

社會技巧教學活動設計

主題四：心情導航員系列—我會為自己錯誤的行為道歉

領域/ 單元名稱	處己/心情導航員系列—我會為自己 錯誤的行為道歉	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)平板 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	孩子若欠缺為自己錯誤行為道歉的能力，在人際互動中常會出現以下幾種現象，例如：否認錯誤、推卸責任，甚至轉移話題或反過來指責對方。舉例來說，當他們在遊戲中冒犯他人，不管是嘲笑還是語氣不當，卻未意識到行為帶來的傷害，可能會說：「他又沒說不行！」、「誰叫他太小氣了！」或「我又不是故意的！」。這些反應不僅無法修復人際關係，反而加深他人對其不滿與疏遠。 當孩子一再重複這樣的互動模式，往往會逐漸被同儕貼上「沒禮貌」、「不懂尊重」或「不願認錯」的負面標籤。久而久之，即使他們其實內心感到懊悔與不安，也會因為不知道怎麼表達、怎麼開口，反而覺得「認錯很丟臉」進而逃避道歉，導致與他人的距離越拉越遠。當道歉變成一種羞恥而非成長的契機，孩子就無法從錯誤中學習，也難以在團體中建立正向的互信關係。 因此，協助孩子學會辨識錯誤、承認責任、真誠道歉、採取補救行動與學習改變，是促進其社交成熟與自我成長的重要關鍵。藉由具體的道歉步驟教學、情境模擬、範例觀摩與回饋，孩子可以逐步建立「錯了可以說出口、錯了可以改進」的正向信念，理解道歉不等於低頭，而是一種負責任的成熟行為。唯有如此，他們未來才能在人際關係中獲得尊重與信任。		
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，幫助學生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日常生活中對學習功能缺損青少年的觀察：這些學生在同儕互動中，常是從錯誤經驗中慢慢學習的一群人。然而，在一般大班級環境中，允許犯錯與修正的空間相對有限，使得他們在嘗試與成長的過程中經常受阻。 在實際觀察中可見，這些學生常因缺乏清楚的道歉步驟與社會技巧，在與人相處時一旦發生衝突或冒犯他人，便無法適當表達歉意或修補關係，反而導致更多的人際誤會與糾紛。這並非源自惡意，而是因為他們尚未建立起一套可操作的道歉流程與應對策略。		

	因此，本教學活動的目的是協助學習功能缺損的青少年建立「為自己錯誤的行為道歉」的具體步驟與社交技巧，作為人際互動歷程中的支持性鷹架。透過明確的教學流程與反覆練習，協助學生從模糊與逃避的反應，逐步過渡到能夠清楚辨認錯誤、真誠表達歉意、並學習負責任地處理人際關係，進而提升其人際適應能力與社會自信。	
核心素養	總綱 核心素養 具體內涵	A3 規劃執行與創新應變
	領域 核心素養 具體內涵	特社-J-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。
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，教導學生自我覺察在犯錯時，能為自己錯誤的行為適當的道歉。
學習目標	單元目標	
	具體目標(可觀察、可評量)	
	1. 學生能知道為何需要道歉以及錯誤行為對他人造成的影響。(認知)	1-1 能舉例說出知道為何需要道歉，5 次有 4 次是正確的。 1-2 能舉例說出錯誤行為對他人造成的影響，5 分鐘的舉例過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。
	2. 學生能學會正確的道歉步驟，並能知道道歉步驟的重要性。(情意)	2-1 能願意按照步驟建議來演練正確的道歉步驟，10 分鐘的學生演練，過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 2-2 能願意按照步驟建議來演練正確的道歉步驟，15 分鐘的學生演練，過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。
	3. 學生能透過教師示範與學生演練、回饋與修正機會，幫助學生掌握適當的	3-1 能說出適當的正確的道歉步驟，5 分鐘內說出 1 次正確的技巧。

