

告別愛生氣

國中小特殊教育學生的生氣管理課程

主編：國立高雄師範大學教授蔡明富
作者：臺中市特殊教育教材編輯小組



臺中市政府教育局
Education Bureau, Taichung City Government

局長序

新課綱的精神強調適性揚才，以學習者為中心成就每一位孩子，讓學生去體驗、探究，進而「學會」而不僅有「教會」，臺中市政府教育局積極為新課綱進行準備，讓孩子進行豐富、多元的學習，成為會溝通、懂互動、能參與社會的優秀公民，讓我們的孩子都能「樂於終身學習」、「擁有成功機會」及「邁向卓越未來」。

有鑒於特殊需求課程對特教學生之重要，本局 105 年起招募一群對教材編輯有興趣又具熱情的特教教師，成立特殊教育教材編輯小組，共同創作、編輯特教教材模組，提供特教教師課程教學之參考，提升教師適性教材設計及教學的能力。105-106 年度，在臺中教育大學廖晨惠教授指導之下，已編輯完成一套特殊需求領域閱讀理解策略教材模組，學習障礙學生在使用這套自編教材上課後，老師及家長明顯感受到學生的閱讀流暢性和閱讀理解能力明顯提升，學生對自己的表現也更加有信心。今(107) 年度本局邀請高雄師範大學蔡明富教授指導，從國中小資源班及特教班角度設計出四種不同階段、班型的社會技巧教材課程。

社會技巧可以幫助特教生融入社會，身心障礙學生因為缺乏社會技巧而衍伸出的社會適應問題，一直以來都受到特殊教育工作者的重視，特殊教育學生可能因為不同的障礙而影響其學習和生活適應，但經過適當的評估與學習，也能如同一般學生一樣快樂學習與成長。希望藉由特殊教育教材編輯成果發表的交流和經驗分享，促進本市特殊教育專業能力的提升，更期望本市所有的特教教師都能好好善用此套「告別愛生氣」生氣管理課程，運用於特殊需求領域課堂中，幫助學生面對難處理的情緒及行為問題，教導孩子學會情緒辨識及情緒管理，將社會技巧融入生活中，提升其人際互動能力。

在此由衷感謝參與及協助本次編輯工作的教授及教師們，並歡迎未來對研發特殊教育課程和教材有興趣的老師，一起加入臺中市特殊教育教材編輯小組的行列。

局長 彭富源

教授序

許多研究者指出特殊教育學生會出現生氣控制不佳的問題，Taylor(2002)更指出特殊學生生氣情緒無法順利掌控易造成問題行為，長期不適當的表達生氣情緒，會導致其同儕關係不佳，有的被拒絕、有的受忽略。顯見生氣情緒與學生的學校生活適應有相當程度的關係。當特殊教育學生出現生氣情緒時，我們不能只用「指責」方式讓他停止，而是要「教導」其學習生氣控制方法。因此，教育現場亟需一套適合學生之生氣管理課程，讓特殊教育學生學習各種因應生氣的技巧，妥善管理學生的生氣情緒，使學生的身心及人際方面有良好的適應與發展。

此次到臺中帶領國中小特教教師社會技巧課程工作坊，編製課程重點以「生氣管理」為主，根據十二年國教課綱特殊需求領域課程之社會技巧內容，包括處己、處人及處環境等三方面，此次編製課程符合「處己技巧」包括情緒辨識、情緒管理等重點，帶領學生知行合一、學以致用。此次工作坊邀請來自臺中市國中小特教教師參與，研習內容包括介紹國內外生氣管理專書，以及說明生氣管理課程的編製重點，從國中小資源班及特教班角度思考在教學現場如何使用此策略，如何調整策略以符合現場教育需求。編製內容主要包括三方面：認知（生氣情緒的辨識及生氣的導火線）、學習（生氣管理的方法）、運用（生氣管理的檢核），教材除採書面資料呈現外，同時搭配多媒體影音及圖示等方式，避免過多生硬的文字，讓生氣管理課程更加活潑、生動。

本書編製過程，參與編撰教師相當用心，目前此書已編製完成國小資源班、國小特教班、國中資源班及國中特教班等四種不同階段、班型的課程，由於特殊教育學生在教學現場，會因其不同特質及所處環境，而形成不同生氣情緒，本書在設計特殊教育學生之生氣管理課程，乃以編製教材者本身所接觸特殊教育學生的經驗加以編撰。建議教師未來在教學時，參考本書所設計課程時，宜考量不同特殊教育學生的特質及其所面臨的情緒控制問題進行課程調整，以利符合學生的特殊學習需求。

最後，非常感謝所有參與此次編撰國中小教師在工作繁忙之餘，還能認真參與並編製課程。期盼經由本書的編製與出版，教導特殊教育學生如何學習管理生氣情緒，有助此群學生的情緒管理。此外，也感謝臺中市政府教育局特教科及海線特殊教育資源中心許珠芬主任大力支持與協助，使此書能夠順利付梓。

蔡明富 謹識

告別愛生氣~國中小特殊教育學生的生氣管理課程 作者介紹

編號	姓名	服務單位	備註
1	蔡明富	高雄師範大學特殊教育學系教授	
2	陳昭錡	臺中市大甲區大甲國小資源班教師	第一組成員
3	王雅慧	臺中市后里區內埔國小資源班教師	
4	王婉如	臺中市大甲區順天國中特教組長	
5	呂家綺	臺中市潭子區潭子國小特教班教師	
6	李盈嫻	臺中市北屯區四張犁國小普通班教師	
7	楊於珊	臺中市后里區月眉國小資源班教師	
8	周珊如	臺中市沙鹿區沙鹿國小資源班教師	第二組成員
9	王妍菲	臺中市龍井區龍泉國小資源班教師	
10	吳明恩	臺中市西屯區泰安國小巡輔班教師	
11	許珠芬	臺中市大雅區大雅國小特教班教師	
12	蔡宗武	臺中市龍井區龍峰國小資源班教師	
13	謝曉菁	臺中市大里區永隆國小資源班教師	第三組成員
14	鐘于菁	臺中市南屯區大墩國小資源班教師	
15	胡惠雯	臺中市烏日區光德國中資源班教師	
16	葉任卿	臺中市烏日區光德國中資源班教師	
17	李愛華	臺中市大肚區大肚國小情巡班教師	
18	邱祐蓁	臺中市霧峰區僑榮國小資源班教師	第四組成員
19	孫宗麒	臺中市北屯區仁愛國小資源班教師	
20	王思雯	臺中市北屯區北新國中特教班教師	
21	張佳芝	臺中市北屯區四張犁國中資源班教師	

告別愛生氣～

國中小特殊教育學生的生氣管理課程

目 錄

序一 局長序	01
序二 教授序	02
編輯群作者介紹	03
壹、理念篇	
一、特教教師如何設計生氣管理課程	蔡明富 04
貳、課程篇	
一、國小資源班組	
★編輯群：	
周珊如、許珠芬、王妍菲、吳明恩、謝曉菁、蔡宗武	
★課程名稱：生氣火焰山	09
1. 認識火焰山	21
2. 火焰山爆發	31
3. 撲滅火焰山	42
4. 管理火焰山	48
二、國小特教班組	
★編輯群：	
陳昭錡、王雅慧、王婉如、呂家綺、楊於珊、李盈嫻	
★課程名稱：消氣高手就是我	60
1. 情緒小偵探	72
2. 生氣開關鍵	85
3. 解除警報器	98
4. 消氣小高手	123

三、國中資源班組

★編輯群：

李愛華、鐘于菁、孫宗麒、胡惠雯、葉任卿、邱祐綦

- ★課程名稱：平心靜氣~Follow me!126
- 1. 「發現(Find)」生氣.....139
- 2. 「習得(Learn)」平心靜氣的方式.....148
- 3. 「行動(Do)」平心靜氣的反應.....160
- 4. 「檢核(Check)」平心靜氣的結果.....167

四、國中特教班組

★編輯群：王思雯、張佳芝

- ★課程名稱：母湯愛生氣.....171
- 1. 生氣搜搜搜.....177
- 2. 生氣快快走.....191
- 3. 生氣追追追.....202
- 4. 檢核結果.....216

參、實務篇

一、試教心得

- (一)「生氣火焰山」試教心得.....國小資源班組 218
- (二)「消氣高手就是我」試教心得.....國小特教班組 223
- (三)「平心靜氣~Follow me!」試教心得.....國中資源班組 229
- (四)「母湯愛生氣」試教心得.....國中特教班組 232

二、學習心得

(一)國小資源班組

- 1. 怎麼讓脾氣變得更好?王妍菲 234
- 2. 凡走過必留下「足跡」的教材編輯之旅.....吳明恩 235
- 3. 一趟難忘的『火焰山』旅程.....周珊如 236
- 4. 生氣管理你我他.....許珠芬 237

5. 參加教材編輯小組的心聲……………蔡宗武 238
6. 與「火焰山」交織的記憶…………… 謝曉菁 239

(二) 國小特教班組

1. 學習精進，精進學習……………王婉如 240
2. 收穫良多，經驗寶貴……………王雅慧 241
3. 編輯教材讓教學更精彩……………呂家綺 241
4. 「認真」讓我遇上一群「美麗」的女人……………李盈嫻 242
5. 成長路上，有妳們真好!…………… 陳昭錡 243
6. 一趟充實有趣的教材編輯之旅……………楊於珊 244

(三) 國中資源班組

1. 一趟”平心靜氣”的教材之旅……………李愛華 245
2. 充實且收穫滿滿的教材編輯之旅……………邱祐蓁 246
3. 不一樣的美好……………胡惠雯 247
4. 再接再厲，更上層樓……………葉任卿 248
5. 感恩使我成長……………孫宗麒 249
6. 在天馬行空中，激盪出不同凡響的火花……………鐘于菁 250

(四) 國中特教班組

1. 誤闖森林的白兔之旅……………王思雯 251
2. 噴火龍不救公主來救火……………張佳芝 252

肆、感謝篇

- 感謝名單～協助繪圖者、拍攝照片者、拍攝影片者……………253



告別發生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程

學生不再愛抓狂—特教教師如何設計生氣管理課程

蔡明富

壹、前言

每個人會出現生氣情緒，若生氣情緒控制不當，容易對個體產生負向的影響，而引發攻擊等非建設性的行為。從心理學的角度來看，當個人受到威脅時，他會考慮在此情況下，是直接表現出「生氣」，還是往內抑制讓自己有效地降低威脅所帶來的傷害？如果個體認為表現出生氣會讓自己感受到掌握、控制情境，易將衝突向外表現，產生許多問題行為。許多學者指出特殊學生長期不適當的表達生氣情緒，易出現問題行為，會導致其同儕關係不佳，有的被拒絕、有的受忽略。顯見生氣情緒與學生的學校生活適應有相當程度的關係。故如何建立學生對生氣情緒之正確認知，並教導學生管理生氣情緒，教育工作者扮演著重要的角色。

過去許多研究發現特殊教育學生，如注意力缺陷過動症、自閉症、學習障礙、智能障礙者生氣情緒管理有困難(Arthur, 2003; Harty, Miller, Newcorn, & Halperin, 2009; Ho, Stephenson, & Carter, 2012; Taylor & Novaco, 2005)。根據十二年國民教育課程綱要的內容，特殊教育學生學習除重視領域學習課程外，特殊需求領域課程亦值得重視，社會技巧領域屬於特殊需求領域課程之一，其包含處己、處人及處環境等技巧，其中處己技巧與生氣管理關係甚為密切。生氣管理對學生的生活適應扮演著重要角色，現場教育工作者常擔心學生出現生氣情緒，當兒童出現生氣情緒時，如何「教導」學生學習生氣控制方法，甚為重要。因此，教育現場亟需一套適合特殊學生之生氣管理課程，讓學生學習各種因應生氣的技巧，若學生能夠妥善管理自己的生氣情緒，將有助於學生的身心及人際方面的適應與發展。思考國內針對身障學生的生氣管理課程仍有再努力的空間，如何編製一套讓現場教師易使用又兼具學理依據的教材，值得再開發。故本書主要目的在因應特殊教育學生的特殊需求，編製生氣管理課程，以改善特殊教育學生的生氣情緒。

貳、三階段六策略的生氣管理課程

本書所編製生氣管理課程乃參酌相關文獻(陳信昭、陳碧玲譯，2009；蔡明富編，2012，2013；Faupel, Herrick, & Sharp, 1998；Gulbenkoglu & Hagiliassis, 2006)，採取結合生氣情緒的認知、行為控制等理念，設計教導學生如何管理自我生氣的情緒，特教教師在教導學生管理生氣情緒時，課程設計重點宜包括認識、學習及應用等三個階段，關於本書所採用三階段六策略的生氣管理課程(見圖一)，可說明如下：

一、第一階段：認識生氣情緒內涵

(一) 認識生氣的意義(知)

