

社會技巧教學活動設計

主題五：心情領航員系列— 與人相處適當表達自我的感受

領域/ 單元名稱	處己/心情領航員系列— 與人相處適當表達自我的感受	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)		
社會技巧 問題分析	孩子若欠缺適當表達自我感受的能力，在人際互動中常會出現語言貧乏、反應過激、冷漠回避等情形。他們可能在遇到誤解、被冒犯或情緒起伏時，無法清楚說出「我現在有什麼感覺」、「我在意什麼」、「我需要什麼」，進而造成溝通困難或情緒誤會。例如當同學無意中搶走玩具、佔據個人物品或插話時，這些孩子可能不是默默生悶氣，就是直接發火推人、罵人，或者乾脆走開、不再參與。 久而久之，這些孩子在團體中容易被認為「不好相處」、「脾氣古怪」。他人難以理解其真實想法，導致誤會頻傳、人際關係破裂。他們本有情緒，也有想法，但因為欠缺適當表達的語言工具與技巧，只能以過度壓抑或過度反應的方式因應人際壓力，久而久之，這不僅傷害他人，也困住自己。 若這樣的溝通困境反覆出現，孩子可能逐漸形成負向信念，如「說出來也沒人懂」、「我說了也沒用」，進一步排斥溝通、逃避人際關係。他們可能習慣性壓抑感受，或在情緒爆發後又陷入後悔與孤立，陷入不斷內耗的惡性循環。因此，協助孩子學會辨識內在感受、使用具體語言表達自我、選擇合適的時機與方式溝通，是建立健康人際互動的重要基礎。像是透過「我訊息」傳遞情緒，如：「我感到難過，因為你剛剛一直打斷我說話」；或者在衝突時學會用陳述而非指責的方式表達自己，例如：「我希望我們能輪流說話」，都是具建設性的表達策略。 透過情境演練、對話引導與角色扮演等方式，孩子可以逐步發展出以尊重、自主又明確的方式表達自己，不再因情緒積壓或爆發而損害人際關係，也能更有效地建立信任與理解，為未來的人際生活建立穩固基礎。		
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。認知行為學派的教學活動將依照以下五個步驟進行：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。 本活動設計的理念源自於對學習功能輕微缺損青少年在日常生活之觀		

	察：這些孩子在與人相處時，往往不擅長表達自己的想法與感受。他們在互動過程中較難察覺自己在關係中的位置與需求，也較難辨識自己的情緒或描述當下的心理狀態。 這樣的情形不僅僅發生在學校場域，許多學習功能缺損的青少年在家庭中也呈現相似模式：缺乏主動溝通、缺乏情緒語彙，習慣一個人安靜地滑手機，不與家人互動。當事情發生時，他們才突然以過度激烈或過度退縮的方式來表達自我感受，但由於缺乏平時的練習與表達技巧，往往無法達到有效的溝通，也容易造成更多誤解與衝突。 因此，本教學活動的目的在於協助這群青少年學習如何使用「我訊息」來傳遞自我感受，建立基本的情緒表達與人際溝通技巧。透過具體的引導與重複練習，讓學生逐步熟悉如何以平和、清晰的方式表達自己的情緒與需求，進而在人際互動中建立良好的理解與連結，為面對更複雜的社會挑戰奠定穩固基礎。	
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 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。
	學習內容	特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。
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和表達自我，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. 學生能知道如何需要表達自己的感受，避免他人誤解或忽略。(認知)	1-1 能依照老師提示的詞彙，說出自己的感受過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 1-2 能依照老師提示的詞彙，說出自己的感受，在情境演練的過程中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。

	2. 學生能知道適當表達自我的技巧與步驟的重要性，並願意實際應用。 (情意) 3. 學生能透過教師示範與學生演練、回饋與修正，展現表達自我的步驟技巧。(技能)	2-1 能願意按照表達自我的技巧，10 分鐘的學生演練過程中投入$\frac{1}{2}$以上的時間。 2-2 能願意按照表達自我的步驟，15 分鐘的學生演練應用過程中投入$\frac{1}{2}$以上的時間。 3-1 能說出適當的表達自我的技巧，演練過程中投入$\frac{1}{2}$以上的時間。 3-2 能說出適當的表達自我的步驟，演練過程中投入$\frac{1}{2}$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，引導學生思考「不表達感受會造成什麼影響」。 老師：「老師要跟你們說一個故事喔。有一天，小安在學校看起來悶悶不樂，他的好朋友問他：『你怎麼了？』但小安卻什麼都不說，只是搖搖頭。結果朋友以為小安不想跟他玩，就走開了，小安反而更難過。你們覺得，小安應該要怎麼做，才能讓別人知道他真正的感受呢？」 (二) 問答活動 老師與學生進行討論，讓學生從自身經驗出發思考： 老師：「你們曾經有心情不好，卻沒有說出來的時候嗎？那時候，別人有發現你不開心嗎？」 老師：「如果你很不開心，但什麼都不說，別人會知道嗎？那如果別人誤會了你，而你也沒有解釋清楚，最後可能會怎樣？」 (三)無聲體驗： 1. 老師請一位學生站出來，然後給他一張紙條，上面寫著一個請求（如：「請他借你鉛	5 分鐘		