	道歉方式。(技能)	3-2 學生能夠應用正確的道歉步驟，10分鐘演練過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 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，引導學生思考日常互動中可能出現的不當行為與感受。 老師：「老師要告訴你們一個故事。有一天，<u>小華</u>在課堂上模仿了<u>小正</u>說話的聲音，結果大家都笑了。<u>小正</u>看起來很難過，可是<u>小華</u>卻說：『這有什麼好生氣的，又不是在罵你。』你們覺得這樣的情形，會讓<u>小正</u>有什麼感覺呢？」 老師接著說：「有時候，我們可能不小心做了讓別人受傷的事情，但我們不一定有發現。所以我們要學會一件重要的事——如果真的讓別人不舒服，我們該怎麼道歉？」 (二)問答： 老師與學生進行開放式問答，協助學生理解嘲笑與敷衍道歉的影響。 老師：「你們有被嘲笑、被模仿或被取綽號的經驗嗎？當時你們的感覺是什麼？」 (老師將學生的回應記錄在黑板上，如：生氣、傷心、覺得丟臉、不想再說話……) 老師再問：「如果有人對你說：『好啦對不起啦，你幹嘛那麼小氣。』你會覺得這是真心的道歉嗎？」「如果對方說：『如果你不開心，那我道歉。』你覺得這是在關心你的感受嗎？」 老師：「這些話雖然有說『對不起』，但聽起來是不是很像在推責任？我們要怎麼讓人覺得我們是真心的呢？」 (三)引導： 老師引導學生聚焦於今日的學習主題。 老師：「我們發現，有時候小小的行為也會讓人覺得受傷。而且不是每一個『對不起』都能讓人感受到誠意。所以，今天我們要一起學習：如何真誠地道歉，以及道歉的正確步驟。」	5 分鐘		

	二、發展活動 (一) 說明新技巧 教師介紹「適當道歉的五個步驟」，並強調這些技巧的重要性： 老師：「你們有沒有遇過這樣的情況？有人嘲笑你，結果對方只是說『好啦對不起啦，你幹嘛這麼小氣？』這種道歉聽起來是不是一點誠意都沒有？當我們做錯事時，不是隨便說『對不起』就好，而是要讓對方感受到我們真的知道錯了，願意改變，這樣對方才可能重新信任我們。」 第一步：「覺」——覺察自己的錯誤 老師：「我們要先問自己：『我做錯了什麼？』回想剛剛的行為，想一想：『我是不是傷害到別人了？』」例如：「我剛剛模仿同學的聲音，讓他不開心了。」這時候我們也可以連結到學過的情緒命名技巧，想一想對方的感覺是生氣？難過？丟臉？還是害怕？這一步就是要正確認識自己造成的影響，不能忽略問題，也不要假裝沒事。 第二步：「認」——承認錯誤 老師：「當你知道自己做錯了，就要勇敢地說出來。」你可以說：「對不起，這是我的錯。」或「我不應該這樣做。」但是你千萬不要說：「我又不是故意的！」、「你幹嘛這麼小氣！」這樣是在把責任推給對方，不想承認錯誤，反而讓人更受傷。 第三步：「真」——真誠道歉 老師：「誠意才是關鍵，讓人感受到你是真的願意道歉。」你可以說：「對不起，我剛剛嘲笑你，讓你不開心了。」或者「對不起，我不該給你取綽號，這樣讓你難受。」或者是「剛剛在課堂上，我模仿你的聲音讓大家笑，這樣讓你覺得難過，對不起，我不該這樣做。」這些話語要說清楚你做了什麼、對方為何受傷、你為什麼要道歉。你要連結到你自己剛剛做了什麼事。 第四步：「救」——補救行動	35 分鐘	附件一學習單
--	--	-------	--------

老師：「道歉完後，還可以做些什麼，讓對方知道你在彌補？」你可以問：「我還可以怎麼做，讓你比較好受一點？」或者主動幫忙收東西、寫一張小紙條說明你的歉意，讓對方看到你在行動上也想修補關係。

第五步：「改」——學習與改進

老師：「最後，我們要記得這次的經驗，下次不要再犯。」我還有一些好的範例，比如，你可以告訴自己：「我以後不會再這樣了。」還有「下次我會改正，我會先想到對方的感受。」這不只是說說而已，是對自己負責、對他人尊重的表現，也才是真正讓人信任的道歉。

(二) 教師示範

教師提供情境並示範引導，幫助學生觀察與掃描影片內容，學習適當道歉的五個步驟。

《我可以真誠道歉和改變自己》

連結：<https://youtu.be/yTdxQFGbMkU>



老師：今天我們要看一段影片，主題是《我可以真誠地道歉和改變自己》，這是「心情領航員」系列中的一部，影片會用學生的內心對話呈現出一個真誠道歉的完整歷程。這很重要，因為當我們做錯事，光是說「對不起」是不夠

1-1

1-2

實作

擴增實境(AR)

平板

的，要真心讓對方感受到我們在乎他的感受，也願意改變。

老師：這個影片的場景設定是：下課時，小云模仿了同學的聲音，逗得大家哈哈大笑，但那位被模仿的同學神情難過地離開了。小云一個人坐在教室角落，內心其實也很不安……

學生 OS

第一步：「覺」－我做錯了什麼？我剛剛的行為有沒有傷害到別人？

學生：我剛剛模仿他的聲音，結果大家都笑了……可是他看起來真的很不开心。我以為是玩笑，但他可能覺得被羞辱了……我做錯了。他可能覺得難過、生氣，甚至覺得自己不被尊重……

