

社會技巧教學活動設計

主題一：心情導航員—調整自己的情緒

「我可以自己冷靜下來」

領域/ 單元名稱	處己/心情導航員—調整自己的情緒 「我可以自己冷靜下來」	適用年級	學習功能輕微缺損/國中階段
教學時間	45 分鐘（1 節課）	教材來源	自編教材
指導者	王欣宜教授	設計者	芬園國中陳翌珊
教學準備	1. 學習單：影片示範和社會技巧的步驟說明清單。 2. IPAD 擴增實境(AR) 3. 注意事項：本單元教學設計較適合語言表達、語言理解、想像力連結能力較好的學生。		
社會技巧 問題分析	孩子若缺乏情緒辨識與表達的能力或「不會調整自己的情緒」常會在衝突或挫折發生的當下，無法清楚說出自己當時的感受與需要。因為欠缺適當的情緒詞彙，難以準確描述自己的處境，例如「我覺得被誤會了」、「我感到很緊張」或「我現在很沮喪」，反而會以大聲吼叫、拍打物品、逃跑、推人等激烈的行為來表達內心的不滿或痛苦。 這種強烈的情緒反應會使同儕感到困惑、不安甚至害怕，進而選擇疏遠這些情緒表達激烈的孩子。長期下來，這些孩子容易在人際關係上受挫，陷入「越表現情緒、越沒人理解」的惡性循環，也可能逐漸養成退縮或極端的社交反應模式。 因此，協助孩子學會辨識情緒、命名情緒，並以適當的方式表達，是幫助他們建立正向人際關係的關鍵第一步。透過情緒教育與實際練習，孩子才能逐漸學會用語言取代衝動，讓他人願意靠近、理解、並支持他們。		
設計理念 (課程目的)	本活動的設計理念，是基於認知行為學派的學習步驟，藉由系統性的訓練流程，協助學生發展具體的情緒辨識與社會互動技巧。整體教學活動依循以下五個步驟進行：1. 說明新技巧（包含技巧的重要性與實施步驟）；2. 教師示範；3. 學生演練；4. 提供回饋；5. 修正演練。 我們期望透過完整、循序漸進的訓練歷程，提升學生的社會技巧，使其能在未來的社會生活中，具備更良好的適應能力與人際互動能力。設計此課程的初衷，源於我們在日常教學與觀察中，發現有許多孩子在情緒辨識與表達方面存在困難。當他們與同儕發生衝突或面對挫折時，常常無法具體說出自己的處境與內在感受。他們不僅缺乏合適的情緒詞彙，甚至即使具備某些詞彙，也可能誤用、不恰當，進而使周圍的人無法理解其真正感受。 在這樣的情境中，無論是教師或同學，若想要理解並同理他們的情緒狀態，往往需要花費更多的時間、精力，甚至是長期穩定的陪伴，才能逐步協助他們緩解「不被理解」的挫折與孤立感。 因此，我們期待透過這套具結構性且實務導向的教學活動，幫助學習功能		

	缺損的青少年學會：辨識自己的情緒狀態，例如：生氣、委屈、緊張、害怕等。學生們應該學會使用適切的詞彙來表達情緒與需求、運用具體技巧來調節與管理情緒、選擇更合宜的行為應對方式，例如我們過去會教導孩子去跑步、打球、看電影、唱歌來轉化心情。 透過這樣的訓練過程，孩子將能更有效地表達自己、讓他人理解自己，進一步改善人際互動，並在衝突情境中學會自我調節與反思。這不僅有助於即時問題的解決，更是他們日後在社會生活中穩定發展的基礎能力。	
核心素養	總綱 核心素養 具體內涵	C2.人際關係與團隊合作。
	領域 核心素養 具體內涵	特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。
學習重點	學習表現	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。 特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。
	學習內容	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。
議題融入	實質內涵	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
	所融入之學習重點	以適切方式與家人溝通互動，並能與家人相互支持。
學習目標	單元目標	具體目標(可觀察、可評量)
	1. 學生能夠知道自己的情绪狀態的詞彙(認知)。 2. 學生能夠運用調節技巧來管理情緒，是很重要的(情意)。	1-1 能依照老師提示，說出自己的情緒狀態，5 分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 1-2 能依照老師提示的詞彙，說出自己的情緒狀態，5 分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 2-1 能願意按照情緒調節步驟來管理情緒，5 分鐘的學生演練中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 2-2 能願意按照情緒調節步驟來管理情緒，10 分鐘的學生演練中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。