首先要教導學生了解生氣的正向及負向後果，將有利學生重新認知負向情緒，瞭解負向情緒對自己發展與適應有不利影響，進而強化學生學習自我管理課

程的動機。另教導學生從生、心理角度去辨識生氣的情緒。最後，讓學生瞭解生氣真相，每個人均會生氣，生氣也要有原則，例如：生氣時以不傷害自己、傷害別人為原則。

（二）找出生氣的導火線（覺）

學生會出現生氣情緒，來自許多因素影響，在教導學生認識生氣的意義後，接著教導學生要能夠覺察自己生氣的原因為何，一般而言，生氣的原因可能來自人、事、物，經由找出學生生氣之導火線，學生未來可避免生氣情緒的發生。故讓學生能夠了解自己生氣的導火線，有助於生氣情緒的降溫。

二、第二階段：學習生氣管理技巧

（三）學習生氣管理的方法（學）

當學生了解生氣情緒的意義及導火線以後，教師要教導學生處理生氣情緒的方法，例如：放鬆訓練、正向思考、休閒活動、改變想法...等，教師在課堂要適時引導學生去演練，讓學生能夠正確地運用生氣情緒的管理技巧。當學生學會採用不同處理生氣的方式時，將有助於穩定其生氣情緒，並可避免生氣情緒帶來的負面影響。

（四）選擇生氣管理的方法（選）

學生習得上述多元的生氣情緒管理方法之後，教師亦應試著讓學生有選擇不同處理生氣方法的機會，教導學生多元的生氣情緒管理技巧，目的在增加學生多元的因應策略，避免給學生固定的因應技巧，讓學生能夠選擇較適合自己的因應策略。

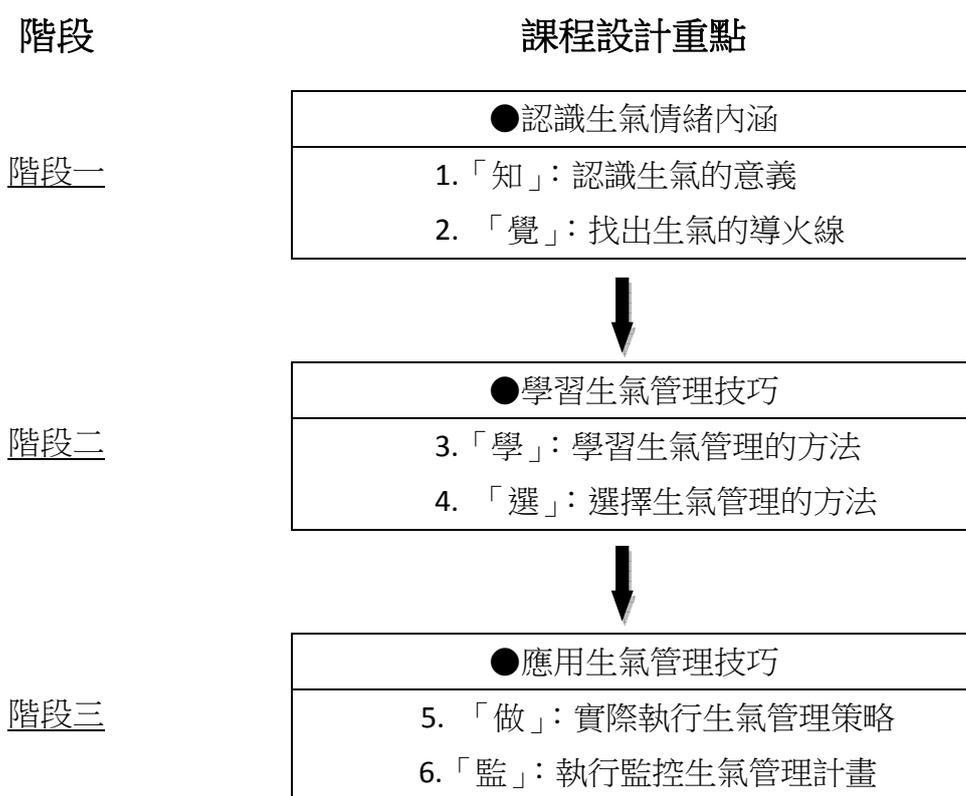
三、第三階段：應用生氣管理技巧

（五）實際執行生氣管理策略（做）

學生在課堂上所習得生氣管理技巧，雖然學生在課堂有實際練習，但僅止於課堂上的練習，為增加學生之學習類化效果，建議教師可協助學生能夠實際運用這些技巧於學校、家庭日常生活之中。

（六）執行監控生氣管理計畫（監）

當學生學習上述方法之後，為瞭解學生情緒管理是否能夠真正運用於日常生活之中，教師應設計學校或家庭情境的檢核表，讓學生在普通班或家庭情境加強練習，並教導學生訂定生氣自我管理計畫，以利重要他人（教師、家長）或學生能夠檢核生氣管理的執行情形及成效。



圖一 生氣管理課程的設計流程

資料來源：蔡明富（2013）

參、編製生氣管理課程的經驗分享

台中市教育局於 107 年度辦理編製國中小特殊教育學生社會技巧課程工作坊，此次工作坊以上述三階段六策略生氣管理課程為依據編製成果，筆者帶領台中市國中小特教教師編製歷程中，提供以下經驗供參考。

一、課程設計方面

（一）編製理念：特教教師需要瞭解編製生氣管理課程的主要內容架構，包含三個方面：認識生氣情緒內涵（包括辨識生氣情緒、了解生氣導火線）、學習生氣管理技巧（學習及選擇生氣管理方法）、應用生氣管理技巧（訂定生氣管理計畫）。

（二）學生特質：過去筆者所編生氣管理課程均以輕度障礙學生為主（蔡明富，2012、2013）。此次課程適用對象分成國小資源班、特教班和國中資源班、特教班，在編製課程時，宜留意學生的特質及特殊教育需求。教學重點宜根據學生特質進行調整，例如：針對智能障礙學生宜多些圖示，避免使用艱深用語。

（三）課程重點：編製宜留意整體生氣管理課程架構（從認識、學習至應用）、教學目標、適用對象、與十二年國教課綱關係（核心素養、學習表現及學習內容）、各單元間連貫性及提供學生實際練習機會，使課程具備理論性與實用性。

(四) 課程內容：由於特殊教育學生的特質，設計教材 ppt 版面，避免過多文字敘寫，留意語句內容淺顯易懂。在提供演練情境時，每張 ppt 可設計一至兩道情境題目，讓學生學習能更明確。總之，教師在學習內容及學習單設計要讓學生清楚易懂，避免文字量過多。

(五) 教材結合圖片：在編製教材 ppt 內容，有的採漫畫圖片、真實人物照片方式，另有的教材採用生氣管理的卡片，提供具體步驟及圖示，有利學生學習。

(六) 結合多媒體：教材內容可適時融入影音媒體（包括錯誤示範及正確示範版本），影片內容加上字幕，影片情節盡量以學生實際在學校遇到情境進行設計，貼近學生的真實生活情境，以提昇學生的學習興趣。

(七) 加強學習類化：除根據生氣管理課程設計重點以外，教師在設計課程時，提供回家作業（學校或家庭學習單進行深練），以利生氣管理技巧的類化。

二、教學注意事項方面

(一) 教導學生學習生氣管理技巧宜多元化，可蒐集學生平日在學校或家庭常使用的正向處理方法，避免教導學生使用單一生氣管理技巧，盡量讓學生有機會選擇適合自己的生氣管理方式。

(二) 教學宜加強學生的行為演練，如：設計生活情境題讓學生演練。每節課結束前，盡量提供演練情境讓學生實際練習，避免學生能「知」不能「行」。此外，也要加強學生行為的檢核（包括自我檢核及他人檢核），以達實施成效。

(三) 如果學生的認知功能過低，無法參與拍攝生氣情境影片，建議可以找學校教師或一般學生協助拍攝，以利拍攝正確示範影片。教學者在教學時可適時說明影片拍攝內容，引導學生觀察影片重點，以利學生學習生氣管理的技巧。

(四) 由於特殊教育學生具異質性，教學者宜實際試教，可深入分析不同程度學生的學習效果，再根據實施教材的回饋進行修正。

肆、結語

特殊教育學生在生氣情緒有不同的表現，過去研究顯示特殊教育學生易出現生氣情緒管理的困擾，當生氣情緒影響學生生活適應時，教育工作者有必要教導學生能夠適當地管理生氣情緒。當學生之生氣情緒出現時，可教導學生學習放鬆、說出來、改變想法等技巧，以利適應學校的生活。本書主要編製特教學生的生氣管理課程，課程設計包括認識、學習及應用等三個階段，最後並提供實施生氣管理課程的實施經驗，教師未來在編製及實施特殊教育學生之生氣管理課程時，可參考本書資料，協助學生能夠不再愛生氣，學會情緒降溫的有效方法。此外，由於特殊教育學生在教學現場，會因其不同特質及所處環境，而形成不同生氣情緒，因此，本書在設計特殊教育學生之生氣管理課程時，乃以編製課程者本身所接觸特殊教育學生的經驗加以編撰。建議現場教師未來參考本書所設計課程，宜考量不同特殊教育學生的特質及其所面臨的情緒管理問題，進行課程調整，以利符合學生的特殊學習需求。

參考文獻

一、中文部分

陳信昭、陳碧玲（譯）（2009）。**脾氣爆發了怎麼辦？幫助孩子克服發脾氣問題**（原作者：D. Huebner）。臺北：書泉。

蔡明富編（2012）。**淡定 So Easy！—輕度障礙學生生氣控制課程彙編**。高雄：昶景。

蔡明富（2012）。向生氣說 Bye Bye！—生氣情緒理念與生氣控制課程之設計。載於蔡明富編：**淡定 So Easy！—輕度障礙學生生氣控制課程彙編**（3-15 頁）。高雄：昶景。

蔡明富編（2013）。小小消防員滅「火」祕笈—國小輕度障礙學生「生氣管理」課程示例。高雄：高雄市政府教育局。

蔡明富（2013）。學生學生別生氣—談生氣控制的方法與注意事項。載於蔡明富編：小小消防員滅「火」祕笈—國小輕度障礙學生「生氣管理」課程示例（1-8 頁）。高雄：高雄市政府教育局。

二、西文部分

Arthur, A. R. (2003). The emotional lives of people with learning disability. *British Journal of Learning Disabilities*, 31(1), 25-30.

Faupel, A., Herrick, E., & Sharp, P. (1998). *Anger management: A practical guide*. London: David Fulton Publishers.

Gulbenkoglu, H., & Hagiliassis, N. (2006). *Anger management: An anger management training package for individuals with disabilities*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.

Harty, S. C., Miller, C. J., Newcorn, J. H., & Halperin, J. M. (2009). Adolescents with childhood ADHD and comorbid disruptive behavior disorders: Aggression, anger, and hostility. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(1), 85-97.

Ho, P. V., Stephenson, J., & Carter, M. (2012). Anger in children with autism spectrum disorder: Parent's perspective. *International Journal of Special Education*, 27(2), 14-32.

Taylor, J. L., & Novaco, R. W. (2005). *Anger treatment for people with developmental Disabilities: A theory, evidence and manual based approach*. England: John Wiley & Sons, Ltd.



告別發生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程

.....課程篇說明.....

