

社會技巧教學活動設計

主題二：心情領航員系列—面對問題能有適當的解決方法

「我可以自己解決數學問題」

領域/ 單元名稱	處己/心情領航員系列—面對問題能有適當的解決方法之「我可以自己解決數學問題」	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理解、連結能力較好的學生。		
社會技巧 問題分析	孩子若欠缺解決問題的能力，當遇到困難或突發狀況時，常會感到手足無措、焦急不安，甚至出現逃避、指責他人或情緒失控等反應。比方說，當學校團體活動出現分歧時，若無法提出建設性的想法或協調彼此立場，孩子可能只會大喊「不玩了！」或一氣之下離開現場。又如課業遇到瓶頸時，沒有尋求協助或拆解問題的能力，往往只能煩躁地說「我就是不會」、「這太難了」，然後放棄努力。 當這樣的挫折經驗一再重複，孩子不但難以完成任務，也會逐漸失去自信，對挑戰產生恐懼感。他們可能開始懷疑自己「是不是很笨」、「是不是永遠都做不好」，久而久之，可能形成習慣性的退縮態度，甚至排斥學習或與人合作。這樣的惡性循環，不僅影響學業表現，更會在團體中被誤解為不配合、沒有責任感，進而在人際互動上也受到排擠。 因此，協助孩子建立基本的問題解決能力，是培養其韌性與適應力的關鍵。像是學會冷靜面對問題、拆解問題的成因、提出可行的選項、嘗試其中一種做法，並在過程中學會調整策略，這些看似簡單的歷程，其實正是建立自主與自信的基礎。透過情境模擬、角色扮演、具體指導與正向回饋，孩子會逐步內化這些應對技巧，懂得「事情可以這樣解決」，也就不再被情緒牽著走。		
設計理念 (課程目的)	本教學活動採用認知行為學派的教學步驟進行設計，透過這樣完整的訓練歷程，期望能提升學生的社會技巧，幫助他們在未來的社會生活中更能適應與應對挑戰。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。此活動設計的理念源自日常生活中的觀察：學習功能缺損的青少年在面對問題時，常缺乏有效的解決策略。原因之一是，他們在兒童階段多半仰賴大人明確的指令來完成任務，因此未能發展出獨立處理問題的思考歷程與方法。進入青少年階段後，當失去即時的成人指導時，他們往往仍停留在過往的經驗模式中，習慣等待他人提供解方，缺乏主動尋求與解決問題的能力。 因此，這項教學活動的目的是提供青少年一套具體可操作的問題解決步驟		

	與方法，作為學習歷程中的「鷹架」，幫助他們從完全依賴他人，逐步過渡到部分依賴、再到能獨立面對與解決問題的能力發展過程，進而提升自我效能感與適應能力。	
核心素養	總綱 核心素養 具體內涵	A2 系統思考與解決問題
	領域 核心素養 具體內涵	特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。
學習重點	學習表現	特社 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。
	學習內容	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。
議題融入	實質內涵	家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	所融入之 學習重點	運用家庭成員作為教學資源，教導學生自我覺察面對困難、負起責任、解決問題。
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「解決問題的五個步驟」來找到適當的解決方式(認知)。 2. 學生能夠在面對困難時，不逃避，而是依循步驟，積極思考如何解決問題(情意)。 3. 學生能夠辨識並描述自己遇到的問題並應用步驟解決困難(技能)。	1-1 能依照步驟說明，說出適當的解決問題步驟，過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 1-2 能依照步驟說明，說出適當的解決問題步驟，在情境演練的過程中有 $\frac{1}{2}$ 時間是投入的。 2-1 能願意按照情緒籤和步驟學習，在面對困難時不逃避，過程中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 2-2 能願意按照情緒籤和步驟學在面對困難，學生演練過程中 $\frac{1}{2}$ 以上的時間是投入的。 3-1 能說出適當的語言來描述自己遇到的問題，學生演練過程中 $\frac{1}{2}$ 以上的時間是投入的。

