

社會技巧教學活動設計

領域/ 單元名稱	處環境(處在很嗨的環境時，讓自己冷靜) 午休小歌手	適用年級	學習功能輕微缺損學生國中 階段
教學時間	2 節(每節 45 分鐘)	教材來源	自編教材
指導者	王欣宜教授	設計者	梁雅茹(鹿鳴國中)
教學準備	1. 軟體設備：擴增實境(AR) 說明：ARTIVIVE 屬於免費軟體，如圖示，生生有平板的計畫中已安裝，或請資訊組長開放老師及學生權限。 2. 網路設備：過程中均需網路連線。 3. 學習單：內含擴增實境(AR)ARTIVIVE 的掃描圖片，黑白或彩色均可使用 4. 聲音檔：需開啟聲音檔，如操作者過多，建議可以使用耳機聆聽影像聲音，避免相互干擾。 5. 使用過程中：開啟 ARTIVIV 後，將方框對著圖片，圖片就會變成影像，如果離開圖片，影像會立即中止，回到圖片後影像回繼續播放。		
社會技巧 問題分析	遇到有興趣的事情，身心障礙學生表現的動機會較強烈，但當自我表現的情緒過度高漲時，會沒有注意到環境的訊息，例如有些同學想休息或聊天，或者大家的表情也因為身心障礙學生嗨過頭(例如原本只要唱一首，又接著唱)，而讓同儕開始覺得不耐煩，又當教師提醒可以停止或冷靜時，仍繼續沉溺在自己的世界中，而沒有顧慮環境、團體的需求，未能在開心的時候照顧自己，也照顧身邊的人。		
設計理念 (課程目的)	主要在協助身心障礙學生，被稱讚後、表演後、活動，其情緒及行為表現過度興奮，例如在活動結束後停不下來，過度興奮的行為讓處在同環境的人開始覺得困擾(如皺眉、覺得不開心)，故可以提醒自己及觀察別人的反應等環境訊息後，進而讓自己冷靜下來。面對於身心障礙學生過嗨的情境，例如在學校中，表演課表演完得到稱讚；在家裡和哥哥玩遊戲贏了；或者下課時和同學聊話題，停不下來……等等，都有可能是在「被稱讚後」、「表演後」、「活動結束要轉換到安靜活動」的時候，往往需要他們冷靜下來，但情緒嗨的點卻無法讓自己冷靜，故藉由情境演練，了解環境與期待，而展開社會線索及他人觀點的思考，最後能知道自己可以怎麼做，有哪些資源可以運用以及能有一個正向結果。		
核心 素養	總綱 核心素養 具體內涵	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	
	領域 核心素養 具體內涵	特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。	
學習重點	學習表現	特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓	

		勵。 特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。 特社 3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與聚會。		
	學習內容	特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。		
議題融入	實質內涵	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。		
	所融入之學習重點	覺察參與自己喜歡的活動時，因情緒亢奮而影響與人的互動關係。		
學習目標	單元目標		具體目標(可觀察、可評量)	
	1. 能辨識情緒很嗨時的行為表現。(認知) 2. 學生能在模擬情境中，願意使用「停、呼、轉」的技能。(情意) 3. 學生能說出並實作「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜-停、呼、轉」的三步驟。(技能)		1-1 能說/指出會容易過度興奮的情境(太嗨)的情境與行為表現。 2-1 在演練過程中，能主動使用「停、呼、轉」的技巧。 3-1 能夠說出處在很嗨的環境時，讓自己冷靜-停、呼、轉的三步驟。 3-2 在很嗨的環境時，能實際做出讓自己冷靜-停、呼、轉的三步驟	
具體目標編號	教學內容		時間	評量方式
1-1	一、引起動機 *活動建議【傳聲遊戲 1】 程序：學生圍成一個圓，第一位拍手一下再換第二位接著拍，以此傳遞接續。 帶領變化：1. 反向或順向傳遞由學生決定，速度可由慢變至快，且進行變換時，必須接續，不能斷掉。2. 拍手動作可替換成其他的聲音加動作，下一位要模仿相同的動作位置及聲音。 *感覺時刻： 1. 聽到什麼聲音 2. 快輪到時的心情 3. 太開心忘記動作 4. 結束能不能停 5. 要不要看同學 6. 亂換會怎樣 7. 太嗨會發生什麼 8. 大家太嗨會不會亂 如果大家都不守規則，遊戲還會好玩嗎？你能想出一個讓		10 分鐘	口頭 紙筆