■國小資源班組－生氣火焰山

■國小特教班組－消氣高手就是我

■國中資源班組－平心靜氣～Follow me！

■國中特教班組－母湯愛生氣



告別生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程

國中小特殊教育學生的生氣管理課程設計~國小資源班學生

課程領域	特殊需求	課程項目	社會技巧
教學對象	輕度功能缺損學生	課程名稱	生氣火焰山
適用年級	三至六年級	教學節數	8 節課，每節課 40 分鐘
設計教師	王妍菲(龍泉國小)、吳明恩(泰安國小)、周珊如(沙鹿國小)、許珠芬(大雅國小)、蔡宗武(龍峰國小)、謝曉菁(永隆國小)		
核心素養	<p>特社-E-A1 具備辨識、表達與處理正負向情緒的能力，促進身心健全發展。</p> <p>特社-E-A2 具備察覺自我壓力與習得各種抒解壓力方式，解決情緒問題。</p> <p>特社-E-A3 具備認識自我、接納自己，以及利用優弱勢能力，擬定與執行問題解決計畫，充實多元的生活經驗。</p> <p>特社-E-B3 具備欣賞藝術創作，促進多元感官發展與美感體驗的能力，培養轉移注意力與心情的能力。</p> <p>特社-E-C1 具備理解道德與是非判斷的能力，並遵守學校基本規範與法律的約束。</p> <p>特社-E-C2 具備理解他人感受並樂於與人互動的態度。</p>		
學習表現	<p>特社 1-E1-1 處理情緒(一)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分辨自己基本的正向或負向情緒。 2. 表達自己基本的正向或負向情緒。 3. 分辨他人基本的正向或負向情緒。 <p>特社 1-E2-1 處理情緒(二)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 嘗試處理自己的負向情緒。 2. 分辨自己複雜的正向或負向情緒與強度。 3. 表達自己複雜的正向或負向情緒。 <p>特社 1-E3-1 處理情緒(三)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理性評估引發不同情緒的原因。 2. 分辨他人複雜的正向或負向情緒。 3. 表達他人複雜的正向或負向情緒。 4. 嘗試處理自己複雜的負向情緒。 		
學習內容	<p>特社 I-E1-1 基本情緒的認識與分辨。</p> <p>特社 I-E2-1 基本情緒的表達。</p> <p>特社 I-E3-1 複雜情緒的處理。</p>		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1、分辨生氣的情緒。 2、找出生氣的原因。 3、學習處理生氣情緒的方法。 4、學習檢核生氣管理計畫。 		
單元內容	☆課程架構		

認識火焰山

(一節)

- 教學活動：利用各種媒材，教導學生辨別生氣的情緒，瞭解生氣的優缺點。

火焰山爆發

(二節)

- 教學活動：教師以影片、連環圖畫，教導學生從故事中『人』或『事』方向去找出造成故事人物生氣的原因(導火線)。最後再請學生分享自己或周遭朋友生氣的事件，並運用老師教導的技巧找出造成生氣的原因(導火線)。

撲滅火焰山

(二節)

- 教學活動：教師運用PPT和冷靜卡，教導學生動態及靜態冷靜的方式。利用數個生活情境腳本，以小組合作形式，讓學生選擇冷靜方式，並實際演出情境，最後再討論練習冷靜的感受。

管理火焰山

(三節)

- 教學活動：從生氣導火線、冷靜方式來省思生氣易出現的負向行為，並以故事情境漫畫來讓學生思考可以採取哪些正向方式來緩解生氣，最後以『情續紓解我最棒』桌遊來讓學生對於生氣地雷有更深刻的認識。
- 教師以情境故事來指導學生運用紀錄表來檢核學生在日常生活中的生氣行為，是否可以運用教導過的解決生氣的妙招來解除自己生氣的狀態。

☆各單元主題、內容

本教材共設計八節課，分為四單元教學，主題如下：

第一單元：認識火焰山(1 節)

此單元旨在教導學生辨識生氣情緒，什麼是生氣？從生氣的特徵、生氣的優缺點，讓學生知道生氣的好結局和壞結局。

第二單元：火焰山爆發(2 節)

此單元旨在教導學生認識造成生氣的導火線，透過生活事件的影片及連環漫畫教導學生找出引起他人生氣的原因，教師利用問題引導學生思考事件關係人、事件發生過程，從而找出造成故事中人物生氣的導火線。學生再發表自己日常生活中生氣事件，透過問題自我詢問，進而瞭解生氣的導火線。

第三單元：撲滅火焰山(2 節)

此單元旨在教導學生認識靜態與動態的冷靜方式，透過影片示範與具體步驟化的引導，指導學生練習使用不同的冷靜方式；並教導學生在生氣

	<p>的當下使用冷靜『想選做』的口訣，分別為想一想有哪些冷靜方式、選擇現在可以做的冷靜方式、做出冷靜的方式，搭配情境讓學生做練習，以期讓學生能使用適合自己的冷靜方式，幫助自己在生氣時成功的控制情緒。</p> <p>第四單元：管理火焰山(3節)</p> <p>此單元分為正向情緒緩和及抒解，及生氣管理計畫兩部分，旨在引導學生回顧生氣時正向的情緒緩和及抒解方式並讓學生思考生氣時可能會使情況變得更糟糕的情況；透過連環圖畫讓學生思考當生氣時可以採用何種正確的方式緩解自己的情緒，最後透過牌卡遊戲和學習單來做練習。</p> <p>最後，指導學生設立管理計畫，並使用生氣管理檢核表來檢核是否有達到所設定的生氣管理目標，培養學生自我控制及管理的能力。</p>
<p>使用建議</p>	<p>一、本教材適用於普通生與輕度障礙學生，在學習單設計上，依不同單元採取勾選、選擇及少量書寫的方式，盡量減少中高年級學生的書寫量。</p> <p>二、第二單元：連環漫畫學習單可以搭配影音簡報檔使用，用以檢視學生是否了解並能正確找出造成事件人物生氣的導火線。教材內之故事生氣導火線明顯易懂，學生發表之生活中生氣事件生氣導火線可能隱含在事件線索裡，建議可以多花點時間跟學生討論、釐清生活事件中引起生氣的導火線。</p> <p>三、第三單元：建議在教材運用上能依照學生能力給予情境影片或情境漫畫進行教學，強調針對冷靜方式做模仿練習，而學習單書寫時則著重於說出冷靜的方式，並表達自身感受。</p> <p>四、第四單元：教材使用時可以搭配圖案檔做講解，增加學生對教材內容的理解，在教學時可以多鼓勵學生發表自己的想法及經驗，讓老師可以針對學生的想法做引導及回饋。檢核表設計可直接當成上課學習單以及平時紀錄表使用，主要讓導師及學生能了解檢核表的使用方式，並在平常中可以實際記錄自己處理生氣情緒的技巧，之後利用統計分析的方式讓導師及學生皆能看到學習後的成長。</p>
<p>教學資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦設備(含喇叭) 2. 單槍投影機 3. 各單元教學簡報 ppt 檔 4. 牌卡遊戲圖檔 ppt 5. 各單元學習單 6. 管理火焰山—檢核表 7. 管理火焰山—統計表
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要(草案)。 2. 陳信昭、陳碧玲(譯)(2009)。脾氣爆發了怎麼辦？幫助孩子克服發脾氣問題(原作者：D. Huebner)。臺北市：書泉出版社。 3. 蔡明富編(2012)。淡 SO EASY！輕度障礙學生生氣控制課程彙編。高雄：昶景。 4. 蔡明富編(2013)。小小消防員滅「火」祕笈—國小輕度障礙學生生氣管理課程示例。高雄：高雄市政府教育局。 5. Gulbenkoglu, H., & Hagiliassis, N. (2006). Anger management: An

anger management training package for individuals with disabilities.
Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.

認識火焰山 教學活動	時間	備註
<p>一、引導活動</p> <p>教師拿出一張生氣的漫畫人物(如附件一)，問小朋友：她怎麼了？</p> <p>二、發展活動</p> <p>教師播放認識火焰山簡報檔(辨識生氣情緒 ppt)</p> <p>(一) 生氣的特徵</p> <p>1. 聲音</p> <p>利用生氣錄音檔，讓學生聽到不同生氣說話的聲音。</p> <p>(1) 老師呈現生氣錄音簡報，反覆播放三次，請學生聽一聽什麼是生氣的聲音。</p> <p>(2) 老師播放一些生氣和快樂的聲音，讓學生思考哪一個是生氣的聲音？學生若答錯則不斷練習，直到正確率達 80% 則停止練習。</p> <p>2. 表情</p> <p>利用生氣臉漫畫圖卡，讓學生看到不同生氣臉的圖卡。</p> <p>(1) 老師呈現生氣臉部圖案簡報，請學生看一看三種表情特徵，請學生一邊看圖一邊模仿，並拿鏡子讓學生看自己生氣的表情。</p> <p>眉毛：讓學生注意看生氣表情的眉毛上揚或皺眉。</p> <p>眼睛：讓學生注意看生氣表情的眼睛睜大或瞪大。</p> <p>嘴巴：讓學生注意看生氣表情的嘴巴向下或張大。</p> <p>3. 動作</p> <p>利用生氣漫畫人物圖卡，讓學生看到不同生氣人物的圖卡。</p> <p>(1) 老師呈現生氣人物圖案簡報，請學生看一看生氣人物的動作特徵～眉毛上揚、嘴巴向下、咬牙、抱胸、手握拳、手指指責等。</p> <p>(2) 老師請幾位學生上台表演生氣情形，其他同學觀察該生的動作。</p> <p>(3) 學習單練習時間</p> <p>A. 老師發下生氣表情學習單 1(如附件二)，請學生圈出生氣的圖案。</p> <p>B. 老師發下生氣表情學習單 2(如附件三)，請學生圈出自己生氣圖案。</p> <p>C. 老師發下生氣表情學習單 3(如附件四)，請學生剪貼生氣圖案並玩賓果遊戲，最先連成三條線者則為優勝。</p> <p>(二) 生氣的優缺點</p>	<p>1 分</p> <p>14 分</p> <p>14 分</p>	

<p>1. 老師呈現生氣情境圖簡報，引導學生說出圖中的情境，並討論生氣的優缺點。</p> <p>(1)優點：a. 抒發情緒，降低自己壓力。 b. 表達想法，讓他人解決問題。</p> <p>(2)缺點：a. 人際關係不好，沒有朋友。 b. 影響身體健康。 c. 破壞物品，浪費金錢。</p> <p>2. 老師發下生氣優缺點學習單，請學生勾出自己曾經生氣的情形，並討論好結局和壞結局，並請學生進一步思考。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>老師統整說明生氣的好結局和壞結局，讓學生自我反思生氣的後果。</p> <p>~~~本單元結束~~~</p>	<p>6 分</p> <p>5 分</p>	
火焰山爆發 教學活動		
<p style="text-align: center;">~~~第一節~~~</p> <p>一、引導活動</p> <p>1. 老師提出近日發生的生活爭執事件，喚起小朋友記憶。</p> <p>2. 接著問小朋友知不知道什麼是導火線？</p> <p>2. 說明導火線的意思</p> <p>(1) 爆炸物內用來引起爆炸的引線。</p> <p>(2) 比喻直接引起事件爆發的近因。</p> <p>二、發展活動</p> <p>☆找出導火線</p> <p>1. 影片一</p> <p>播放範例影片，利用影片中的故事情節，讓學生看到事件的發展過程，引導思考、分辨引發生氣的導火線為何？</p> <p>(1) 播放範例影片，並告知之後要請小朋友陳述出故事內容。</p> <p>(2) 影片結束，請小朋友說出影片內容為何。(簡述即可)</p> <p>(3) 接著將下面題目呈現在白板上：(可使用 PPT)</p> <p>✕ 影片中有哪些人？</p> <p>✕ 是○○○在對△△△生氣？</p> <p>✕ ○○○為什麼生氣？</p> <p>(4) 請小朋友回答後，再播放一次影片，在上述問題出現的畫面暫停並重述題目、回答問題。</p> <p>2. 影片二</p> <p>播放範例影片二。重複上述步驟。</p> <p>(1) 播放範例影片，並告知之後要請小朋友陳述出故事內容。</p> <p>(2) 影片結束，請小朋友說出影片內容為何。(簡述即可)</p> <p>(3) 接著將下面題目呈現在白板上：(可使用 PPT)</p>	<p>10 分</p> <p>10 分</p>	<p>影片佈題</p>

<p>✧ 影片中有哪些人？</p> <p>✧ 是○○○在對△△△生氣？</p> <p>✧ ○○○為什麼生氣？</p> <p>(4) 請小朋友回答後，再播放一次影片，在上述問題出現的畫面暫停並重述題目、回答問題。</p> <p>3. 學習單 將與影片內容腳本相同之六格漫畫學習單，發下讓學生再次練習找出生氣的人與生氣的原因。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>老師統整說明導火線是造成人生氣情緒的原因，透過簡單的問題問答可以幫助我們思考、分辨生氣的導火線。</p> <p>~~~第一節 結束~~~</p>	<p>10 分</p> <p>5 分</p>	<p>學習單</p>
火焰山爆發 教學活動		
<p>~~~第二節~~~</p> <p>一、引導活動</p> <p>1. 提問小朋友記不記得上堂課提到的導火線呢？</p> <p>2. 準備一個放鞭炮的影片片段，提問：放鞭炮需要引線，引線就是我們上堂課介紹的導火線，在這邊我們用鞭炮代表生氣的人，請小朋友看看引線被點燃後，這個生氣的人變成什麼樣子。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WAXKVXSLY88</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 漫畫圖卡</p> <p>1. 準備至少 3 個六格連環漫畫圖卡。</p> <p>2. 請小朋友看圖說故事。</p> <p>3. 提問，誰能說出第一個漫畫圖卡中生氣的人是誰？</p> <p>4. 提問，誰能找出他生氣的導火線是什麼？</p> <p>5. 說出句子：○○○在生△△△的氣，因為.....。</p> <p>6. 重複上述 2-5 的步驟，依序完成其他圖卡，找出不同故事情節中的導火線。</p> <p>(二) 我的故事</p> <p>1. 請小朋友說出自己的，或是身邊朋友的故事。</p> <p>2. 提問，事件中是誰在生氣？</p> <p>3. 提問，他(你)在生誰的氣？為什麼？</p> <p>4. 請小朋友說出"我在生△△△的氣，因為.....。</p> <p>(三) 學習單</p>	<p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p>	<p>備註</p>