	筆」、「請他讓出座位給你」) 但不允許學生說話或寫字。 2. 其他學生要盡力嘗試「猜」他的需求。 3. 討論結果：通常學生無法正確理解該同學的需求，因為他什麼都沒說。老師總結：「如果我們什麼都不說或者不說清楚，別人很可能會誤解我們。」 (四)引導學習主題 透過學生的回答，統整出今天的學習重點。 老師：「你們剛剛表現得很好。我們發現，如果不說出我們的感受，別人常常會猜錯，甚至誤解我們。所以，今天我們要一起學習一件很重要的事情，我們要學會好好表達自己的感受！」			
	二、發展活動 (一)說明新技巧 教師介紹「適當表達自我感受的四個步驟」，並強調這些技巧的重要性： 老師：「你們有沒有曾經想說出自己的感覺，但講出來後卻讓對方更生氣？或者你明明覺得不舒服，卻說不出為什麼，只能說『沒事』？其實，當我們想要讓別人了解自己時，不只是要勇敢說，還要用對的方法來表達。這時候，我們可以練習四個步驟，來幫助我們清楚又不傷人的說出自己的感受！」 第一步：「覺」——察覺自己的感受 老師：「你要先問自己：『我現在的感覺是什麼？』這一步是認識自己的情緒，是我們表達感受的起點。」例如： 「我覺得很生氣，因為剛剛我被嘲笑了。」 「我覺得困惑，因為這一題我真的聽不懂。」 「我覺得難過，因為你剛剛沒有等我。」 老師：我們可以練習辨認：「我是開心？難過？生氣？害怕？還是困惑？」這些感覺，哪一個最像現在的我？ 第二步：「說」——用清楚的語句表達自己的感覺 老師：「接下來，你要試著用『我覺得……因	35 分鐘		附件一學習單

	為……』這個句型，把感受清楚地說出來，讓對方聽懂你心裡的話。」例如： 「我覺得不開心，因為你剛剛笑我。」 「我很難過，因為你沒有等我一起去操場。」 「你剛剛一直笑我的時候，我覺得很受傷。」 老師：「這裡要注意喔！我們只說自己的感覺，不要責怪別人，不說『你太過分了！』或『算了啦，我沒事！』你講這些，不夠具體，對方不會知道你真正的心情是什麼。」 第三步：「確」——確認對方是否理解 老師：「說完自己的感受後，我們可以問對方：『你可以理解我的意思嗎？』這樣可以幫助彼此確認，有沒有聽懂、懂不懂對方的心情。」這個動作可以讓對話停下來想一想，也能讓對方有機會回應、說明，減少誤會。 第四步：「提」——提出希望與建議 老師：「最後，我們要告訴對方，我們希望接下來怎麼做，這樣對方才知道要怎麼改變，才有機會讓關係更好。」例如： 「我希望你不要再這樣一直笑我。」 「我希望下次我們一起走，不要把我丟下。」 「我希望你能等我說完話，再回答我。」 老師：「當你說出具體的希望時，你不是在責怪，而是在幫助對方知道怎麼跟你相處，這是成熟的表達方式喔！」 (二) 教師示範 教師提供情境並示範引導，幫助學生學會掃描示範影片，理解如何使用「適當表達自我感受」的四個步驟。 《適當表達自我的感受》 連結：https://youtu.be/3U38GZAYxKg		
1-1	教師提供情境並示範引導，幫助學生學會掃描	實作	擴增實境(AR)
1-2	示範影片，理解如何使用「適當表達自我感受」的四個步驟。		平板



老師：這段影片是「心情領航員系列」之一，主題是《我可以好好表達我的感受》。當我們感覺被冒犯、感到難過或不舒服時，我們可以用清楚又不傷人的方式來表達出來，讓對方知道我們的感受，這樣才能幫助彼此更好地相處。影片的情境是：下課時，一位學生被同學開玩笑說「是不是變胖了啊？哈哈」，他心裡很不舒服，但又不知道怎麼回應。我們先來看影片的第一步。