		3-2 能夠應用步驟解決困難，學生演練過程中 $\frac{1}{2}$ 以上的時間是投入的。		
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，這個故事是關於小明的事情。小明今天帶了最喜歡的錢包來學校，但不小心弄丟了！他很著急，不知道該怎麼辦。你們覺得小明應該怎麼辦呢？ (二)問答： 老師：「你們有沒有遇過類似的問題？」 「人們在遇到問題時，第一個反應是什麼？」 「當時你是怎麼做的？」你有注意到這件事的話，你就會發現有很多的著急、焦慮，這些反應幾乎無濟於事；然而有些人會忽然大發雷霆、暴怒暴衝，這對於事情本身沒有好處，對你自己也沒有好處，甚至還會造成自身的危險。當然，也有些人處理得很好，他會冷靜分析而且仔細思考後果，再採取行動。這就是我們要學習的技巧。 (三)引導： 透過學生的回應，引導出今天的學習主題。 老師：「所以，我們要學習一種新的方法，幫助我們冷靜分析問題，然後找到最好的解決方式！」	5 分鐘		
	二、發展活動 (一) 說明新技巧 教師介紹「解決問題的四個步驟」，並強調為什麼這些技巧很重要。 老師：這四個步驟可以幫助我們遇到問題時，不慌張、不放棄，而是積極找方法來解決當下的困難！ 第一步「停」：發現問題、立即暫停。 老師：你要告訴自己停下來！先停下來，不要急著反應。然後問自己，剛剛發生什麼事。這個技能是一個反問的能力，讓你自己客觀地看	35 分鐘		附件一學習單

這件事情的事發經過，你可以問自己：「停！剛剛發生什麼事？」有可能是發生在自己身上的事情，例如，剛剛我的東西、錢包不見了；也有可能是發生在別人身上的事情，例如，他怎麼哭了、剛剛同學怎麼了。

第二步「想」：回想發生的順序。

老師：接著你需要再仔細地回想事情的發生經過。可能是發生在你自己身上的事，例如，你錢包掉了，一開始你自己做了什麼？然後呢？最後呢？或者是發生在別人身上的事情，例如，同學一開始做了什麼，然後她就哭了。這是一個反問自己的技巧，你可以問自己：「先發生了什麼？接著做了什麼？最後怎麼了？」

第三步「思」：思考後果。

老師：接下來你要去聯想到後果。如果我什麼都不做，可能會發生什麼事？如果開始做點什麼，又會怎麼樣，如果我試著解決問題，這樣會如何。

老師：你要知道，有些事情你真的不需要去急著反應。因為你可能思考了後果，太著急反應，會對自己不利；你可能會去評估一下自己的狀況和當下的情形，然後再去找到資源，再來做適當的反應。這是一個反思的能力，這個能力很重要也是有難度的，你需要多練習幾次。

第四步「列」：想辦法，列出至少兩種可能的解決方式，並選擇一個去做。

老師：接下來你可以試著列出幾個方法，然後再來決定你應該要先做什麼、再做什麼。你可以把你的方法寫下來，然後反問自己，我應該先做什麼，接著再做什麼。例如，我的課本忘了帶好像不見了，怎麼辦？我應該要先做什麼呢？我應該要先去教室找一找，然後我可以問老師可不可以請同學借給我課本一次。你看，這就是一個有邏輯的解決方法。這個「我應該先做什麼、再做什麼」的自我提問的技能，其實是有難度的，但是它真的很重要。有了這個技能，你才能夠進一步判斷，自己用了這個辦

法，問題解決了沒？還是要換另一種方法試試看。

(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，要運用四個步驟來幫助自己解決問題：

《我會自己解決數學問題》

連結：<https://youtu.be/5m0glR2nek>



老師：這個影片是心情領航員系列《我可以自己解決數學問題》當我們遇到困難時，我們可以怎麼幫助自己解決困難？在沒有老師引導的時候，你也要能夠一步步透過簡單的步驟，來幫助自己面對問題、分析問題、找出解決問題的方法。

老師：這個影片的場景設定是，小楊在數學課上，發現自己已經很努力學數學了，還是學不會，小楊該怎麼辦。這個問題非常常見，很多人都是直接放棄、不處理。常見的後果就是，累積太多數學作業都沒有寫、不會寫，最後導師、數學老師又急又氣。老師先帶著你們看一遍影片內容：

學生 Os

擴增實境(AR)