<p>1. 找出圖畫中的導火線，完成學習單中的問題提問。</p> <p>2. 『找出自己生氣導火線』學習單</p> <p>(1)請小朋友畫出、或寫出自己曾經經歷過的事件場景</p> <p>(2)接著自行完成學習單下方的提問問題。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>老師統整說明辨識導火線的重要性，也請小朋友分享對於辨識導火線的收穫。</p> <p>~~~第二節、本單元 結束~~~</p>	5 分	
撲滅火焰山 教學活動		
<p style="text-align: center;">~~~第一節~~~</p> <p>一、引導活動</p> <p>教師拿出一張生氣的四格漫畫，請學生看著主角生氣的畫面，問學生：生氣的時候怎麼辦？</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)想一想</p> <p>讓學生認識靜態與動態的冷靜方式。</p> <p>1. 教師先讓學生舉例有哪些冷靜方式？哪些冷靜方式自己曾經使用過？</p> <p>2. 教師呈現簡報，告訴學生冷靜的方式概略能分成兩種，一種靜態，一種動態。</p> <p>(二)做一做</p> <p>依序介紹不同的冷靜方式，先透過影片做示範，再請學生練習。當學生在練習時，教師一邊說出分解動作的具體流程，幫助學生感受冷靜的幫助</p> <p>1. 肌肉放鬆大法</p> <p>(1)教師說明肌肉放鬆大法的作用，當人在生氣的時候，肌肉會相當僵硬與緊繃，透過接下來的影片示範，可以有效的舒緩與放鬆身體的肌肉。</p> <p>(2)教師播放肌肉放鬆大法的示範影片，學生一邊觀看，一邊聆聽教師解說肌肉放鬆大法的分解動作的具體流程。</p> <p>(3)教師示範肌肉放鬆大法，一邊示範，一邊解說分解動作。</p> <p>(4)教師請學生輪流練習，兩人一組，一個人練習，一個人說出分解動作。</p> <p>2. 塗塗鴉鴉</p> <p>(1)教師說明塗塗鴉鴉的作用，當人在生氣的時候，情緒感到煩躁，可以藉著做一件簡單且不需要動腦筋思考的事情，幫助自己減輕煩躁。</p> <p>(2)教師播放塗塗鴉鴉的示範影片，學生一邊觀看，一邊聆聽教師解說塗塗鴉鴉的分解動作的具體流程。</p>	<p>1 分</p> <p>10 分</p> <p>25 分</p>	備註

<p>4. 粗話罵人</p> <p>三、綜合活動</p> <p>老師請學生發表哪些是生氣時正向的情緒緩和、紓解方式及生氣時可能讓事情變得更糟糕的情況。發表正確者給予鼓勵。</p> <p>~~~第一節 結束~~~</p>	5 分	
管理火焰山 教學活動		
<p>~~~第二節~~~</p>	時間	備註
<p>一、引導活動</p> <p>老師複習上一節課所講述的生氣時正向情緒緩和、紓解方式及生氣時可能讓事情變得更糟糕的四種情況。</p>	5 分	
<p>二、發展活動</p> <p>☆看圖想一想</p> <p>教師播放漫畫投影片，並引導學生省思</p> <p>1. 漫畫 1：</p> <p>(1)請你說出<u>小傑</u>生氣的原因？</p> <p>(2)在最後一格「？」中，<u>小傑</u>可以選擇哪些方式來紓解生氣的情緒呢？</p> <p>2. 漫畫 2：</p> <p>(1)請你說出<u>佳豪</u>生氣的原因？</p> <p>(2)在最後一格「？」中，<u>佳豪</u>可以選擇哪些方式來紓解生氣的情緒呢？</p> <p>3. 漫畫 3：</p> <p>(1)看完上面的圖，請你說出<u>育志</u>生氣的原因？</p> <p>(2)在最後一格「？」中，<u>育志</u>可以選擇哪些方式來紓解生氣的情緒呢？</p> <p>4. 漫畫 4：</p> <p>(1)看完上面的圖，請你說出<u>軒銘</u>生氣的原因？</p> <p>(2)在最後一格「？」中，<u>軒銘</u>可以選擇哪些方式來紓解生氣的情緒呢？</p>	15 分	
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)牌卡時間</p> <p>教師教導學生進行桌遊—情緒紓解我最棒：</p> <p>★遊戲人數:3-5 人</p> <p>★遊戲材料：情緒正向紓解卡(簡稱正向卡，1 組 12 張)、負向卡(1 組 4 張，共 3 組 12 張)</p> <p>★玩法說明：</p>	15 分	

時，該使用哪些步驟來讓處理生氣情緒即可在檢核表上紀錄，若沒有達到標準則不予紀錄。

(二)實際演練

1. 老師呈現生氣情境簡報，引導小朋友尋找情境中主角是否有達到檢核表上的檢核標準，並紀錄在自己的檢核表上。
2. 請小朋友分享自己所紀錄下來的檢核表次數，並說出自己給予紀錄的原因，讓教師檢核是否有達到所要求的標準。
3. 教師將所有小朋友分享的次數進行統計，並紀錄在生氣統計表上，引導學生觀察情境中的個案是否能有效控制自己的生氣情緒。

