

認知功能輕度缺損學生社會技巧教學活動設計

領域/項目	社會技巧/處理衝突技巧	單元主題	避免衝突之一
活動名稱	心情溫度計	設計者	台中市南區國光國小陳谷柱
適用年級	國小中高年級	教學節數	2節 80分鐘
設計理念 (課程目的)	<p>1.自我覺察:自我覺察意指「個人對自己個性、能力、慾望各方面的了解」,根據陳金燕(1996)的實徵研究,自我覺察被諮商實務工作者界定為「自己『知道、瞭解、反省、思考』自己在『情緒、行為、想法、人我關係及個人特質』等方面的『狀況、變化、影響及發生的原因』」。</p> <p>2.社交技巧:Phillips(1978)提出社交技巧應該更廣義地包括個人與他人溝通,表達個人權利、需求、滿足或義務的同時,亦能顧及他人同等之權利、需求、滿足或義務的一種理性態度。除了不傷害他人之外,還要能夠自在、開放地與他人交換意見(L' abate & Milan,1985)。</p> <p>3.腦力激盪:是一種亞歷克斯·奧斯本(Alex F. Osborn)於1938年首創,為激發創造力、強化思考力而設計出來的一種方法。參與者圍在一起,隨意將腦中和研討主題有關的見解提出來,然後再將大家的見解重新分類整理。</p>		
教材分析	<p>對某些事情特別的敏感、厭惡,常常出現在有社交困難障礙的學生身上。本堂課藉由同學間的討論,讓學生覺識自己的感覺和別人感覺的差異,並且利用教具(溫度計掛圖),講義,試圖讓抽象的討論,化成具象的紀錄。讓學生能夠自我覺察自己的生氣反應、別人的感受差異。配合第二、三單元的活動,進而擬定方法和計畫避免自己情緒的失控。</p>		
能力指標	<p>2-1-3-1能分辨發生衝突的原因及情境</p> <p>2-1-3-2能表達衝突所引發的情緒反應</p>		
教學目標		具體行為目標	
認知: 1.覺察自己的正在生氣。 2.覺察別人的正在生氣。 情意: 3.能知道生氣是人的正常反應。 4.能夠了解別人生氣的原因。 5.能辨別引起生氣的原因。 技能: 6.能提出避免生氣的方法	<p>1-1 能描述自己生氣時的特徵(感覺煩躁、對人有敵意...)</p> <p>1-2 能說出自己生氣的理由</p> <p>2-1 能描述出別人正在生氣的特徵</p> <p>2-2 能傾聽別人生氣的理由</p> <p>3-1 能知道生氣是人的正常反應,重點是要好好處理</p> <p>3-2 能諒解別人的脾氣</p> <p>4-1 能覺察出別人正在生氣</p> <p>4-2 能回想並歸納出自己常常生氣的情境。</p> <p>5-1 能知道自己容易生氣的情境</p> <p>6-1 能提出解決避免自己生氣的方法</p> <p>6-2 能提出解決避免別人生氣的方法</p>		
技巧分析	程序		提示
	一、覺察引發負面情緒的原因		(一)想一想,什麼事情讓我不舒服 (二)突然改變了什麼 (三)領域被侵犯了 (四)覺得不公平的事情
	二、使用溫和的語氣,保持微笑		(一)什麼是不傷害別人的方法

	<p>◎ 每次唸完一句下面的狀況，就讓發表，並且移動黑板上的磁鐵。</p> <p>◎ 儘量讓學生投入情境裏面，過程中可以讓學生發表討論，讓學生在討論的過程中，互相感受彼此對生氣程度的感受。</p> <p>情境一：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 早上來學校要掃地；你同學叫你先去掃地，說他等一下就到。 ● 他還叫你先把掃把拿下去。跟你保證等一下他就到了。 ● 昨天是星期日，今天垃圾特別多。 ● 你掃完了，你同學還沒出現，你只好把帶來的掃地工具再拿回去。 ● 你回到教室，發現同學一邊吃早餐，一邊跟人家聊天。 <p>情境二：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 電視正好看，你三歲的妹妹跑過來，要你跟他一起玩她最愛的人魚公主亮片卡。 ● 你不想跟她玩，所以跟她說：等一下好不好?? ● 妹妹好不容易等到廣告，馬上問你：現在可以了嗎？你想把節目看完，一點也不想離開。 ● 媽媽說：那是妹妹要了好久的玩具，她很想找個人陪她一起看看，你難道不能陪妹妹玩一下嗎？ ● 節目又開始了，你妹妹說你騙人，沒有陪她玩。並且失望地哭了。 ● 爸爸以為你欺負妹妹，叫你把電視關掉，而且臭罵了一頓。 <p>情境三</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你和同學正在玩桌遊，大家都很想贏。你看了一下你的牌組，這次你應該會贏。 ● 玩到一半，其中有個同學威脅大家不可以用陷害牌陷害他，如果陷害他的話，就是和他作對，等一下他不但會陷害回去，而且回去要叫他哥哥過來幫他討公道。 ● 現在又輪到你了，你的牌如果這一次打出去的話，你的最後一張牌等一下就很好出，你就贏了…可是你打出去的話，很可能害到那個人。 ● 你的同學最後輸了，他說，如果你當初沒有打那一組牌的話，他就不會輸。 ● 他說，你們所有人都作弊、不甘願。都聯合起來欺負他。 	<p>色的磁鐵</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	
2-2	綜合活動	5	講義 (附件 1)
3-1	● 說說看，你會不會覺得，你的同學和你對事情的感受不一樣？		
3-2			
	-----第一節結束-----		
	一、引起動機	5	
	經過上一節的討論以後，知道每個人在意的事情並不完全一樣。		

