺陷的。Mercer、McMillen 與 DeRosier（2009）研究顯示如果兒童具攻擊性、愛生氣等問題行為，將導致其被同儕拒絕，被拒絕的兒童在其青少年或成年後，行為容易偏差、反社會行為較多、容易產生犯罪行為。

學生的學習應兼顧學業與社會發展層面，Gresham(1988)綜合文獻提到學校對兒童及青少年而言，是建立、發展與維持人際關係及獲得同儕接納是相當重要的場所，如果學生欠缺學校所需社會技巧或不被同儕接納，很容易導致學校適應不佳。因此，如何教導學生具備適當社會技巧甚為重要。

貳、特教教師如何設計與實施社會技巧課程

筆者曾於 2006 年帶領特教教師編製「ADHD 與 Autism 學生社會技巧訓練課程—認知行為取向」一書，認知行為取向社會技巧訓練強調，社會技巧的教學過程兼顧「認知」與「行為」兩種學派，在訓練學生時必須提供社會技巧鷹架，並透過實際示範、演練、回饋與修正等過程，讓學生不僅知道社會技巧架構，並能實際付諸行動，是一種所謂能「知」又能「行」的社會技巧訓練方式（蔡明富，2006）。經由現場特教教師實施社會技巧訓練的經驗，許多教師反應社會技巧課程讓學生重覆演練易顯無趣，另外，有些現場教師反應社會技巧訓練課程無法順利上手使用。Fenstermacher、Olympia 與 Sheridan（2006）提供社會技巧訓練方案有融入影片教學。社會技巧訓練課程可以結合多媒體教學以利學生學習。本書所編製社會技巧訓練課程，採取數位化社會技巧訓練課程，提昇學生之學習動機與成效，同時讓社會技巧訓練易上手及實施。為解決上述困境，筆者曾撰文探討

如何編製 ADHD 學生數位化社會技巧訓練課程，以提昇學生的學習成效(蔡明富，2015)。如何設計與實施數位化社會技巧訓練，可說明如下：

一、如何設計社會技巧訓練課程

(一) 評量起點行為

在開始實施社會技巧訓練前，教學者應先蒐集學生資料，以利了解學生起點行為。蒐集方式可採晤談或實施行為評量表方式去進行，在晤談方面，可訪問個案普通班導師、家長或重要他人，以了解個案社會技巧表現。在行為評量表方面，可採用蔡明富、吳裕益（2014）編製「國中小學生社會行為評量系統」（適用年段為國小一年級至國中三年級），評量內容包括社會能力（如自主行為、情緒管理、人際關係、溝通表達、合作同理、學習習慣及學習表現）與問題行為（如不專注、過動衝動、憤怒反抗、焦慮害怕、身心不適、退縮悲觀、內隱違規、混合違規及外顯違規），可讓特教教師同時了解學生正、負向社會行為表現，評量方式包括教師評、同儕評與自評三種，多種評量來源可供教學者參考使用。

(二) 確定教導技巧

根據上述蒐集資料，教學者進一步歸納個案目前具備哪些社會技巧、缺乏哪些社會技巧，接著由易而難列出個案所缺乏的社會技巧問題，並考量此學期或未來應教導社會技巧的先後順序，如此才能設計出符合學生需求的個別化社會技巧課程。關於社會技巧的課程內容，筆者整理目前國內已出版或翻譯之社會技巧專書（請參見附件），可供未來編制社會技巧課程者參酌。

(三) 設計教學步驟

針對已確定社會技巧課程，教學者教學前要根據社會技巧成份去分析，並將社會技巧分成 3-5 個步驟，每個教學步驟間應彼此獨立且容易讓人理解，以利提供個案適當學習鷹架。由於社會技巧表現會因不同社會情境而有差異，故教導社會技巧並非讓學生學習固定人際行為答案，教學者主要提供認知架構，使學生能夠因應不同情境表現正向行為，所以設計教學步驟應避免教學步驟過於僵化、單一。此外，如果學生需要視覺化提醒，如自閉症學生，可在教學步驟後加入視覺提示，以利學生學習。