	3. 學生能夠選擇適當的方式處理情緒，並與他人和平相處(技能)。	3-1 能說出適當的語言來處理情緒，5分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 3-2 能說出適當的語言來處理情緒，10分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。		
具體目標編號	教學內容	時間	評量方式	教材教具
	一、引起動機 (一)情境討論： 教師說一個簡單的故事。 老師：「老師告訴你們一個故事喔，小明今天在學校很生氣。他很想大喊：『你太壞了！』但是老師告訴他，生氣的時候，我們可以用其他方法來解決問題。你們覺得小明可以怎麼做呢？」 (二)問答： 老師：「你們曾經生氣過嗎？人類在生氣的時候，你的身體會有什麼變化？會心跳變快、手握拳、想哭等，你有注意到嗎？」 老師：「當你生氣的時候，你是怎麼做的？人類要如何調整和控制劇烈的變化，以防止更大的意外呢？」 (三)引導： 透過學生的回應，引導出今天的學習主題。 老師：「所以，我們要學習調整情緒的方法！」	5 分鐘		
	二、發展活動 (一) 說明新技巧 教師介紹「調整情緒的四個步驟」，並強調為什麼這些技巧很重要： 老師：「你有沒有遇過這樣的狀況，明明你沒有做這件事情，同學卻硬要說你有做！那種被冤枉的感覺，導致你當下的心情變得很糟糕。這時候我們要學習調整情緒的方法！」 第一步「問」：「我現在的感覺是什麼？」 老師：你需要問自己的感覺，是為了練習分辨自己的情緒狀態，幫助自己、引導自己覺察情緒，而且你必須在覺察自己的情緒時，正式給情緒命名，辨認的方法如以下：	35 分鐘		附件一學習單

1. 你會看見什麼？你看見自己的手在發抖，所以你很生氣。
2. 你會聽見什麼？你會聽見自己的聲音越來越大聲，所以你很生氣。
3. 依據現場的狀況一一辨認，你是開心？生氣？難過？害怕？還是緊張？哪一個？

第二步「找」：找個方法幫助自己。

老師：當你很生氣的時候，你必須找個方法幫助自己調節情緒，把生氣先放在一邊，以免它無法控制地不斷影響到自己。比如你可以說，生氣，是一口氣，把生氣——呼——出去。」你的生氣跟著呼吸一起呼出去。你也可以數時間，一秒鐘、兩秒鐘、三秒鐘……。這些是不錯的方法，老師這邊還有幾個不錯的、調節情緒的好方法，例如，你可以輕輕地握住自己的大拇指，來緩和緊張……。或者，你可以寫下來自己所發生的壞事，整個事發經過。

第三步「辨」：再次分辨情緒狀態

老師：當你冷靜下來的時候，你可以透過一些觀察，辨認自己的狀態，例如：深呼吸，讓呼吸慢下來，呼吸慢下來了嗎？你可以問自己：「我冷靜了嗎？我還需要再冷靜一下嗎？我還需要什麼？」當你採取這些「自助的」動作，你可以觀察自己的狀態，有沒有好一點，或者你還需要一些時間，或其他的技巧來協助自己。這個動作是很重要的，只有你的心情夠冷靜，人類才有辦法好好地思考一些簡單的事情，對自己有幫助的事情。

第四步「做」：現在我應該要做什麼？

什麼是他人可以接受的行為？比如，雖然我現在很生氣但我可以告訴自己，稍等一下，先做好該做的事，你可以跟同學說：「等下課我再跟你說，我要先把作業寫好。」。或者，你也可以跟老師說：「我們等一下下課再講。」以上這些都是他人可以接受的行為，因為無限制地發脾氣不是好事。冷靜下來，做好該做的事，別人也會冷氣地聽你說清楚你的事。

1-1 1-2	(二)教師示範 教師提供情境並且示範引導，幫助學生學會掃描示範影片，老師再次說明這個情境，要運用四個調整自己情緒的步驟： 《我可以自己冷靜下來》 連結：https://youtu.be/464SZNCfias   社會技巧：我可以自己冷靜下來 老師：這個影片是心情領航員-調整自己的情緒《我可以自己冷靜下來》 這個主題是，當我們自己在生氣時，我們可以怎麼幫助自己冷靜下來？以內心獨白來呈現，在沒有老師引導的時候，也能一步步自我對話、自我調節情緒。 老師：這個影片的場景設定是，課堂上學生剛與同學發生誤會，被誤會沒寫作業，情緒激動。學生氣得把筆拍在桌上，又委屈又生氣。 老師先帶著你們看一遍影片內容： 學生 Os 第一步：「問」—我現在的感覺是什麼？（問自己的感覺） 1.我看見我的手在發抖，所以我很生氣	擴增實境(AR) 平板 實作
-----------------------	---	-------------------------------------