平板

實作

第一步停，發現問題、立即暫停（停！剛剛發生什麼事？）

例如，影片中提到的情況是「數學作業不會寫」的情形，小楊發現了：「這道數學題我不會寫！」接下來該怎麼辦呢？

學生：「我不會寫！」

你們不能擺著，不去管它，這個數學問題你如果不學著解決，是不會有人幫你解決的！所以接下來小楊該怎麼辦呢？

學生 Os

第二步「想」，分析問題、想想看

老師：你看看影片裡面，小楊一開始先做了什麼？然後呢？

學生：「小楊他有先試著寫了一下，然後卡住了，最後不知道怎麼辦。」

老師：你看看小楊開始回想這整個問題，整件事的事發經過，他發覺自己卡住了。這是一個分析自己的過程，小楊沒有把問題拋在腦後，或者放棄它、不管它。接下來要怎麼辦呢？

學生 Os

第三步思，思考後果（可能會發生什麼事？）

老師：你看看影片裡面的小楊，他去往後面思考可能的後果，你們知道如果都不去解決這個數學問題、放棄處理，會怎麼樣嗎？

學生：「如果不做，老師會生氣；如果試著找方法，可能就能解出來。」

老師：你看，其實如果你往後想，你馬上就會知道這樣做不對，你不能這樣做。甚至你還會發現你不能「什麼都不做」，這樣一來，老師一旦發現你都沒有寫作業，還放棄處理問題，老師是會生氣的。接下來，你才會開始想辦法。

學生 Os

第四步「列」，列出至少兩種可能的解決方法，並選擇一個去做

老師：小楊開始找方法解決困難，你知道他找了什麼辦法嗎？小楊選了哪個辦法去做呢？

學生：「小楊可以翻課本看看，或是問老師。」

學生：「小楊選擇了翻課本這個方法。」

重要的問句是：先做什麼？再做什麼？結果呢？解決了沒？

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……………

肆、教學評量

具體目標	評量方式	備註
1-1 能依照步驟說明，說出適當的解決問題步驟，過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 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 能依照步驟說明，說出適當的解決問題步驟，在情境演練的過程中有 $\frac{1}{2}$ 時間是投入的。	實作評量	
2-1 能願意按照情緒籤和步驟學習，在面對困難時不逃避，過程中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
2-2 能願意按照情緒籤和步驟學在面對困難，學生演練過程中 $\frac{1}{2}$ 以上的時間是投入的。	實作評量	
3-1 能說出適當的語言來描述自己遇到的問題，學生演練過程中 $\frac{1}{2}$ 以上的時間是投入的。	實作評量	
3-2 能夠應用步驟解決困難，學生演練過程中 $\frac{1}{2}$ 以上的時間是投入的。	實作評量	

附件一

心情領航員系列—面對問題能有適當的解決方法 「我可以自己解決數學問題」

姓名：_____

★以下有兩個情境，請你把練習的情境打勾✓，要應用「面對問題能有適當的解決方法」的四個步驟：「停、想、思、列」來做演練。情境：

☐ 1. 上家政課，你忘記帶食材來學校，該怎麼辦？

☐ 2. 你和朋友吵架了，現在不敢跟他說話，怎麼辦？

	步驟說明	要怎麼說？練習說說看
停	發現問題、立即暫停 (重要的問句是：停！剛剛發生什麼事？)	停！我發現我_____（你要有一些覺察能力，發覺自己遭遇困難的覺察）。
想	分析問題想想看 (重要的問句是：一開始先做了什麼？然後呢？最後呢？)	我剛剛先_____接著又_____（你觀察到自己都做了什麼努力？）
思	思考後果 (重要的問句是：可能會發生什麼事？)	如果我什麼都不做（躺平或者擺爛），對方可能會覺得我_____。
列	列出至少兩種可能的解決方法，並選擇一個去做 (重要的問句是：先做什麼？再做什麼？結果呢？解決了沒？)	1. 我先問問看_____（問問看誰？找找看誰可能幫得了我？） 2. 我先把這個問題_____，下課再_____（你想一想，然後列出解決的步驟或方法）。



(圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板
對準圖片進行掃描)



《我會自己解決數學問題》

連結：<https://youtu.be/5m0glR2nek>