(四) 拍攝社會技巧影片

為了讓教學者能夠順利進行社會技巧教學，在設計課程時，建議宜事先拍攝社會技巧影片，包括錯誤及正確版本，可供實施社會技巧教學使用。

二、如何實施社會技巧訓練課程

(一) 引起動機

教學者在教導社會技巧時，為增加學生學習動機，應提供與學生日常生活情境相關之示例，或利用複習舊技巧連結新技巧，導入學習新社會技巧主題，以引發學生學習動機。此時，可播放社會技巧影片（錯誤版）以引發學生的學習動機。

(二) 示範

接著以角色扮演達到示範教學之目的，為讓示範過程順利，主教者可搭配協

同教學者一起進行。示範過程先由教師演練一段與新技巧有關情境，示範時可先由教師與協同教學者示範，如果學生程度不錯，可直接由教師與學生示範，注意示範要正確，並確認學生是否明白，接著再由教學者採放聲思考方式示範教導技巧，然後再將社會技巧步驟寫在黑板或以提示卡方式提示於黑板，以利學生熟悉社會技巧步驟。此時，可播放社會技巧影片（正確版）以引發學生的學習動機。

（三）演練

提供學生演練情境，以學生熟悉日常生活情境為主，並讓學生輪流練習教學步驟，如果剛開始學生不熟悉演練方式，可先由教師與協同教學者或教師與學生先演練，待所有學生知道如何演練後，再由學生間彼此演練。在每節課中，最好每位學生都能夠有演練機會。

（四）回饋

為增加學習成效，可善用回饋機制，但回饋要立即、明確，如演練過程可提供教學步驟檢核單，由學生彼此檢視學習成效，並搭配班級增強系統。

（五）修正

如果教學後，發現學生仍無法順利演練教導步驟，此時可讓學生再度演練，予以修正。

在每單元結束前，教學者要複習今天教學步驟，可利用放聲思考方式協助學生複習社會技巧步驟。此外，如果學生無法順利說出所學教學步驟，可供未來彈性調整課程之參考。在課程結束前，教學者總結學生在班級增強系統表現並給予回饋，提示學生所得到回饋與學生在課堂表現正向行為之關係，以利培養學生正向行為表現。為協助學生習得社會技巧之類化，教學者可安排學校、家庭回家作業，以利學生能夠在普通班與家庭情境中繼續演練與學習，以提昇學生學習社會技巧之類化成效。

參、結語

具備良好社會行為對個體的發展與成長甚為重要。因此，提供學生適切社會技巧，以提昇其正向社會行為，可避免適應欠佳的情況，我們應重視學生社會技巧的教導。本書編製社會技巧訓練課程採認知行為取向，強調社會技巧訓練兼顧「認知」與「行為」，在訓練學生時必須提供欲教導社會技巧鷹架，並透過實際示範、演練、回饋與修正等教學過程，讓學生知道社會技巧架構，且能實際付諸行動，以達「知行合一」。特殊教育工作者應提供適切社會技巧訓練，使學生能夠增加社會技巧，提昇其社會互動能力。本文主要提供如何設計與實施社會技巧課程，期待經由本書所提供社會技巧課程，能夠幫助現場特教教師進行社會技巧訓練，學生可改善其社會技巧。

參考文獻（略）

附件 社會技巧訓練課程內容之單元示例

青少年行為改變策略（黃玲蘭譯，1997）			
課程內容	一、初階性社會技巧	1.傾聽	5.說謝謝
		2.展開談話	6.自我介紹
		3.進行談話	7.介紹他人
		4.問問題	8.讚美他人
	二、進階性社會技巧	9.求助	12.遵循指示
		10.參與	13.道歉
		11.給予指示	14.說服他人
	三、情緒處理技巧	15.認識自己的情緒	19.表達喜歡之情
		16.表達自己的情緒	20.處理害怕
		17.了解別人的情緒	21.自我鼓勵
		18.處理別人的情緒	
	四、回應挑釁的技巧	22.徵求同意	27.爭取自我的權利
		23.與人分享	28.回應嘲諷
		24.幫助他人	29.遠離麻煩
		25.協調	30.遠離打架
		26.自我控制	
	五、壓力處理技巧	31.抱怨	37.回應遊說
		32.回應抱怨	38.面對失敗
		33.同儕關係	39.處理不同意見
		34.處理尷尬	40.處理誣賴
35.面對排斥		41.為困難的談話作準備	
36.為朋友直言		42.面對團體壓力	
六、計畫性技巧	43.決定做一些事	47.收集資料	
	44.判斷問題引發因素	48.問題排序	
	45.目標設定	49.做決定	
	46.評估自己能力	50.專注任務	
社會技巧課程訓練課程實例彙編（增訂版）（洪儷瑜等人編，2002）			
課程內容	一、基本溝通	1.傾聽	8.主動攀談
		2.打招呼	9.展開談話
		3.遵循指示	10.讚美別人
		4.轉述語意	11.標定情緒
		5.表達	12.標定他人情緒
		6.提出需求	13.表達自己的情緒
		7.發問	14.表達對他人情緒的了解