20 分

三、綜合活動

教師複習檢核表的使用方式，且提醒學生在遇到生氣情境時，要按照所學的方式控制生氣情緒並記錄在檢核表上，才能看到自己的成長。

5 分

~~~第三節、本單元 結束~~~



告別愛生氣~生氣管理課程設計(生氣火焰山)

## 單元一：認識火焰山

辨識生氣情緒

### 什麼是生氣呢？

- 一、生氣的特徵
- 二、生氣的優缺點

### 一、生氣的特徵

- 1. 聲音
- 2. 表情
- 3. 動作

出現其中一種現象就有生氣的特徵喔

### 1. 聽一聽~生氣的聲音

(範例)

大聲、尖銳、尾音提高

#### • 生氣的聲音

- 聲音1 
- 聲音2 
- 聲音3 
- 聲音4 
- 聲音5 
- 聲音6 

#### • 快樂的聲音

- 聲音7 
- 聲音8 
- 聲音9 

### 2. 看一看~生氣的表情

(範例)

眉毛、眼睛、嘴巴



眉毛～向上



眼睛～瞪大



嘴巴～向下、張大



### 3. 看一看～生氣的動作

(範例)

臉部、手腳

生氣的動作1

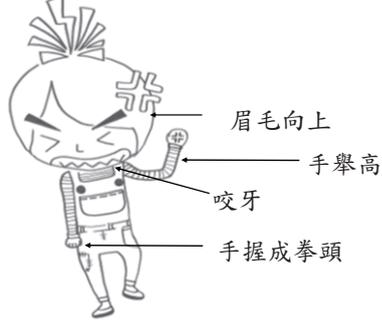


生氣的動作2





### 生氣的動作3



## 二、生氣的優缺點

好結局、壞結局

### 生氣的優點

1. 抒發情緒，降低自己壓力
2. 表達想法，讓他人解決問題

### 生氣的優點-1. 抒發情緒，降低自己壓力



### 生氣的優點-2. 表達想法，讓他人解決問題



### 優點=好結局

- 幫助我說出不舒服的感受
- 幫助我適度紓壓、免於心裡煩躁
- 幫助我化解壓力、睡得更好
- 發洩情緒，減少肌肉緊張與疼痛感
- 讓別人知道你的感受，可防止事情變
- 讓別人知道要道歉，請對方負責
- 提醒別人解決問題，改變對我不公平現象
- 說出不舒服感受，不被欺辱，建立自信心



## 生氣的缺點

1. 人際關係不好，沒有朋友
2. 影響身體健康
3. 破壞物品，浪費金錢

生氣的缺點-1. 人際關係不好，沒有朋友



生氣的缺點-2. 影響身體健康



生氣的缺點-3. 破壞物品，浪費金錢



缺點=壞結局

- 像暴龍噴火龍、別人恐懼疏離
- 人緣差沒有朋友、找不到人幫忙
- 分組沒有伴、沒有人陪說話
- 別人聽不進你說的話，無法專心上課
- 生氣後疲憊，影響身體健康
- 火氣大傷肝，睡眠狀況不好
- 容易出現身體或語言上的攻擊行為
- 東西物品被摔壞

## 練習時間

請拿出學習單



### 認識火焰山-辨識生氣情緒

- 本節複習

生氣的聲音-大聲、尖銳、尾音提高

生氣的表情-眉毛向上、眼睛瞪大、嘴巴向下

生氣的動作-手指指責、手抱胸、手握拳頭

- 下節主題

火焰山爆發-將利用影片學習找出生氣的導火線



# 認識火焰山學習單(生氣的表情1)

小高手姓名：

☆小朋友，請你想一想！圈出生氣的表情！





## 認識火焰山學習單(生氣的表情2)

小高手姓名：

☆小朋友，請你認識生氣的表情！圈圈看，你生氣時，最常用的表情是哪一種？





# 認識火焰山學習單(生氣的表情3)

小高手姓名：

☆小朋友，請將生氣的表情剪下並任意貼在下面空白表格之中！準備玩賓果遊戲喔！

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



## 認識火焰山學習單(好結局)

玩家高手：

小朋友，你會生氣嗎？你知道生氣有好處，也有壞處嗎？

請你想一想！找出你生氣時，曾經出現的好結局，請打勾 V！

- 1.幫助我說出不舒服的感受
- 2.幫助我適度紓壓、免於心裡煩躁
- 3.幫助我化解壓力、睡得更好
- 4.發洩情緒，減少肌肉緊張與疼痛感
- 5.讓別人知道你的感受，可防止事情變糟。
- 6.讓別人知道要道歉，請對方負責任。
- 7.提醒別人解決問題，改變對我不公平現象。
- 8.說出不舒服感受，不被欺辱，建立自信心。

○請寫出三種你最常出現的結局：( )、( )、( )





## 認識火焰山學習單(壞結局)

玩家高手：

小朋友，你會生氣嗎？你知道生氣有好處，也有壞處嗎？

請你想一想！找出你生氣時，曾經出現的壞結局，請打勾✓！

- 1.像暴龍噴火龍、別人恐懼疏離
- 2.人緣差沒有朋友、找不到人幫忙
- 3.分組沒有伴、沒有人陪說話
- 4.別人聽不進你說的話，無法專心上課
- 5.生氣後疲憊，影響身體健康
- 6.火氣大傷肝，睡眠狀況不好
- 7.對方報復，容易導致身體或語言上的攻擊行為
- 8.東西物品被摔壞

○請寫出三種你最常出現的結局：( )、( )、( )





告別愛生氣-生氣管理課程設計(生氣火焰山)

## 單元二：火焰山爆發

認識生氣導火線  
(第一節)

想一想，什麼是導火線？

- (1) 爆炸物內用來引起爆炸的引線。
- (2) 比喻直接引起事件爆發的近因。

火焰山爆發-從案例中判別生氣導火線

提問問題：故事中的主角……

人 1. 對誰感覺到很生氣？

事 2. 為了什麼事情生氣？(誰的行為…)

事件一：無影腳 part1

影片內容：

下課時，小鈞和睿睿在玩積木，後來睿睿很生氣了，為什麼呢？

### 人物介紹

睿睿



小鈞





討論時間：

人 1. 是誰讓睿睿生氣？

事 2. 為了什麼事情生氣？

人 1. 是誰讓睿睿生氣？ 小鈞



事 2. 為了什麼事情生氣？ 因為小鈞踢倒積木，所以睿睿生氣



事件二：無影腳 part2

影片內容：

上課時，小鈞一直踢阿勳的椅子，阿勳告訴小鈞不要踢，可是……

### 人物介紹

阿勳



小鈞





討論時間：

人 1. 是誰讓阿勳生氣？

事 2. 為了什麼事情生氣？

人 1. 是誰讓阿勳生氣？ 小鈞



事 2. 為了什麼事情生氣？ 因為小鈞一直踢椅子，所以阿勳生氣



### 火焰山爆發-找出生氣導火線

- 了解生氣的原因、導火線，日後可以避免相同的情況再發生。
- 可以利用問答法幫助我們找到生氣的導火線

人 1. 對誰感覺到很生氣？

事 2. 為了什麼事情生氣？(誰的行為...)

☆下一節將利用4格或6格的連環漫畫，

練習找出事件人物生氣的導火線



# 火焰山爆發學習單(找出生氣導火線)

我是最會找導火線的\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

小朋友，依照老師教的方式，找出圖畫中人物生氣的導火線。

【小提示：可以從人物、事件線索著手喔!】

瘦小的小傑和同班的壯碩的阿強下課到操場玩球，阿強故意將球丟得很遠要小傑去撿，同時阿強還故意拿球丟小傑，小傑很生氣，但又不敢對阿強生氣，所以回到教室就拿起美工刀往自己的手臂割。



☹誰生氣了?( )

☹生氣的導火線是( )



# 火焰山爆發學習單(找出生氣導火線)

我是最會找導火線的\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

小朋友，依照老師教的方式，找出圖畫中人物生氣的導火線。

【小提示：可以從人物、事件線索著手喔!】

上數學課時，坐在育志旁邊的小軒一直踢育志的椅子，讓育志沒有辦法認真上課，育志趁老師寫黑板時轉過頭告訴小軒不要踢他的椅子，可是小軒還是一直踢，下課時生氣的育志就往小軒的大腿一腳踢下去。



☹誰生氣了？( )

☹生氣的導火線是( )



# 火焰山爆發學習單(找出生氣導火線)

我是最會找導火線的\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

小朋友，依照老師教的方式，找出圖畫中人物生氣的導火線。

【小提示：可以從人物、事件線索著手喔!】

小明上課亂丟垃圾，小玉看到了，下課就去跟老師報告，小明因此被老師罵，小明知道後就很生氣地罵小玉：「我丟垃圾關你什麼事？哼！」



☹誰生氣了?( )

☹生氣的導火線是( )



# 火焰山爆發學習單(找出生氣導火線)

我是最會找導火線的\_\_\_\_\_ 日期：

小朋友，依照老師教的方式，找出圖畫中人物生氣的導火線。

【小提示：可以從人物、事件線索著手喔！】

下課時小琪和小美在教室玩積木，小美後來故意把小琪的積木推倒，就跑到別的地方玩，快要上課了又不幫忙收，讓小琪很生氣。



☹誰生氣了？( )

☹生氣的導火線是( )



告別愛生氣-生氣管理課程設計(生氣火焰山)

### 單元二：火焰山爆發

#### 認識生氣導火線 (第二節)

### 鞭炮、引信、導火線 & 生氣

放鞭炮需要引線，引線就是我們上堂課介紹的導火線，在這邊我們用鞭炮代表生氣的人，請小朋友看看引線被點燃後，這個生氣的人變成什麼樣子。

<https://www.youtube.com/watch?v=WAXKVXSLY88>

### 火燄山爆發-從案例中判別

提問問題：故事中的主角……

1. 對誰感覺到很生氣？  人
2. 在生氣什麼事情？(誰的行為…)  事

1. 晨間掃地時間軒銘和冠誠正在走廊上掃地，冠誠很驕傲的說他昨天數學考九十分，並問軒銘考幾分，軒銘回答56分，冠誠聽了就嘲笑軒銘，並說軒銘怎麼考那麼爛，軒銘不甘被冠誠嘲笑就很生氣的將畚斗拿起來用力摔在地上，把畚斗摔壞並生氣的說「不然想怎樣？」。



- 人  1. 對誰感覺到很生氣？軒銘對冠誠生氣
- 事  2. 在生氣什麼事情？軒銘生氣冠誠嘲笑他考太爛。



2. 小明上課亂丟垃圾，小玉看到了，下課就去跟老師報告，小明因此被老師罵，小明知道後就很生氣地罵小玉：「我丟垃圾關你什麼事？哼！」





- 人<sup>◎</sup> 1. 對誰感覺到很生氣？ 小明對小玉生氣  
 事<sup>◎</sup> 2. 在生氣什麼事情？(誰的行為…) 小明生氣小玉跟老師打小報告



3. 佳豪今天帶著心愛的玩具汽車到學校和同學玩，下課時佳豪邀大元一起在教室玩玩具車，大元在玩時，玩具車不小心大力地撞到牆壁，導致一個輪子掉了下來，佳豪看見心愛的玩具壞了，就很生氣地大罵大元：「死胖子！你把我的玩具車弄壞了！」。



- 人<sup>◎</sup> 1. 對誰感覺到很生氣？ 佳豪對大元生氣  
 事<sup>◎</sup> 2. 在生氣什麼事情？(誰的行為…) 佳豪生氣大元弄壞了他的玩具



關於「人」的問句：

- 在對△生氣？
- 是誰讓○感到生氣？
- 在對誰抓狂？
- 誰讓○抓狂？

關於「事件」的問句：

- 為什麼對△生氣？
- △ 為什麼惹○生氣？
- 為什麼對△生氣？
- 和△之間發生什麼事？

練習時間



練習：找出引起圖畫中人物生氣的人或事件

瘦小的小傑和同班壯碩的阿強下課到操場玩球，阿強故意將球丟得很遠要小傑去撿，同時阿強還故意拿球丟小傑，小傑很生氣，但又不敢對阿強生氣，所以回到教室就拿起美工刀往自己的手臂割。



- 人： 1. 對誰感覺到很生氣？
- 事： 2. 在生氣什麼事情？(誰的行為...)



### 想一想、試一試

從提供的故事、圖畫的情境中，  
找出誰生氣了、導火線是什麼？  
依人事時地物寫成句子表達、或說出來

### 火燄山爆發-找出自己的生氣導火線

1. 引導表達
2. 文字化/圖像化
3. 提問問題：故事中的我……

- 人： 1. 對誰感覺到很生氣？
- 事： 2. 在生氣什麼事情？(誰的行為...)

☆下一節將利用影片的方式，  
介紹針對生氣所使用的冷靜方式



## 火焰山爆發學習單(找出自己生氣的導火線)

我是最會找導火線的\_\_\_\_\_ 日期：

小朋友，想一想，把自己最近一次生氣的事件用寫或畫下來，再想想自己生氣的導火線。

我覺得讓我生氣的導火線是

☞什麼人？ ( )

☞什麼事件？ ( )



告別愛生氣~生氣管理課程設計(生氣火焰山)

## 單元三：撲滅火焰山

### 認識冷靜方式 (第一節)

## 冷靜的方式

### 靜態

肌肉放鬆大法

塗塗鴉鴉

趴下來休息

寫下壞心情

換個想法

閱讀故事書

### 動態

離開現場走一走

打開水龍頭洗臉

癡狂投籃

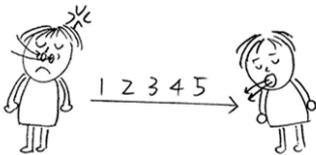
盡全力奔跑

找朋友一起玩

哼歌

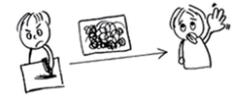
## 肌肉放鬆大法

- 1.深深的吸一口氣，感覺身體變得僵硬
- 2.把氣憋住數到5
- 3.慢慢的吐氣，感覺身體放鬆



## 塗塗鴉鴉

- 1.找一張紙，拿出筆
- 2.緊握筆在紙張上來回畫
- 3.感覺手痠，慢慢停下來



## 趴下來休息

- 1.趴在桌子上，感受呼吸急促、身體變得熱
- 2.唸出(九九乘法表)
- 3.抬起頭來看看周圍，感覺呼吸平順



## 打開水龍頭洗臉

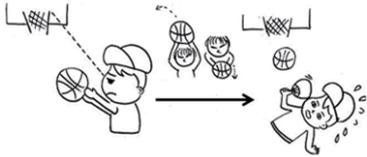
- 1.雙手捧水往臉上潑，感覺臉上冰冰濕濕的
- 2.撥水五次以上
- 3.擦乾臉，感覺臉上涼涼的





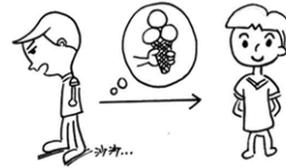
### 瘋狂投籃

1. 手舉高，瞄準籃框，感覺呼吸急促
2. 反覆投球-撿球-投球-撿球
3. 感覺沒力氣，滿身滿臉都是汗水，呼吸變得平順



### 離開現場走一走

1. 低著頭，聽到腳下的沙沙聲
2. 想一件開心的事情
3. 抬起頭，發現已經聽不到自己的腳步聲



### 撲滅火焰山-認識冷靜方式

#### • 冷靜的方式

##### 靜態

肌肉放鬆大法、塗塗鴉鴉、趴下來休息

##### 動態

打開水龍頭洗臉、瘋狂投籃、離開現場走一走

#### • 下節活動-冷靜想選做

利用實際情境的方式練習生氣時該如何使用冷靜方式來處理情緒

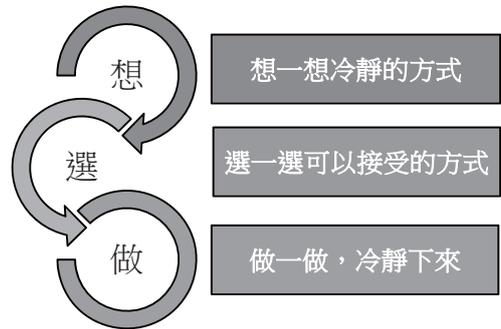


告別愛生氣~生氣管理課程設計(生氣火焰山)

# 單元三：撲滅火焰山

## 冷靜想選做 (第二節)

### 冷靜想選做



### 想 想一想冷靜的方式

#### 靜態

- 肌肉放鬆大法
- 塗塗鴉鴉
- 趴下來休息
- 寫下壞心情
- 換個想法
- 閱讀故事書

#### 動態

- 離開現場走一走