<p>4-1 4-2</p>	<p>二、展開活動</p> <p>上一節課，提到很多情境。同樣的事情，有人覺得很生氣，有人覺得沒什麼關係。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你們對於每件事情的生氣程度是一樣的嗎？ ● 什麼事情會影響你生氣的程度？ ● 還有什麼事情可以让你生氣的？(被冷落、被誤會、沒有盡力、突如其來的改變、天氣太熱、剛起床、被嚇到、事情做到一半被叫去做別的事……) <p>三、總結活動</p> <p>(請同學腦力激盪，一起想出解決事情的方法。)</p>	<p>25</p>	<p>講義 (附件 2)</p>
<p>5-1 6-1 6-2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 知道自己什麼情況容易生氣是很重要的，因為這樣才能想出發法來應付。 ● 試著回想看看，你碰到什麼樣的情境，每次都會讓你覺得很生氣？ ● 試著回想看看，已班上某個容易生氣的人，他碰到什麼事情，他每次都會很生氣？ <p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p>	<p>10</p>	
<p>延伸活動</p>	<p>藉由討論繪本的方式讓學生進入情境，並以第三者的方式思考問題，再讓學生學習分享經驗。另外，黏土在製作的過程中就是一種發洩，藉由轉化，可以讓學生瞭解除了傷害別人和自己之外，還有其他安全的宣洩方法。最後，依據適當的程序作活動，在遊戲的過程中讓學生練習步驟，進而熟練於日常生活情境中。</p>		
<p>備註</p>	<p>請依據學生程度以及個別問題選擇適合的問題內容以及活動</p>		



k3082046 www.fotosearch.hk

0 度：冷靜的	20 度：煩躁的	40 度：挫折的
60 度：生氣的	80 度：憤怒的	100 度：暴怒、發飆

對於下面的狀況，你有多生氣呢？請把你的溫度寫在前面的括弧裡面。

情境一：

- ()早上來學校要掃地；你同學叫你先去掃地，說他等一下就到。
- ()他還叫你先把掃把拿下去。跟你保證等一下他就到了。
- ()昨天是星期日，今天垃圾特別多。
- ()你掃完了，你同學還沒出現，你只好把帶來的掃地工具再拿回去。
- ()你回到教室，發現同學一邊吃早餐，一邊跟人家聊天。

情境二：

- ()電視正好看，你三歲的妹妹跑過來，要你跟他一起玩她最愛的人魚公主亮片卡。
- ()你不想跟她玩，所以跟她說：等一下好不好??
- ()妹妹好不容易等到廣告，馬上問你：現在可以了嗎？你想把節目看完，一點也不想離開。
- ()媽媽說：那是妹妹要了好久的玩具，她很想找個人陪她一起看看，你難道不能陪妹妹玩一下嗎？
- ()節目又開始了，你妹妹說你騙人，沒有陪她玩。並且失望地哭了。
- ()爸爸以為你欺負妹妹，叫你把電視關掉，而且臭罵了一頓。

情境三

- ()你和同學正在玩桌遊，大家都很想贏。你看了一下你的牌組，這次你應該會贏。
- ()玩到一半，其中有個同學威脅大家不可以用陷害牌陷害他，如果陷害他的話，就是和他作對，等一下他不但會陷害回去，而且回去要叫他哥哥過來幫他討公道。
- ()現在又輪到你了，你的牌如果這一次打出去的話，你的最後一張牌等一下就很好出，你就贏了…可是你打出去的話，很可能害到那個人。
- ()你的同學最後輸了，他說，如果你當初沒有打那一組牌的話，他就不會輸。
- ()他說，你們所有人都作弊、不甘願。都聯合起來欺負他。

附件講義 2 姓名:

先和老師和同學討論看看，然後再把你的答案記錄下來

- 你們對於每件事情的生氣程度是一樣的嗎?
- 什麼事情會影響你生氣的程度?
- 還有什麼事情可以讓你生氣的?

☆ 知道自己什麼情況容易生氣是很重要的，因為這樣才能想出發法來應付。

- 試著回想看看，你碰到什麼樣的情境，每次都會讓你覺得很生氣?
- 試著回想看看，已班上某個容易生氣的人，他碰到什麼事情，每次都會很生氣?
- 知道了那些容易引起自己、對方生氣的情況後，你可以怎麼做?

日期： 年 月 日

【學生成果分享】



說明：心情溫度計-1



說明：心情溫度計-2