	二、情緒管理	1.表達對他人的情緒	5.獎勵自己	
		2.處理自己的憤怒	6.處理自己的情緒	
		3.處理他人的憤怒	7.處理他人的情緒	
		4.處理自己的緊張	8.表達或瞭解自己的情緒	
	三、衝突處理	1.如何抱怨	5.避免麻煩	
		2.處理抱怨	6.處理別人打我	
		3.協商	7.處理團體壓力	
		4.處裡嘲弄		
ADHD 學生社會技巧訓練課程—認知行為取向（蔡明富編，2005）				
課程內容	一、教室生存技巧	1.保持安靜	7.舉手發言	
		2.上課坐好	8.聽從老師指令	
		3.上課專心	9.學習等待	
		4.保持座位整潔	10.停止危險行為	
		5.帶齊學用品	11.參與團體作息	
		6.完成份內的打掃工作		
	二、情緒處理技巧	1.辨識他人的情緒	3.處理自己興奮的情緒	
		2.處理自己的生氣	4.處理他人的生氣	
	三、人際互動技巧	1.與人共用	9.保持適當的距離	
		2.服從分工	10.避免傷人	
		3.加入遊戲	11.借用物品	
		4.遵守遊戲規則	12.讚美別人	
		5.處理遊戲衝突	13.如何處理被拒絕	
		6.服輸	14.如何處理被嘲笑	
		7.如何道歉	15.面對他人的規勸	
		8.原諒他人		
	四、問題解決技巧	1.處理師生衝突	4.排遣下課時的無聊	
		2.遇挫折或困難時的求助	5.判斷是非	
		3.適當吸引他人		
	AUTISM 學生社會技巧訓練課程—認知行為取向（蔡明富編，2005）			
	課程內容	一、教室生存技巧	1.上課專心聽	7.適當使用公共用品
			2.上課安靜坐好	8.下課時間的安排（一）
			3.聽從老師指令做動作	9.下課時間的安排（二）
			4.學會道謝	10.處理沒做完的功課
5.把指定的作業完成			11.在時間內寫完生字	
6.做自己該做的工作			12.上課時適時適度求助	

	二、情緒處理技巧	1.辨識他人的情緒	3.我會處理興奮的情緒
		2.辨識自己的情緒	4.我會處理生氣的情緒
	三、人際互動技巧	1.傾聽	8.適當回應
		2.向別人借東西	9.接受協助
		3.我會輪流	10.說出適合的話
		4.我會遵守活動規則	11.和別人合作完成一件事
		5.我會與人分享	12.讚美別人
		6.說話時保持適當距離	13.適當的結束話題
		7.我會加入戶外活動	14.我會適當回應別人的嘲笑
	四、問題解決技巧	1.適當向同學表達需求	4.能接受情境的轉換
		2.我會適時道歉	5.遇到挫折我會處理
		3.適當的抱怨	
	高職特教班社交技巧教學之理論與實務(王欣宜等編，2006)		
課程內容	一、教室學習	1.專心聽老師說話	3.盡力完成工作
		2.服從老師指令	4.主動詢問老師
	二、與人溝通	1.眼神溝通	6.問問題
		2.傾聽	7.回答問題
		3.察言觀色	8.輪流發言
		4.交談音量	9.正確復述事情的能力
		5.與人交談	
	三、個人主動技巧	1.使用禮貌字眼	7.稱讚他人
		2.打招呼	8.批評他人
		3.主動協助他人	9.表達自我的感受
		4.關心朋友	10.為自己的行為道歉
		5.主動尋求協助	11.控制自己的情緒
		6.與他人維持適當的空間與身體接觸	12.控制自己的物欲
	四、與他人互動	1.合作	6.面對他人的嘲笑或憤怒
		2.接受他人讚美	7.處理同儕給的壓力
		3.加入他人活動	8.拒絕別人
		4.瞭解他人感受	9.解決問題
		5.接受他人批評	10.與異性交談
	五、工作社交技巧	1.主動自我介紹	5.與同事交談
		2.服從督導指令	6.主動協助同事
		3.主動打招呼	7.主動尋求協助
		4.主動發問	