- 打開水龍頭洗臉
- 瘋狂投籃
- 盡全力奔跑
- 找朋友一起玩
- 哼歌

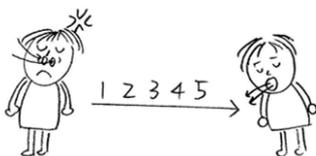
### 選 一種現在可以做的方式

- 肌肉放鬆大法
- 塗塗鴉鴉
- 趴下來休息
- 寫下壞心情
- 換個想法
- 閱讀故事書
- 離開現場走一走
- 打開水龍頭洗臉
- 瘋狂投籃
- 盡全力奔跑
- 找朋友一起玩
- 哼歌

### 做 一做，冷靜下來

#### 肌肉放鬆大法

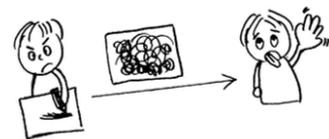
1. 深深的吸一口氣，感覺身體變得僵硬
2. 把氣憋住數到5
3. 慢慢的吐氣，感覺身體放鬆



### 做 一做，冷靜下來

#### 塗塗鴉鴉

1. 找一張紙，拿出筆
2. 緊握筆在紙張上來回畫
3. 感覺手痠，慢慢停下來





做 一做，冷靜下來

趴下來休息

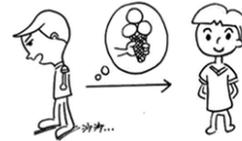
1. 趴在桌子上，感受呼吸急促、身體變得熱
2. 唸出(九九乘法表)
3. 抬起頭來看看周圍，感覺呼吸平順



做 一做，冷靜下來

離開現場走一走

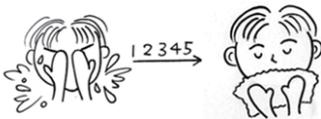
1. 低著頭，聽到腳下的沙沙聲
2. 想一件開心的事情
3. 抬起頭，發現已經聽不到自己的腳步聲



做 一做，冷靜下來

打開水龍頭洗臉

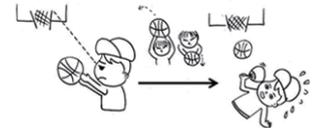
1. 雙手捧水往臉上潑，感覺臉上冰冰濕濕的
2. 撥水五次以上
3. 擦乾臉，感覺臉上涼涼的



做 一做，冷靜下來

瘋狂投籃

1. 手舉高，瞄準籃框，感覺呼吸急促
2. 反覆投球-撿球-投球-撿球
3. 感覺沒力氣，滿身滿臉都是汗水，呼吸變得平順



SHOW TIME 大明星練習秀

- 步驟一：抽出生氣的連環漫畫情境卡
- 步驟二：選擇一張冷靜卡
- 步驟三：選出導演、攝影師、主角
- 步驟四：小組表演時間

分享冷靜練習後的感受

我覺得.....

- 呼吸變得順暢
- 身體變得放鬆
- \_\_\_\_\_

★我覺得這個冷靜方法對我有幫助



### 撲滅火焰山-冷靜想選做

- 冷靜想選作

想-想一想冷靜的方式

選-選一選可以接受的方式

做-做一做，冷靜下來

- 下節活動-管理火焰山

利用6格漫畫的方式學習正向的情緒緩和及紓解



# 撲滅火焰山學習單

我是最會使用冷靜方法的高手\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

### 生活小故事

小美故意把小琪的積木推倒，讓小琪很生氣。



活動一：如果你是小琪，請你圈出三種願意嘗試的冷靜方式？

| 靜態     |       | 動態      |        |
|--------|-------|---------|--------|
| 肌肉放鬆大法 | 換個想法  | 打開水龍頭洗臉 | 哼歌     |
| 塗塗鴉鴉   | 閱讀故事書 | 瘋狂投籃    | 找朋友一起玩 |
| 趴下來休息  | 寫下壞心情 | 離開現場走一走 | 盡全力奔跑  |

活動二：請你寫出冷靜練習後的感受

我覺得.....

呼吸變得順暢

身體變得放鬆

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

★我覺得這個冷靜方法

對我有幫助

我覺得.....

呼吸變得順暢

身體變得放鬆

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

★我覺得這個冷靜方法

對我有幫助



告別愛生氣~生氣管理課程設計(生氣火焰山)

## 單元四:管理火焰山

### 正向的情緒緩和及抒解 (第一節)

### 正向的情緒緩和及抒解

生氣時我們應選擇正向的方式來緩和及抒解自己的情緒。  
可分為靜態的活動與動態的活動。

### 正向的情緒緩和及抒解

靜態活動例如：

塗鴉、閱讀、趴下休息、把生氣的事情寫下來等。

### 正向的情緒緩和及抒解

動態活動例如：

洗臉、散步、運動、唱歌、捏黏土、說出來、腹式呼吸、  
數數等。

### 正向的情緒緩和及抒解

生氣時若沒有選擇正向的方式來緩和及抒解自己的情緒，則容易讓我們做出傷害別人、傷害自己、破壞物品或粗話罵人等行為，反而會讓事情變得更糟糕。

### 正向的情緒緩和及抒解

想一想，生氣時若出現下面行為，會有什麼後果呢？

**傷害別人：**

對方受傷流血、對你提告、要賠償對方醫藥費…

**傷害自己：**

受傷流血讓自己更痛苦、讓爸媽擔心…



### 正向的情緒緩和及抒解

想一想，生氣時若出現下面行為，會有什麼後果呢？

**破壞物品：**

要賠償別人、自己需要花錢整修或購買新的物品…

**粗話罵人：**

造成別人心理的傷害、別人不願意跟你交朋友…

### 正向的情緒緩和及抒解

小朋友，當生氣時選擇正向的情緒緩和及抒解方式，並把它用出來，才能真正消氣，自己才會更棒喔！

## 管理火焰山-省思

• 正向的情緒緩和與抒解

正向-靜態與動態的冷靜方式

不適當-傷害別人、傷害自己、破壞物品、粗話罵人

• 下節活動-情緒抒解我最棒

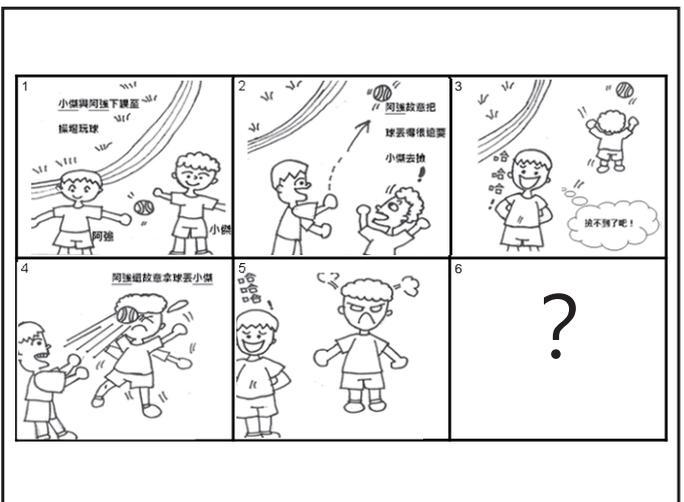
利用漫畫及遊戲的方式學習正向的情緒緩和及抒解

## 管理火焰山—省思

### 情緒抒解我最棒

#### (第二節)

### 看圖想一想





### 看圖想一想(一)

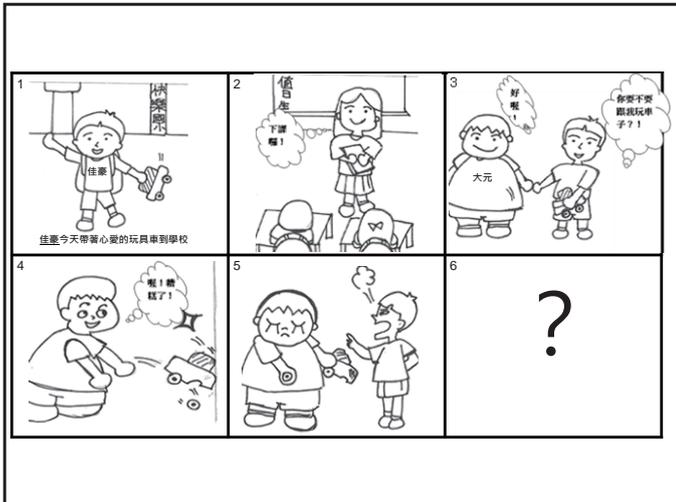
故事大綱:

小傑和同班的阿強下課到操場玩球，阿強故意將球丟得很遠要小傑去撿，阿強還拿球丟小傑，讓小傑很生氣。

### 看圖想一想(一)

★看完上面的圖，請你說出小傑生氣的原因？

★在最後一格「？」中，小傑可以選擇哪些方式來抒解生氣的情緒呢？



### 看圖想一想(二)

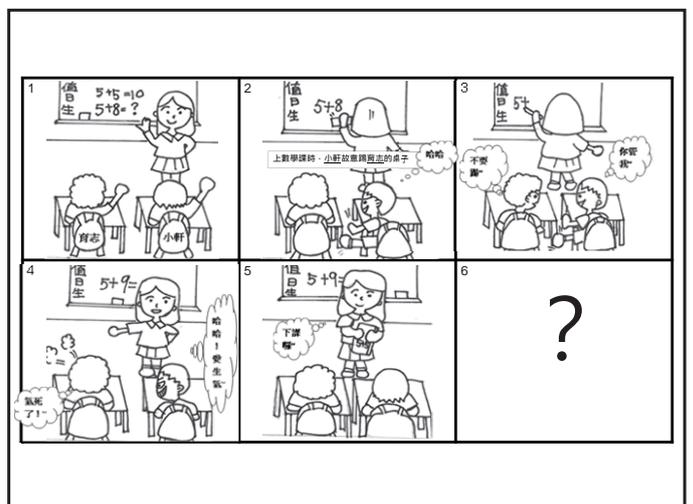
故事大綱:

佳豪帶著玩具車到學校，下課時佳豪邀大元一起在教室玩玩具車，大元在玩玩具車時不小心大力地撞到牆壁，導致一個輪子掉了下來，佳豪看見心愛的玩具被弄壞了，就很生氣。

### 看圖想一想(二)

★看完上面的圖，請你說出佳豪生氣的原因？

★在最後一格「？」中，佳豪可以選擇哪些方式來抒解生氣的情緒呢？





### 看圖想一想(三)

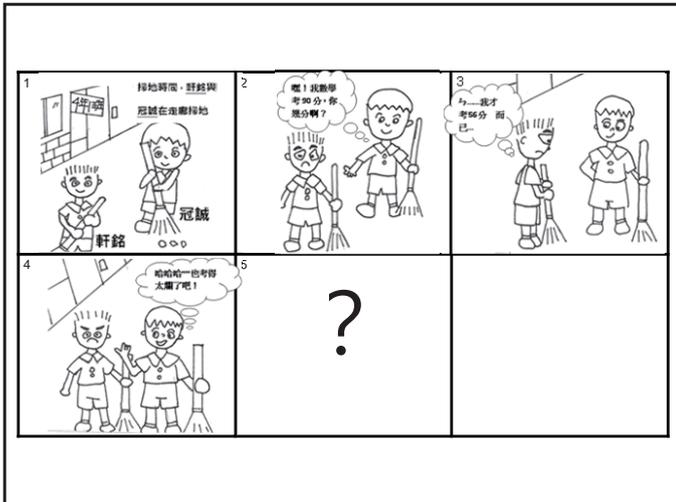
故事大綱:

上課時，坐在育志旁邊的小軒一直踢育志的椅子，讓育志沒有辦法認真上課，育志趁老師寫黑板時轉過頭告訴小軒不要踢他的椅子，可是小軒還是一直踢，讓育志很生氣。

### 看圖想一想(三)

★看完上面的圖，請你說出育志生氣的原因？

★在最後一格「？」中，育志可以選擇哪些方式來抒解生氣的情緒呢？



### 看圖想一想(四)

故事大綱:

軒銘和冠誠正在走廊上掃地，冠誠很驕傲的說他昨天數學考九十分，並問軒銘考幾分，得知軒銘考五十六分後，冠誠就嘲笑軒銘，軒銘被嘲笑後就很生氣。

### 看圖想一想(四)

★看完上面的圖，請你說出軒銘生氣的原因？

★在最後一格「？」中，軒銘可以選擇哪些方式來抒解生氣的情緒呢？

## 情緒抒解我最棒

### 牌卡時間



## 牌卡時間—遊戲說明

- ★遊戲名稱:情緒抒解我最棒
- ★遊戲人數:3-5人
- ★遊戲材料:情緒正向抒解卡(簡稱正向卡,1組12張)、負向卡(1組4張,共3組12張)
- ★玩法說明:
  1. 遊戲開始前所有玩家須猜拳決定一位發牌者(不參加拍牌)。
  2. 發牌者將所有牌卡充分洗牌後將牌面朝下置於桌上。
  3. 當所有玩家喊「情緒抒解我最棒」後,即由發牌者抽取第一張牌卡並迅速翻開牌面置於桌面中央。
  4. 玩家若見到此牌為正向卡則要迅速用手拍此牌,最先拍到此牌卡的人則可取回該張正向卡。
  5. 若玩家拍到負向卡,則取回該負向卡。
  6. 發牌者發完其桌前的24張牌卡即結束該輪遊戲。
  7. 分數統計:正向卡1張1分,負向卡每張0分,分數最高的為贏家。

## 練習時間

學習單

## 管理火焰山-省思

### • 情緒抒解我最棒

正向的冷靜方式-靜態與動態的冷靜方式

適當管理情緒-我是最棒的情緒抒解高手

### • 下節活動-最佳管理員

利用檢核表與情境漫畫學習自我管理生氣情緒



牌卡示意圖(範例)

| 正向卡                                                                                                                               | 負向卡                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p data-bbox="295 443 422 474">找人說出來</p>         | <p data-bbox="845 421 949 452">攻擊別人</p>      |
| <p data-bbox="295 824 343 855">洗臉</p>           | <p data-bbox="845 824 901 855">自傷</p>       |
| <p data-bbox="295 1209 502 1240">把生氣的事寫下來</p>  | <p data-bbox="845 1205 949 1236">粗話罵人</p>  |
| <p data-bbox="295 1594 343 1626">運動</p>        | <p data-bbox="845 1594 949 1626">破壞物品</p>  |



## 管理火焰山學習單(情緒抒解我最棒)

情緒抒解小高手姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

小朋友，想一想，下面哪一個是生氣時能真正消氣而不會讓事情變得更糟糕的做法，請在□中打✓。

1.  小玉很認真準備考試，考一百分卻被同學說是作弊，小玉很生氣就跑去跟老師說並跟好友訴苦。
2.  下課時，班上一個調皮的同學常捉弄我，我很生氣就用腳把他踢回去。
3.  小俊被同學打小報告害他被老師處罰，小俊就把同學的作業簿撕破。
4.  明新被一個同學嘲笑美勞作品做得很醜，明新就邀好朋友去操場散步，讓生氣情緒緩和。
5.  奇奇因為忘了帶作業被老師罵，心情不好生悶氣，就把自己的手臂抓到瘀青。
6.  明杰在分組競賽時，因為沒有得分就被一個組員責罵，很生氣的他就去洗洗臉、和好朋友到球場打球。
7.  阿量因上課遲進教室，被老師要求站立反省，他就深呼吸讓自己的情緒平復。



告別愛生氣-生氣管理課程設計(生氣火焰山)

## 單元四：管理火焰山

### 最佳管理員 (第三節)

## 火焰山檢核表

做到察覺生氣為1分、找出生氣原因為1分、使用冷靜技巧為1分、設定管理計畫為1分、我沒有生氣為5分，每週將得分加總後紀錄於合格認證中。

| 管理火焰山-最佳管理員       |     |     |     |     |     |      |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
|                   | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 合格認證 |
| 察覺到生氣<br>(辨識生氣)   |     |     |     |     |     |      |
| 知道生氣原因<br>(找出導火線) |     |     |     |     |     |      |
| 使用冷靜技巧<br>(冷靜方式)  |     |     |     |     |     |      |
| 設定管理計畫<br>(管理計畫)  |     |     |     |     |     |      |
| 我沒有生氣             |     |     |     |     |     |      |

### 檢核表使用三步驟

- 步驟一：回想情境
- 步驟二：檢核行為
- 步驟三：紀錄分析

### 檢核標準-辨識生氣

- 生氣時的聲音
- 生氣時的表情
- 生氣時的動作
- 自己是否發現正在生氣？
- 自己是否說出正在生氣？

情境一  
情境二  
情境三

### 檢核標準-找出導火線

- 對誰感覺到很生氣？
- 對什麼事情感到生氣？
- 自己是否能說出生氣的原因？

情境一  
情境二  
情境三

### 檢核標準-冷靜方式

- 是否有想到冷靜的方式？
- 是否有做出冷靜的方式？
- 生氣情緒是否降溫？

情境一  
情境二  
情境三



### 檢核標準-管理計畫

- 說出生氣時的處理步驟？(想選做)
- 說出避免觸發導火線的方式？

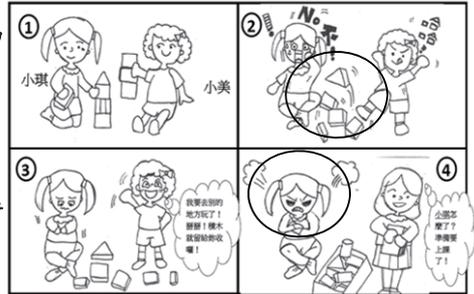


### 情境練習一

- 下課時小琪和小美在教室玩積木，小美後來故意把小琪的積木推倒，就跑到別的地方玩，快要上課了又不幫忙收，讓小琪很生氣，於是小琪就不上課了。

步驟二：檢核行為

1. 辨識生氣
2. 找尋火線
3. 冷靜方式
4. 管理計畫



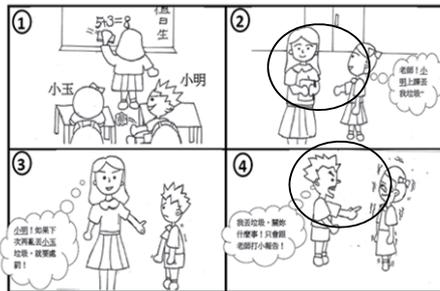
步驟三：紀錄分析

### 情境練習二

- 小明上課亂丟垃圾，小玉看到了，下課就去跟老師報告，小明因此被老師罵，小明知道後就很生氣地罵小玉：「我丟垃圾關你什麼事？哼！」

步驟二：檢核行為

1. 辨識生氣
2. 找尋火線
3. 冷靜方式
4. 管理計畫



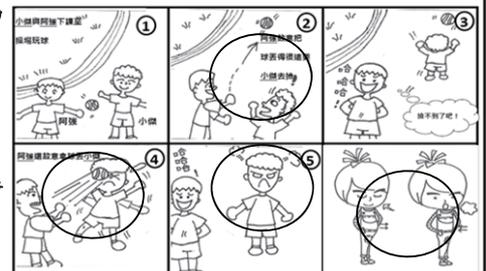
步驟三：紀錄分析