學生 0S

第一步：「覺」—我現在的感覺是什麼？（察覺自己的感受）

學生：我剛剛聽到他說我是不是變胖了，雖然他在笑，可是我心裡一點都不好笑，反而覺得有點丟臉，好像被嘲笑。我胸口悶悶的，不想講話。我想……我覺得難過，還有一點受傷。

老師：你們看到他怎麼做了嗎？他先觀察自己的身體反應和感覺，然後說出：「我覺得難過，我有點受傷。」這就是第一步，學會覺察自己的感受。

學生 0s

第二步：「說」—用清楚的語句表達（不是責怪對方，而是說出感覺與界線）

學生：我想跟你說一件事。你剛剛說我是不是變胖了，那句話讓我有點不舒服，因為我覺得你在笑我。雖然你可能只是想開個玩笑，但我聽起來會覺得有點被貶低。

老師：這裡他不是罵對方，也不是冷處理裝沒事，而是清楚說出自己的感覺和原因：「我覺得

	不舒服，因為你這樣說讓我感覺被笑了。」這是非常重要的溝通技巧。 學生 0s 第三步：「確」－確認對方理解 學生：你可以理解我剛剛說的意思嗎？我不是要罵你，我只是希望你知道，我真的不喜歡這樣的玩笑。 （畫面：同學愣住了一下，然後點點頭，小聲說：「喔……好，我以後不會這樣講了。」） 老師：你們看，他做得很好，他不是說完就走開，而是邀請對方確認理解，讓對話可以繼續下去。這樣才能建立真正的溝通。 學生 0s 第四步：「提」－提出建議（我希望你怎麼做？我們可以怎麼做？） 學生：我希望以後你如果要開玩笑，可以不要講到外表的事。如果你真的關心我變胖，也許可以問我最近過得好不好，那我可能會比較想聊。 老師：他不是只說「我不開心」，而是說出希望怎麼做得更好。這就是提出建議，是解決衝突的重要一環。你看她這樣說出來，心裡舒服多了，感覺輕鬆許多。 老師總結一下，你們看見了嗎？這四個步驟「覺、說、確、提」幫助我們好好說出自己的感覺，不是大吼大叫、也不是忍氣吞聲，而是勇敢、清楚又有禮貌地表達自己。這樣，別人才會理解我們、尊重我們。 (三)學生演練 角色扮演練習：學生兩人一組，一人扮演「有感受但不會表達的學生」，一人扮演「聆聽者」。 老師：現在要做練習，學生兩兩一組，每人輪流練習自我提問，完成「適當表達四步驟」，清楚表達自己的感受。 老師：現在我們還有一些不同的情境，例如： 1. 不懂老師講的題目，他講很快，你不敢問。 2. 你的同學一直在笑你，你覺得不開心。		
2-1		實作	
2-2			
3-1			
3-2			

	老師：你們要按照四個步驟來練習，清楚表達自己的感受。 (四)回饋 老師：一邊觀察並告訴學生，是否少了哪些步驟，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。例如：這次要特別注意，「你剛才所說的『沒關係』是不清楚的，但其實你是有感覺的，下次可以試試說出來。」或者「這次要特別注意，要用更完整的句子表達、語氣也要更加平和，好讓對方能理解你的感受」			
	三、綜合活動 複習步驟：老師再次總結步驟 老師：我們要複習一下今天學到的技巧，再次總結步驟，今天，我們學習了如何適當表達自己的感受。記住這四個步驟，讓別人更容易理解你！ 第一步「覺」：察覺自己的感受 第二步「說」：用清楚的語句表達 把感受說出來，用「我覺得…因為…」的句型 第三步「確」：說清楚對方做了什麼、說了什麼 確認對方理解 不去責怪對方，而是樹立明確界線 第四步「提」：提出建議 我希望你怎麼做？或者我們可以怎麼做？ ……………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，說出自己的感受過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 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 能依照老師提示的詞彙，說出自己的感受，情境演練的過程中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
2-1 能願意按照表達自我的技巧，10分鐘的學生演練過程中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
2-2 能願意按照表達自我的步驟，15分鐘的學生演練過程中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
3-1 能說出適當的表達自我的技巧，演練過程中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
3-2 能說出適當的表達自我的步驟，演練過程中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	

心情領航員系列— 與人相處適當表達自我的感受

姓名：_____

★以下有兩個情境，請你把演練的情境打勾✓，要應用「與人相處適當表達自我的感受」的四個步驟：「覺、說、確、提」來做練習。情境：

☐1. 不懂老師講的題目，他講很快，你不敢發問。

☐2. 你的同學一直在笑你，你覺得不開心。

	步驟說明	要怎麼說？練習說說看
覺	察覺自己的感受 我現在的感覺是什麼？（問自己的感覺）	我剛剛_____（你聽到/看到了什麼），所以我覺得_____（困惑、難過或是有一點受傷）。
說	用清楚的語句表達 （把感受說出來，用「我覺得…因為…」的句型）	（走到對方面前，語氣平穩但堅定告訴他/她）我想跟你說一件事，我覺得_____，因為剛剛_____（對方做了什麼）。
確	說清楚對方做了什麼、說了什麼、確認對方理解 （不去責怪對方，而是樹立明確界線）	（請問我有說清楚嗎？） （你有聽懂我說的意思嗎？） （我不是要罵你，我只是希望你知道我真的不喜歡這樣。）
提	提出建議 （我希望你怎麼做？或者我們可以怎麼做？）	我希望我們可以_____（你希望對方怎麼做或者怎麼幫你？）



(圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板
對準圖片進行掃描)



《適當表達自我的感受》

連結：<https://youtu.be/3U38GZAYxKg>