SUPERSKILLS：給亞斯柏格症、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）			
課程內容	一、社交啟動技能	1.打招呼	6.請求協助
		2.自我介紹	7.開始交談
		3.加入別人的活動	8.加入對話
		4.邀請別人一起玩	9.交換對話
		5.表達讚美與接受讚美	10.結束對話
	二、社交回應技能	1.注意聽	6.解讀別人的感覺
		2.遵從指令	7.給予鼓勵
		3.持續工作	8.提供協助
		4.等待	9.處裡錯誤
		5.解讀肢體語言	10.處裡憤怒
	三、與他人相處技能	1.使用友善的談話	6.合作
		2.對別人表現關注	7.提供建議
		3.保持彈性	8.接受建議
		4.妥協	9.處理問題
		5.有運動精神	10.處理戲弄
亞斯柏格症兒童及青少年社會技能訓練（曹純瓊譯，2012）			
課程內容	一、會話技巧	1.勿侵犯他人的私人空間	13.說「我不知道」
		2.傾聽姿勢	14.主動自我介紹
		3.聲調	15.主動認識新人
		4.問候	16.介紹自己感興趣的話題
		5.如何及何時插嘴說話	17.提供說話內容背景資訊
		6.維持會話主題	18.轉換話題
		7.維持一段會話	19.說話勿過於冗長
		8.輪流對話	20.敏感話題
		9.開啟一段會話	21.稱讚別人
		10.參與一段會話	22.運用 H.E.A.D.聊天
		11.結束一段會話	23.T.G.I.F.
		12.不懂時會發問	
	二、合作性遊戲技巧	24.邀請別人一起玩	29.玩遊戲
		25.參與別人的遊戲	30.處理「玩輸了」
		26.妥協	31.處理「玩贏了」
		27.分享	32.結束遊戲活動
		28.輪流	
	三、友誼管理	33.正式與非正式的禮儀	41.謙遜

		34.尊重私人界限	42.邀請別人外去約會	
		35.事實與個人意見	43.適當碰觸	
		36.分享友誼	44.處理同儕壓力	
		37.獲得注意的正式方向	45.處理謠言	
		38.勿擔任『規則警察』	46.打電話給朋友	
		39.提供協助	47.接聽電話	
		40.適當時機告訴別人		
	四、自我規範	48.辨認情緒和感覺	53.處理家庭問題	
		49.情緒溫度計	54.理解憤怒	
		50.保持冷靜	55.處理做錯事	
		51.解決問題	56.努力嘗試困難度高的工作	
		52.說出沮喪的感覺	57.嘗試新事物	
	五、同理心	58.能理解他人的感受	60.安慰朋友	
		59.能理解他人的感受		
	六、衝突管理	61.堅定果斷	66.處理冷落	
		62.接受拒絕的答覆	67.避免陷害	
		63.處理嘲笑（幼稚園~小學四年級）	68.正向方式評論	
		64.處理嘲笑（小學五年級以上）	69.接受評論	
		65.更多話語處理嘲笑	70.態度彬彬有禮	
	淡定 SoEasy!—輕度障礙學生生氣管理課程彙編（蔡明富編，2012）			
	課程內容	一、國小低年級組 生氣管理	1.辨識生氣的情緒	4.滅火方式二:處理生氣的好方法
			2.瞭解生氣的原因	5.滅火方式三:練習好方法
			3.滅火方式一:放鬆、冷靜	6.滅火方式四:解決生氣的問題
		二、國小中高年級組 生氣管理	1.察覺生氣的情緒	4.學習調整生氣情緒的方法二:改變引起生氣的想法
			2.找出生氣的導火線	5.建立改善生氣的行為步驟
			3.學習調整生氣情緒的方法一:減緩生氣的放鬆技巧	6.讓自己成為防爆高手
		三、國中組 生氣管理	1.生氣的特徵	5.控制生氣情緒的方法三:表達自己的想法
			2.生氣的原因	6.控制生氣情緒的方法四:正向思考
			3.控制生氣情緒的方法	7.面對生氣的問題解決步驟