### 情境練習三

- 瘦小的小傑和同班的壯碩的阿強下課到操場玩球，阿強故意將球丟得很遠要小傑去撿，同時阿強還故意拿球丟小傑，小傑就大聲的說出我很生氣，不跟你一起玩了，之後就走到旁邊去深呼吸緩和情緒。

步驟二：檢核行為

1. 辨識生氣
2. 找尋火線
3. 冷靜方式
4. 管理計畫



步驟三：紀錄分析

### 管理火焰山-最佳管理員

- 檢核三步驟

- 步驟一：回想情境
- 步驟二：檢核行為
- 步驟三：紀錄分析

- 最佳管理員

小朋友要將所學習得生氣處理方法，在實際生活中使用出來喔，期待大家都能成為最佳的生氣處理高手。



## 最佳管理員檢核表使用說明

◎使用對象：

學生自己、教師、同儕們(由教師挑選對個案友善之學生)

◎檢核次數：

每天檢核 1 次，視實際情形決定檢核時間及週數

◎檢核標準：

依照五項要素(察覺生氣、找出生氣原因、使用冷靜方法、設定管理計畫、我沒有生氣)來確認是否有達到目標，若有達到則在格子內計下得分，計分方式如下：

察覺生氣為 1 分、找出生氣原因為 1 分、使用冷靜技巧為 1 分、設定管理計畫為 1 分、我沒有生氣為 5 分，無達到則為 0 分。

若一天當中有多次生氣行為，則選擇處理生氣表現最佳的那一次行為做紀錄，每週將得分加總後紀錄於合格認證中，最後再紀錄於統計表上進行分析。

◎檢核建議：

檢核表第一週使用時，建議由教師引導學生(包含個案與同儕)一起討論計分，若個案與同儕均能正確的使用檢核表後，即可試著讓個案與同儕們自行計分，最終期待能褪除教師與同儕們的觀察檢核，讓個案學習自我監控能力。



# 最佳管理員檢核表

檢核者：教師 同儕 學生自己

| _____是最佳管理員                                                                                  |     |     |     |     |     |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
|                                                                                              | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 合格認證 |
| 察覺到生氣<br>(辨識生氣)                                                                              |     |     |     |     |     |      |
| 知道生氣原因<br>(找出導火線)                                                                            |     |     |     |     |     |      |
| 使用冷靜技巧<br>(冷靜方式)                                                                             |     |     |     |     |     |      |
| 設定管理計畫<br>(管理計畫)                                                                             |     |     |     |     |     |      |
| 我沒有生氣<br> |     |     |     |     |     |      |

檢核日期：\_\_\_\_\_~\_\_\_\_\_

◎辨識生氣、導火線、冷靜方式、管理計畫得分為 1 分

◎沒有生氣得分為 5 分

◎沒達到標準得分為 0 分

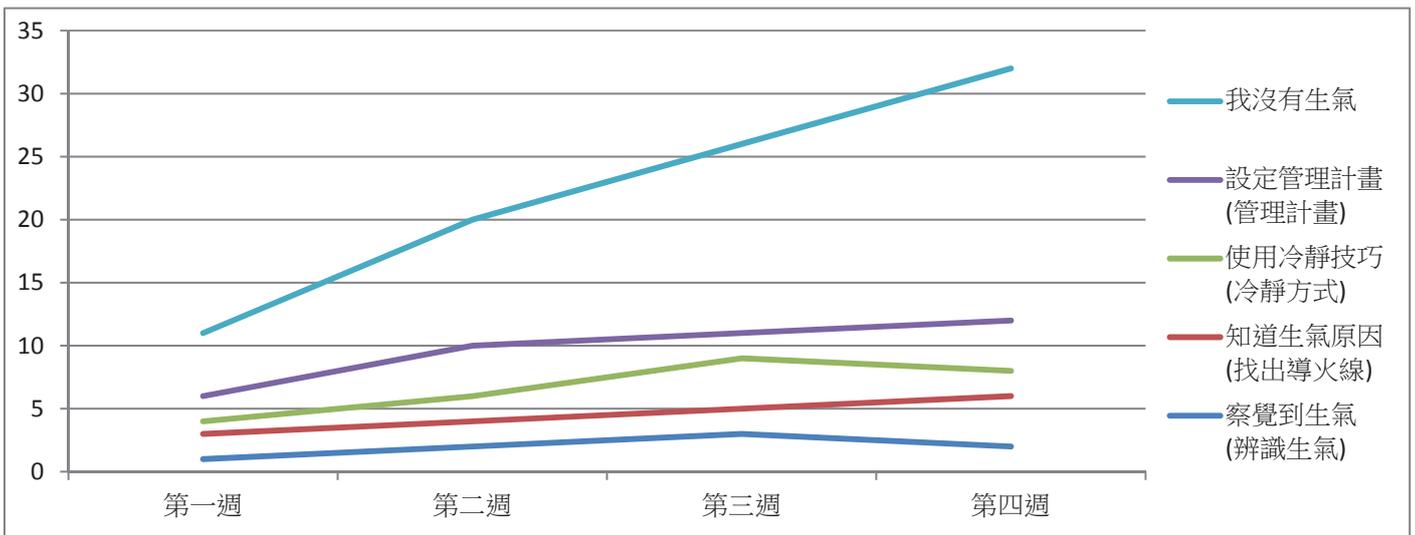


### 最佳管理員統計表

#### 紀錄說明：

由教學者將所有檢核表包含(教師、同儕、學生自己)收集後進行紀錄，分別將各檢核表中的檢核項目(辨識、導火線、冷靜方式、管理計畫、我沒有生氣)所達成的總分數紀錄於下表中。

|     | 察覺到生氣<br>(辨識生氣) | 知道生氣原因<br>(找出導火線) | 使用冷靜技巧<br>(冷靜方式) | 設定管理計畫<br>(管理計畫) | 我沒有生氣 |
|-----|-----------------|-------------------|------------------|------------------|-------|
| 第一週 | 1               | 2                 | 1                | 2                | 5     |
| 第二週 | 2               | 2                 | 2                | 4                | 10    |
| 第三週 | 3               | 2                 | 4                | 2                | 15    |
| 第四週 | 2               | 4                 | 2                | 4                | 20    |
| 合計  | 8               | 10                | 9                | 12               | 50    |





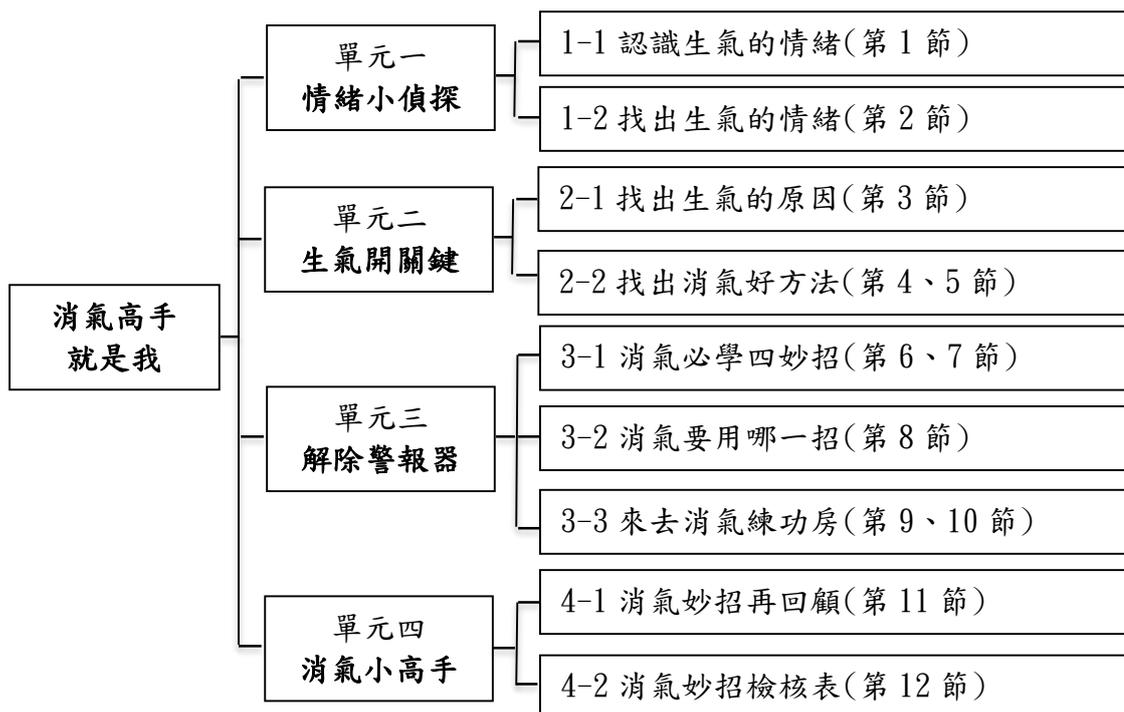
告別生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程

## 國中小特殊教育學生的生氣管理課程設計~國小特教班學生

| 課程領域 | 特殊需求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 課程項目 | 社會技巧            |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------|
| 教學對象 | 重度功能缺損學生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 課程名稱 | 消氣高手就是我         |
| 適用年級 | 國小一~六年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 教學時間 | 12 節課，每節課 40 分鐘 |
| 設計教師 | 王婉如 (順天國中)、王雅慧 (內埔國小)、呂家綺 (潭子國小)、楊於珊 (月眉國小)、陳昭綺 (大甲國小)、李盈嫻 (四張犁國小)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                 |
| 核心素養 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備辨識、表達與處理負向情緒的能力，促進身心健全發展。</li> <li>2. 具備察覺自我生氣情緒與習得各種處理生氣情緒的方式，解決情緒問題。</li> <li>3. 具備運用簡單的「聽、說」的語言技巧，和非語言的線索與人進行溝通。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                 |
| 學習表現 | <p>特社 1-E1-1 處理情緒(一)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨自己基本的正向或負向情緒。</li> <li>2. 表達自己基本的正向或負向情緒。</li> <li>3. 分辨他人基本的正向或負向情緒。</li> </ol> <p>特社 1-E2-1 處理情緒(二)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 嘗試處理自己的負向情緒。</li> <li>2. 分辨自己複雜的正向或負向情緒與強度。</li> <li>3. 表達自己複雜的正向或負向情緒。</li> </ol> <p>特社 1-E3-1 處理情緒(三)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理性評估引發不同情緒的原因。</li> <li>2. 分辨他人複雜的正向或負向情緒。</li> <li>3. 表達他人複雜的正向或負向情緒。</li> <li>4. 嘗試處理自己複雜的負向情緒。</li> </ol> |      |                 |
| 學習內容 | <p>特社 I-E1-1 基本情緒的認識與分辨。</p> <p>特社 I-E2-1 基本情緒的表達。</p> <p>特社 I-E3-1 複雜情緒的處理。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                 |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能辨識自己及他人生氣的情緒。</li> <li>2. 能聽從他人的建議選擇較佳的問題解決方法。</li> <li>3. 能在與他人衝突時，主動尋求大人或同儕的協助。</li> <li>4. 能在面對衝突情境時，以能被接受的方式表達自己負面的情緒。</li> <li>5. 能在被他人誤解或誣賴時，主動尋求大人或同儕的協助。</li> <li>6. 能在遭遇不如意事件時，自我安慰。</li> <li>7. 能在遭逢不如意事件時，說出來並接受他人安慰，適當發洩情緒。</li> <li>8. 能與他人和睦相處，建立友善的關係。</li> </ol>                                                                                                                                                                 |      |                 |

◆課程架構



◆課程重點

本課程設計 12 節課，主題分別如下：

課程  
內容

(1) 第 1 節：認識生氣的情緒

本節課旨在教導學生了解生氣的情緒，從生氣的表情、聲音和動作等特徵來讓學生認識生氣的情緒。

(2) 第 2 節：找出生氣的情緒

本節課旨在教導學生辨識生氣的情緒，同時呈現兩個不同情緒的表情、聲音或動作，讓學生透過觀察來找出生氣的情緒。

(3) 第 3 節：找出生氣的原因

本節課旨在教導學生從影片中找出引起他人生氣的原因，教師透過提問，引導學生找出造成影片中人物生氣的導火線。

(4) 第 4、5 節：找出消氣好方法

本兩節課旨在透過情境故事教導學生學會找出適當的消氣好方法——找人幫忙、冷靜溝通、聽從他人的建議和轉變想法等，讓自己生氣的情緒趕快消除而得到好結局，並學習避免使用不好的消氣方法，而導致壞結局。

(5) 第 6、7 節：消氣必學四妙招

本兩節課旨在教導學生消氣的四個妙招，從圖片介紹、影片示範和教師示範中了解妙招的步驟，最後再讓學生實作練習，學會消氣的方法。

(6) 第 8 節：消氣要用哪一招

本節課旨在教導學生分辨影片中的主角在生氣的當下使用了哪一種消氣妙招，來做出適當的處理情緒表現，以加強學生對消氣四妙招的認識。

(7) 第 9、10 節：來去消氣練功房

本兩節課旨在教導學生在遇到不同的情境時，能靈活使用消氣四妙招處理自己的生氣情緒，幫助自己在生氣時成功的控制情緒。

(8) 第 11 節：消氣妙招再回顧

本節課旨在引導學生再次複習生氣的表徵及消氣四妙招，加深學生對於四

|      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>妙招的印象，期能類化運用於生活中，教師運用檢核表來檢核學生在學習後，遇到生氣情境時使用消氣妙招的情形。</p> <p>(9)第 12 節：<u>消氣自我檢核表</u></p> <p>本節課旨在指導學生自我檢核是否有使用消氣四妙招來處理生氣的情緒，並鼓勵學生生氣時要用好的方法來消除生氣的情緒。</p>                                                                                |
| 使用建議 | <p>1. 本教材適用於國小特教班學生，在教材設計上，以照片、圖片、影片和步驟解說等形式呈現教學內容，並以教師實際示範、學生直接演練的方式進行學習。在學習單設計上，以圖片呈現，學生選擇的作答方式，評量學生學習成果。</p> <p>2. 本教材亦可針對各類型特殊教育學生的認知能力、情緒表現和特殊需求等情形，進行教學與評量。</p>                                                                    |
| 教學資源 | <p>1. 電子設備。</p> <p>2. 教學 PPT。</p> <p>3. 情境故事圖卡。</p> <p>4. 消氣四妙招圖卡。</p> <p>5. 學習單。</p>                                                                                                                                                    |