2-1 2-2 3-1 3-2	2.講話的聲音越來越大聲，所以我很生氣。 學生：我很生氣。 老師：你看他現在確認自己的狀態是很生氣的。接下來該怎麼辦呢？ 學生 Os 第二步：「找」—找個方法幫助自己？我選擇「深呼吸」，生氣，是一口氣，把生氣——呼——出去。」 學生：（開始緩慢吸氣）吸——（慢慢吐氣）呼——（再一次，閉著眼吸氣，吐氣） 老師：你看他現在開始找方法幫助自己了，他找到的方法是深呼吸，這是一個常見、好用的方法。接下來會怎麼樣呢？ 學生 Os 第三步：「辨」—我冷靜了嗎？深呼吸，讓呼吸慢下來 學生：（動作：深呼吸，讓呼吸慢下來）我冷靜了。 老師：你看他現在有冷靜下來了。他可以思考一些簡單的事情了。 學生 Os 第四步：「做」—現在我應該要做什麼？ 學生：等下課我再跟老師說，我要可以先把作業寫好 老師：你看他現在已經想到要怎麼做，才是對自己有利的事，這個是很重要的技能。 (三)學生演練 老師：現在要做角色扮演練習，學生兩兩一組，每人輪流扮演「生氣的一方」和「朋友的一方」。 老師：現在我們還有一些不同的情境，例如： 1. 朋友弄壞了你的新鞋，你覺得很生氣！ 2. 你想玩遊戲，但朋友不讓你加入，你覺得難過。 老師：大家要按照四個步驟來處理情緒。 (四)回饋 老師：一邊觀察並告訴學生，是否少了哪些步	實作	
---	---	-----------	--

	驟，還有哪些步驟是需要重新教導的。 (五)修正演練 老師：請再演練一次剛剛有遺漏的或者需要澄清的步驟。			
	三、綜合活動 老師：我們要複習一下今天學到的技巧，再次總結步驟 第一步：「問」—我現在的感覺是什麼？(問自己的感覺) 第二步：「找」—找個方法幫助自己？我選擇「深呼吸」，生氣，是一口氣，把生氣——呼——出去。」 第三步：「辨」—我冷靜了嗎？深呼吸，讓呼吸慢下來 第四步：「做」—現在我應該要做什麼？ 老師：回家記得完成作業，今天的作業是和爸爸媽媽練習今天的四個步驟。 ……………結束……………	5 分鐘		

肆、教學評量

具體目標	評量方式	備註
1-1 能依照老師提示的詞彙，說出自己的情緒狀態，5 分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	★註：教師評量時，可以看學生在演練時，投入了多久的時間，在觀察實作時可以明確地記載下來，也可以客觀地指出孩子的進步。
1-2 能依照老師提示的詞彙，說出自己的情緒狀態，10 分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
2-1 能願意按照情緒調節步驟來管理情緒，5 分鐘的學生演練中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
2-2 能願意按照情緒調節步驟來管理情緒，10 分鐘的學生演練中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
3-1 能說出適當的語言來處理情緒，5 分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
3-2 能說出適當的語言來處理情緒，10 分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	

附件一

心情領航員系列—調整自己的情緒 「我可以自己冷靜下來」

姓名：_____

★以下有兩個情境，請你把練習到的情境打勾✓，要應用「調整自己的情緒—我可以自己冷靜下來」的四個步驟：「問、找、辨、做」來演練。
情境：

- ☐1. 朋友弄壞了你的新鞋，你覺得很生氣！
- ☐2. 你想玩遊戲，但朋友不讓你加入，你覺得難過。

	步驟說明	要怎麼說？練習說說看
問	我現在的感覺是什麼？（問自己的感覺）	我現在很_____（我現在的感覺是什麼？你要有一些覺察，這些覺察是用來感覺自己的感受）
找	找個方法幫助自己？我選擇「深呼吸」，生氣，是一口氣，把生氣——呼——出去。	我現在快受不了了，怎麼辦？ 1. 方法一：先數到三再說 2. 方法二：深呼吸（生氣是一口氣，把生氣呼出去） 3. 方法三：把生氣寫下來 我選擇方法_____（你選擇了哪個方法，你就要把那個方法做出來）
辨	分辨，我冷靜了嗎？（深呼吸，讓呼吸慢下來）	我冷靜了嗎？我好了嗎？ 我_____（你要有一些分辨，自己的狀態好不好、感覺怎麼樣，不要急著解決哪個問題，你要先跟自己確認現在狀況如何）
做	現在我應該要做什么？	我要先_____（你想先做什么），等下課我再_____（接下來你想做什么）



社會技巧：我可以自己冷靜下來

(圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板
對準圖片進行掃描)



《我可以自己冷靜下來》

連結：<https://youtu.be/464SZNCfias>