	大家既能很嗨，又不會忘記細節的好方法嗎？當你處在很嗨的環境時(例如看到對方的動作很好笑)，只注意到自己很嗨的事(只顧著笑)，對於環境的觀察力及專注力就會降低，所以需要讓自己冷靜一下，在這種很嗨的情境下，讓自己冷靜的三步驟，你可以用「停、呼、轉」這個策略。			
2-1 3-1 3-2	二、發展活動 (一) 說明新技巧 「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜—停、呼、轉」當我們在很好玩、很好笑、很興奮的活動裡，有時候會太嗨，忘記規則、忘記看別人、忘記要安靜。 這時候可以用一個方法讓自己冷靜下來：「停、呼、轉」 步驟一：停一停【停】→先停下動作和聲音 步驟二：深呼吸【呼】→慢慢呼吸，讓身體冷靜 深呼吸三次（吸3秒、憋2秒、吐3秒） 可以跟自己說：我在冷靜、我慢慢呼吸、現在要安靜 步驟三：再轉換【轉】→把自己轉換到安靜的活動 做法：回到座位或做安靜的事 「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜—停、呼、轉」這是一個讓自己冷靜、專心、守規則的好方法。 (二) 這個技巧帶來的正向效果（優點） 1. 可以讓我比較快冷靜下來 2. 可以讓我記得規則，不會亂掉 3. 可以讓遊戲或上課更順利 4. 可以讓老師和同學更喜歡跟我一起活動 5. 可以避免被一直提醒或被制止 6. 可以讓我什麼時候要嗨，什麼時候要安靜 7. 可以讓我在午休、上課、排隊時表現更好 8. 可以讓我變成會控制自己的高手 (三) 停、呼、轉策略說明 步驟一：停一停【停】 先把聲音和動作停下來 可以做： • 嘴巴休息 • 不唱歌 • 手放好 • 腳踩地 • 身體不動 5 秒 步驟二：深呼吸【呼】	30 分鐘	口頭 紙筆 實作	擴增實境 (AR) 圖片 平板

慢慢呼吸，讓身體冷靜

做法：

深呼吸三次（吸3秒、憋2秒、吐3秒）

可以跟自己說：我在冷靜、我慢慢呼吸、現在要安靜

步驟三：再轉換【轉】

把自己轉換到安靜的活動

可以做：

- 回座位
- 看書
- 畫圖
- 整理東西
- 找老師幫忙

可以說：我要回座位、我要做安靜的事、我要冷靜一下

（二）教師示範擴增實境(AR)影片

處在很嗨的環境時， 讓自己冷靜-停、呼、轉



（圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準
圖片進行掃描）



社會技巧：

「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜—停、呼、轉」

連結：<https://youtu.be/Zqtt0TDXJ4s>

老師用擴增實境(AR)影片來示範情境，並搭配上述三個步驟做說明。

「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜—停、呼、轉」劇本
劇本一：唱歌唱得很嗨，同學覺得很吵

旁白：大家還在吃飯，小明已經吃完了，老師讓小明上台唱歌。

老師：你吃飽飯了，可以上來唱一首歌給大家聽

小明：（開心地）「好！」（心裡想）「我好開心，心跳好快，身體充滿能量！」（站到前面唱歌）

唱完後…

小明：唱完了，我還想要唱一首

同學 A：(小聲) 別再唱了

同學 B：(皺眉、轉頭，沒有說話)

老師：(溫和) 你已經有唱了，休息。

小明：我(大音量)(心理：停、呼、轉)我知道我自己太嗨了，我的聲音變大，一直想唱歌，我要用「停」、「呼」、「轉」。

小明運用「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜」的三個步驟：停、呼、轉。

處在很嗨的環境時， 讓自己冷靜-停、呼、轉



(圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準圖片進行掃描)



社會技巧：

「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜—停、呼、轉」

連結：<https://youtu.be/Zqtt0TDXJ4s>

步驟一：停一停【停】

先把聲音和動作停下來

小明：(動作)不唱歌

步驟二：深呼吸【呼】

慢慢呼吸，讓身體冷靜

小明：深呼吸三次(吸3秒、憋2秒、吐3秒)