老師：你們看，他正在回想自己的行為，有意識地去思考「我做錯了什麼？」，而且開始注意到對方的情緒，這就是「覺察」的第一步。

第二步：「認」－承認錯誤，不推卸責任

學生：這是我的錯。我不應該為了逗大家笑，去模仿他。我不是想讓他難過，但……我真的讓他難過了。

老師：「只是開玩笑的」不能當作藉口，這不是對的。他沒有說「我又不是故意的」，也沒有說「你幹嘛那麼敏感」，負起責任，這才是真正的承認錯誤。

第三步：「真」－真誠道歉，讓對方知道你在乎他的感受

學生：對不起，我剛剛模仿你的聲音，逗大家笑……我知道你很不舒服。我做錯了，我不該讓你難過。

老師：你們聽到他怎麼說的嗎？他不只是說「對不起」，還具體說出自己做了什麼，以及對方的感受。這就是有誠意的道歉。

第四步：「救」－補救行動

學生：我真的很後悔剛剛的行為……我還可以怎麼彌補你？

老師：他開始思考「我可以怎麼做」，不是只有說話，而是願意用行動來彌補。這一點非常重

	要。 第五步：「改」—記住經驗，下次改進行為 學生：以後，我會先想一想，我說的話、做的事，會不會讓別人受傷。 老師：最後，他沒有逃避這次的錯誤，而是把它變成成長的機會。這就是真正的改變。 老師：從這段影片我們可以看到，道歉不是一句話，而是一個態度、一個行動。五個步驟：「覺、認、真、救、改」幫助我們把「對不起」說得清楚、說得有誠意，也讓對方感受到我們是願意學習、願意改變的人。			
2-1	(三)學生演練			
2-2	角色扮演練習：學生兩人一組，一人扮演「犯錯的學生」，一人扮演「受害的學生」。			
3-1				
3-2	老師：現在要做角色扮演練習，兩人一組，一人扮演「犯錯的學生」，一人扮演「受害的學生」。老師提供你們幾個不同的情境，你們要練習按照「道歉的五個步驟」來表達歉意。例如： 1. 你嘲笑同學的名字，對方看起來很難過。 2. 你模仿同學的聲音，讓大家笑，結果對方生氣了。 3. 你給同學取了一個不好聽的綽號，對方要求你不要這樣做。 老師：大家要按照五個步驟來處理。 (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，清楚承認錯誤、真誠表達歉意，避免敷衍。			實作

	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「覺」：分辨覺察自己的錯誤 第二步「認」：承認錯誤 第三步「真」：真誠道歉。 第四步「救」：補救行動 第五步「改」：學習與改進，下次不再犯 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五個步驟。 ……………結束……………	5 分鐘		
--	---	------	--	--

肆、教學評量

具體目標	評量方式	備註
1-1 能舉例說出知道為何需要道歉，5 次有 4 次是正確的。	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 能舉例說出錯誤行為對他人造成的影響，5 分鐘的舉例過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
2-1 能願意按照情緒籤和步驟建議來演練正確的道歉步驟，10 分鐘的學生演練，過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
2-2 能願意按照情緒籤和步驟建議來演練正確的道歉步驟，15 分鐘的學生演練，過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	
3-1 能說出適當的正確的道歉步驟，5 分鐘內說出 1 次正確的技巧。	實作評量	
3-2 學生能夠應用正確的道歉步驟，10 分鐘演練過程中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。	實作評量	

心情領航員系列—我會為自己錯誤的行為道歉

姓名：_____

★以下有三個情境，把你演練的情境打勾✓，並應用「我會為自己錯誤的行為道歉」的五個步驟「覺、認、真、救、改」來演練看看。

情境：☐1. 你嘲笑同學的名字，對方看起來很難過。

☐2. 你模仿同學的聲音，讓大家笑，結果對方生氣了。

☐3. 你給同學取了一個不好聽的綽號，對方要求你不要這樣做。

	步驟說明	練習說說看
覺	分辨覺察自己的錯誤	我剛剛_____ (你要去覺察剛剛發生了什麼事)，後來他看起來_____ (是很生氣還是很難過)，我做錯了。
認	承認錯誤	這是我的錯。我不應該_____ (請你回想自己剛剛做了什麼事)。我不想讓他很難過。
真	真誠道歉	對不起，我剛剛_____ (說清楚你自己做了什麼事)……我知道你很不舒服。我做錯了，我不該讓你難過。
救	補救行動	我真的很後悔剛剛的行為……我還可以怎麼彌補你？
改	學習與改進，下次不再犯	以後，我會先想一想，我說的話、做的事，會不會讓別人受傷。我會改變自己。



(圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準圖片進行掃描)



《我可以真誠道歉和改變自己》

連結：<https://youtu.be/yTdxQFGbMkU>