		一:放鬆技巧	
		4.控制生氣情緒的方法 二:休閒活動	8.到達淡定的最高境界
自閉症兒童社會-情緒教育實務工作手冊（鳳華等編，2014）			
課程內容	一、技能領域 (刺激配對)	1.制約聲音、玩具或故事書成為增強物	3.後效增強與興趣擴展
		2.刺激配對與口語引發	
	二、技能領域 (非語言情緒能力)	1.眼神接觸	3.眼神偵測與意圖
		2.分享式注意力	4.模仿課程
	三、技能領域 (命名情緒)	1.命名單一抽象情緒	4.進接的情緒命名:能說出較為複雜的情緒
		2.命名情境中之情緒	
		3.命名情緒之因果關係(包含他人與自己)	5.命名與慾望(或期待)相關的情緒
	四、技能領域 (假裝遊戲)	1.以兒童為主體的假裝遊戲	3.與人物、環境有關的象徵遊戲
		2.象徵遊戲(物品替代、無中生有、賦予抽象屬性)	
	五、技能領域 (心智理論)	1.觀點取替	3.第一順位錯誤信念
		2.基本觀念	
	六、技能領域 (情緒管理)	1.尋求順位	3.人際問題解決
		2.自我調節:情緒轉換	4.同理心
	七、技能領域 (人際互動)	1.回應 WH 提問	3.主題式對談
		2.主動提出 WH 問題	
社會情緒立可「帶」—學前社會技巧課程理念與實務（蔡明富編，2017）			
課程內容	一、教室生存 (中小班)	1.班級公約(影音)	
		2.請求幫忙	
	一、教室生存 (大班)	1.班級公約(影音)	3.請別人幫忙(影音)
		2.請別人幫忙	
	二、情緒處理 (中小班)	1.辨識自己的情緒	4.處理生氣的情緒
		2.辨識別人的情緒	5.處理生氣的情緒(影音)
		3.辨識別人的情緒(影音)	
	二、情緒處理 (大班)	1.辨識自己的情緒	3.處理生氣
		2.我會看臉色	
	三、人際互動 (中小班)	1.輪流	
		2.詢問加入遊戲	
三、人際互動	1.輪流	3.詢問加入遊戲(影音)	

	(大班)	2.詢問加入遊戲	
	四、問題解決 (中小班)	1.輸了，沒關係	3.嘗試解決困難
		2.輸了，沒關係(影音)	
	四、問題解決 (大班)	1.我可以不當第一	3.嘗試處理困難(影音)
		2.嘗試處理困難	
	告別愛生氣—國中小特殊教育學生生氣管理課程（蔡明富編，2018）		
課程 內容	一、國小資源班 生氣管理	1.認識火燄山	3.撲滅火燄山
		2.火燄山爆發	4.管理火燄山
	二、國小特教班 生氣管理	1.情緒小偵探	3.解除警報器
		2.生氣開關鍵	4.消氣小高手
	三、國中資源班 生氣管理	1.「發現(Find)」生氣	3.「行動(Do)」平心靜氣的反應
		2.「習得(Learn)」平心靜氣的方式	4.「檢核(Check)」平心靜氣的結果
	四、國中特教班 生氣管理	1.生氣搜搜搜	3.生氣追追追
		2.生氣快快走	4.檢核結果

註：蔡明富（2019）整理自相關書籍

臺中市108年度特殊教育教材



國中小資源班學生社會技巧課程～處人技巧取向

出版單位：臺中市政府教育局

發行人：楊振昇局長

總策劃：方炳坤副局長、劉火欽副局長、王淑懿主任秘書、
賴緣如專門委員、郭明洲專門委員

策劃：陳怡如科長

執行祕書：臺中市特殊教育輔導團召集人吳桂芬校長

主編：國立高雄師範大學特殊教育學系蔡明富教授

總編輯：臺中市海線特殊教育資源中心許珠芬主任

編輯小組：王思雯、王婉如、吳明恩、許珠芬、楊於珊、謝曉菁
(依姓氏筆畫排序)

繪圖者：劉庭芳、謝曉菁

出版單位：臺中市政府教育局

承印單位：臺中市立公明國民小學

印刷者：欣展企業社

出版日期：中華民國108年12月

ISBN 978-986-5414-34-4 (平裝)





臺中市政府教育局
Education Bureau, Taichung City Government