可以跟自己說：我在冷靜、我慢慢呼吸、現在要安靜

步驟三：再轉換【轉】

把自己轉換到安靜的活動

小明：(動作)回座位

(三)學生演練

按照劇本一進行演練，並適時修正。

(四)回饋

老師針對學生的演練，如果表現好，給予稱

	讚，表現不佳，就口頭說明錯誤的情形。 (五)修正演練 老師適時引導學生做出適當的行為，修正學生原本錯誤或不熟練的地方，再給學生演練的機會。			
	三、綜合活動 「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜」的三個步驟： 停、呼、轉 ……………第一節課結束……………	5 分鐘		
1-1	一、引起動機 *活動建議【傳聲遊戲 2】 程序：學生圍成一個圓，第一位拍手一下再換第二位接著拍，以此傳遞接續。 帶領變化：1. 反向或順向傳遞由學生決定，速度可由慢變至快，且進行變換時，必須接續，不能斷掉。2. 拍手動作可替換成其他的聲音加動作，下一位要模仿相同的動作位置及聲音 3. 熟悉規則後可任意換動作及聲音，個人限更換動作一次，過程中須將動作及聲音傳遞給下一位。 專注覺醒時刻： 1. 大家開心嗎？ 2. 你能模仿聲音的節奏嗎？ 3. 動作的細節，有做到嗎？ 4. 有忘記動作的嗎？ 5. 聲音和動作的傳遞時，有卡住嗎？ 冷靜，可以讓我們注意到更多的細節。	5 分鐘	口頭 紙筆	大屏螢幕
2-1	二、發展活動 (一)複習新技巧：「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜」的三步驟停、呼、轉這個技巧帶來的正向效果： 優點： 1. 可以讓我比較快冷靜下來 2. 可以讓我記得規則，不會亂掉 3. 可以讓遊戲或上課更順利 4. 可以讓老師和同學更喜歡跟我一起活動 5. 可以避免被一直提醒或被制止 6. 可以讓我什麼時候要嗨，什麼時候要安靜 7. 可以讓我在午休、上課、排隊時表現更好 8. 可以讓我變成會控制自己的高手 「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜」的三個步驟： 停、呼、轉	10 分鐘	時做	擴增實境 (AR) 圖片 平板

1-1 2-1 3-2	步驟一：停一停【停】 先把聲音和動作停下來 可以做： • 嘴巴休息 • 不唱歌 • 手放好 • 腳踩地 • 身體不動 5 秒 步驟二：深呼吸【呼】 慢慢呼吸，讓身體冷靜 做法： 深呼吸三次（吸 3 秒、憋 2 秒、吐 3 秒） 可以跟自己說：我在冷靜、我慢慢呼吸、現在要安靜 步驟三：再轉換【轉】 把自己轉換到安靜的活動 可以做： • 回座位 • 看書 • 畫圖 • 整理東西 • 找老師幫忙 可以說：我要回座位、我要做安靜的事、我要冷靜一下 （二）教師示範擴增實境(AR)影片，並搭配上上述三個步驟 處在很嗨的環境時， 讓自己冷靜-停、呼、轉 關鍵字：停、呼、轉  停 步驟一： 停一停  呼 步驟二： 深呼吸  轉 步驟三： 再轉換 （圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準圖片進行掃描）  社會技巧： 「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜—停、呼、轉」 連結：https://youtu.be/Zqtt0TDXJ4s	20 分鐘	口頭 紙筆 實作	擴增實境 (AR) 圖片 平板
-------------------	---	----------	----------------	--------------------------

劇本二「寫作業時間」

小明：剛剛下課去打籃球，現在上課要寫字了，但一直想動(做出小小的投籃手勢)，腦袋還在想剛才打籃球的事情(做出小小的運球手勢)，看著窗外，沒辦法專心寫作業。我需要冷靜，老師有教過我，要使用「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜」的三個步驟：停、呼、轉

處在很嗨的環境時， 讓自己冷靜-停、呼、轉



(圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準圖片進行掃描)



社會技巧：

「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜—停、呼、轉」

連結：<https://youtu.be/Zqtt0TDXJ4s>

步驟一：停一停【停】

先把想法和動作停下來

可以做：

- 身體不動 5 秒

步驟二：深呼吸【呼】

慢慢呼吸，讓身體冷靜

做法：

深呼吸三次(吸3秒、憋2秒、吐3秒)

可以跟自己說：我在冷靜、我慢慢呼吸、現在要安靜

步驟三：再轉換【轉】

把自己轉換到安靜的活動

可以做：

- 寫字
- 看書
- 畫圖
- 整理東西
- 找老師幫忙

1-1 3-1	我決定：我要繼續寫字 (三)學生演練 按照劇本二進行演練，並適時修正。 (四)回饋 老師針對學生的演練，如果表現好，給予稱讚，表現不佳，就口頭說明錯誤的情形。 (五)修正演練 老師適時引導學生做出適當的行為，修正學生錯誤或不熟練的地方，再給不熟練的學生演練的機會。 三、綜合活動 1. 「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜」的三個步驟：停、呼、轉。 2. 單元評量：老師發下評量講義學習單，請同學們依據講義學習單上的內容進行書寫。 ……………第二節課結束……………	10 分鐘	口頭 紙筆	擴增實境 (AR) 圖片 平板
------------	--	----------	----------	--------------------------

肆、教學評量

具體目標	評量方式	備註
1-1 能說/指出會容易過度興奮的情境(太嗨)的情境與行為表現	口頭、紙筆	
2-1 在演練過程中，能主動使用「停、呼、轉」的技巧	實作評量	
3-1 能夠說出處在很嗨的環境時，讓自己冷靜-停、呼、轉的三步驟	口頭、紙筆	
3-2 在很嗨的環境時，能實際做出讓自己冷靜-停、呼、轉的三步驟	實作評量	

【午休小歌手】冷靜大挑戰！

姓名：_____ 日期：_____

🌟 挑戰目標：處在很嗨的環境時，讓自己冷靜 - 「停、呼、轉」

🎨 關鍵字：停、呼、轉



停 
步驟一：
停一停



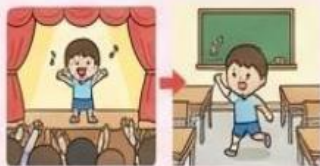
呼 
步驟二：
深呼吸



轉 
步驟三：
再轉換

關卡一：音樂課下課了(學校篇)

情境：



剛才唱歌得到大家掌聲，你心裡好興奮，
回教室時很想一直大聲唱、一直動。

問題：被稱誇獎後太興奮，怎麼讓自己冷靜下來

步驟一：停一停【**停**】先把聲音和動作停下來

步驟二：深呼吸【**呼**】慢慢呼吸，讓身體冷靜

步驟三：再轉換【**轉**】把自己轉換到安靜的活動

你可以做：☐回座位 ☐看書 ☐畫圖 ☐整理東西

☐找老師幫忙 ☐_____



關卡二：玩遊戲贏了(家庭篇)

情境：



在家裡跟哥哥玩遊戲贏了，你超級嗨！
媽媽說要睡覺了，但你興奮到睡不著。

問題：剛剛玩的太開心，
怎麼讓自己冷靜下來

步驟一：_____【**停**】先把聲音和動作停下來

步驟二：_____【**呼**】慢慢呼吸，讓身體冷靜

步驟三：_____【**轉**】把自己轉換到安靜的活動

你可以做：_____



關卡三：寫作業時間(學習篇)

情境：



上課要寫字了，但你的手一直動，腦袋還
在想剛才好玩的事情，沒辦法專心。

問題：剛玩太開心，怎麼讓自己冷靜下來

步驟一：停一停【**停**】先把聲音和動作停下來

步驟二：深呼吸【**呼**】慢慢呼吸，讓身體冷靜

步驟三：再轉換【**轉**】把自己轉換到安靜的活動

你可以做：_____



鼓勵區

今天我有認真學習-處在很嗨的環境時，讓自己冷靜「停、呼、轉」

我給自己☆☆☆☆☆



社會技巧：「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜—停、呼、轉」連結：<https://youtu.be/Zqtt0TDXJ4s>

劇本一：唱歌唱得很嗨，同學覺得很吵

旁白：大家還在吃飯，小明已經吃完了，老師讓小明上台唱歌。

老師：你吃飽飯了，可以上來唱一首歌給大家聽

小明：(開心地)「好！」(心裡想)「我好開心，心跳好快，身體充滿能量！」(站到前面唱歌)

(學生唱歌表演的部分，可以更改為對嘴唱歌，只要表現很投入、很嗨即可)

唱完後…

小明：唱完了，我還想要唱一首

同學 A：(小聲)別再唱了

同學 B：(皺眉、轉頭，沒有說話)

老師：(溫和)你已經有唱了，休息。

小明：我(大音量)(心理：停、呼、轉)我知道我自己太嗨了，我的聲音變大，一直想唱歌，我要用「停」、「呼」、「轉」。

旁白：小明運用「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜」的三個步驟：停、呼、轉。

步驟一：停一停【停】

先把聲音和動作停下來

小明：(動作)不唱歌

步驟二：深呼吸【呼】

慢慢呼吸，讓身體冷靜

小明：深呼吸三次(吸 3 秒、憋 2 秒、吐 3 秒)

可以跟自己說：我在冷靜、我慢慢呼吸、現在要安靜

步驟三：再轉換【轉】

把自己轉換到安靜的活動

小明：(動作)回座位

劇本二「寫作業時間」

小明：剛剛下課去打籃球，現在上課要寫字了，但一直想動(做出小小的投籃手勢)，腦袋還在想剛才打籃球的事情(做出小小的運球手勢)，看著窗外，沒辦法專心寫作業。我需要冷靜，老師有教過我，要使用「處在很嗨的環境時，讓自己冷靜」的三個

步驟：停、呼、轉

步驟一：停一停【停】

先把想法和動作停下來

可以做：

- 身體不動 5 秒

步驟二：深呼吸【呼】

慢慢呼吸，讓身體冷靜

做法：

深呼吸三次（吸 3 秒、憋 2 秒、吐 3 秒）

可以跟自己說：我在冷靜、我慢慢呼吸、現在要安靜

步驟三：再轉換【轉】

把自己轉換到安靜的活動

可以做：（下列自由或指定一項）

1. 寫字 2. 看書 3. 畫圖 4. 整理東西 5. 找老師幫忙

我決定：我要繼續寫字