| 參考資料 | <p>1. 十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要（草案）。</p> <p>2. 陳信昭、陳碧玲(譯)(2009)。脾氣爆發了怎麼辦？幫助孩子克服發脾氣問題(原作者：D. Huebner)。臺北市：書泉出版社。</p> <p>3. 蔡明富編(2012)。淡 SO EASY！輕度障礙學生生氣控制課程彙編。高雄：昶景。</p> <p>4. 蔡明富編(2013)。小小消防員滅「火」祕笈—國小輕度障礙學生生氣管理課程示例。高雄：高雄市政府教育局。</p> |

| 教學活動                                                                                                                                                    | 時間   | 備註 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| <b>【第 1 節—認識生氣的情緒】</b>                                                                                                                                  |      |    |
| <p>一、引導活動</p> <p>(一) 教師準備教學媒材：電子設備、教學 PPT、學習單。</p> <p>(二) 教師詢問學生：「你們知道人有哪些情緒嗎？」</p> <p>學生回答：「開心」、「難過」、「生氣」等。</p> <p>教師告訴學生：「我們今天要來認識『生氣』的表情、聲音和動作。」</p> | 2 分  |    |
| <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 2~9 頁，呈現生氣的表情，並告知學生生氣的表情特徵有「瞪大眼睛」、「緊皺眉頭」、「嘴巴沒笑」、「雙手握拳」和「雙手抱胸」等，再請學生指出或說出生氣的表情特徵。</p>                                  | 10 分 |    |
| <p>(二) 教師播放教學 PPT 第 10 頁，呈現生氣的聲音，並告知學生生氣的聲音特徵有「很兇」、「很快」等，再請學生指出或說出生氣的聲音特徵。</p>                                                                          | 10 分 |    |
| <p>(三) 教師播放教學 PPT 第 11~14 頁，呈現生氣的影片，並告知學生生氣的動作特徵，包含上述的表情和聲音特徵外，還有「丟東西」、「捶桌子」、「撇頭」、「哼」、「雙手叉腰」和「跺腳」等，再請學生指出或說出生氣的動作特</p>                                  | 10 分 |    |

| <p>徵。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 15 頁，呈現生氣的特徵，複習生氣的表情、聲音和動作的特徵。</p> <p>(二) 教師依序發下兩張學習單，按照學生能力，讓學生自行或協助他們寫上姓名、日期後，圈選出生氣的特徵，並依照學生答題正確率勾選學生表現—☺/☹/☹。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>3 分</p> <p>5 分</p>                                                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|
| 教學活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |  |
| <b>【第 2 節—找出生氣的情緒】</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                              |  |
| <p>一、引導活動</p> <p>(一) 教師準備教學媒材：電子設備、教學 PPT、學習單。</p> <p>(二) 教師詢問學生：「上一節課認識了哪個情緒？」</p> <p>學生回答：「生氣」。</p> <p>教師告訴學生：「我們上一節課認識了『生氣』的表情、聲音和動作，今天要來看看你們是不是還記得這些特徵？」</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 2 頁，說明答題方式。</p> <p>(二) 教師播放教學 PPT 第 3~10 頁，呈現兩張照片，請學生指出或說出哪一張是生氣的表情；若學生答錯，則提示生氣的表情特徵是「瞪大眼睛」、「緊皺眉頭」、「嘴巴沒笑」、「雙手握拳」和「雙手抱胸」等，再請學生重新答題。</p> <p>(三) 教師播放教學 PPT 第 11~14 頁，呈現兩個錄音檔，請學生指出或說出哪一個是生氣的聲音；若學生答錯，則提示生氣的聲音特徵是「很兇」、「很快」等，再請學生重新答題。</p> <p>(四) 教師播放教學 PPT 第 15~18 頁，呈現兩段影片，請學生指出或說出哪一個是生氣的動作；若學生答錯，則提示生氣的動作特徵包含上述的表情和聲音特徵外，還有「丟東西」、「捶桌子」、「撇頭」、「哼」、「雙手叉腰」和「跺腳」等，再請學生重新答題。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 19 頁，呈現生氣的特徵，複習生氣的表情、聲音和動作的特徵。</p> <p>(二) 教師依序發下四張學習單，按照學生能力，讓學生自行或協助他們寫上姓名、日期後，圈選出生氣的表情，並依照學生答題正確率勾選學生表現—☺/☹/☹。</p> | <p>2 分</p> <p>1 分</p> <p>9 分</p> <p>9 分</p> <p>9 分</p> <p>3 分</p> <p>7 分</p> |  |
| 教學活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |  |
| <b>【第 3 節—找出生氣的原因】</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                              |  |
| <p>一、引導活動</p> <p>(一) 教師準備教學媒材：教學 PPT、電子設備、學習單。</p> <p>(二) 複習上一節課「辨識生氣的情緒」。</p> <p>教師播放教學 PPT 第 2 頁，請學生說說圖片中的人物是開心還是生氣呢？引導學生說出正確答案。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>3 分</p>                                                                   |  |

|                                                                                                                       |    |           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|-----------|
| <p>(若學生無法說出正確答案，可以用生氣的特徵引導學生回答或由教師、同學表演圖片中人物的樣子來引導回答出生氣時的表情、聲音及動作特徵。)</p>                                             |    |           |           |
| <p>二、發展活動</p>                                                                                                         |    |           |           |
| <p>(一) 教師問：「同學們，說說看什麼狀況下你會生氣？」邀請班上每個學生都試著說說看，若學生無法完整說出，可以由教師選取幾個教室內經常發生的情境來詢問學生是否會因此生氣？(如：同學搶了你的玩具、同學撕壞了你的作業簿之類的)</p> | 3分 |           |           |
| <p>(二) 教師播放教學 PPT 中情境故事一的影片，並引導學生認真觀賞。影片結束後，引導學生來說說情境故事中發生什麼事。</p>                                                    | 3分 |           |           |
| <p>(四) 教師播放教學 PPT 第 6 頁，引導學生看圖將完整的情境故事說一遍。(可選用情境故事圖卡 1 讓學生自己排列出故事的先後順序並完整說出故事)</p>                                    | 5分 |           |           |
| <p>(五) 教師播放教學 PPT 第 7 頁，引導學生回答圖片中發生了什麼事(弟弟搶哥哥的書看)。</p>                                                                | 2分 |           |           |
| <p>(六) 教師播放教學 PPT 第 8 頁，引導學生回答圖片中的哥哥怎麼？(哥哥生氣了)為什麼呢？(因為弟弟搶我的書看)</p>                                                    | 2分 |           |           |
| <p>(七) 教師播放教學 PPT 中情境故事二的影片，並引導學生認真觀賞。影片結束後，引導學生來說說情境故事中發生什麼事。</p>                                                    | 3分 |           |           |
| <p>(八) 教師播放教學 PPT 第 11 頁，引導學生看圖將完整的情境故事說一遍。(可選用情境故事圖卡 2 讓學生自己排列出故事的先後順序並完整說出故事)</p>                                   | 5分 |           |           |
| <p>(九) 教師播放教學 PPT 第 12 頁，引導學生回答圖片中發生了什麼事(小花想要跟大明一起玩)。</p>                                                             | 2分 |           |           |
| <p>(十) 教師播放教學 PPT 第 13 頁，引導學生回答圖片中的小花怎麼？(小花生氣了)為什麼呢？(因為大明不想跟小花一起玩)</p>                                                | 2分 |           |           |
| <p>(十一) 教師總結情境故事中小花生氣的原因，並告訴學生每個生氣的事件都是有原因的，如果要讓自己不生氣，就要先找出什麼事件點會讓人生氣。</p>                                            | 2分 |           |           |
| <p>三、綜合活動</p>                                                                                                         |    |           |           |
| <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 15 頁動動腦時間，呈現情境故事一的圖片，讓學生來選出引發生氣情緒的事件點。</p>                                                        | 4分 |           |           |
| <p>(二) 使用 2-1 學習單，讓學生選出生氣情緒的事件點。</p>                                                                                  | 2分 |           |           |
| <p>(三) 教師播放教學 PPT 第 17 頁，告訴學生每次生氣都是有原因的，除了認識自己生氣的原因，還要了解別人生氣的原因，就可以避免生氣的情緒。</p>                                       | 2分 |           |           |
| <b>教學活動</b>                                                                                                           |    | <b>時間</b> | <b>備註</b> |
| <b>【第 4、5 節—找出消氣好方法】</b>                                                                                              |    |           |           |
| <p>一、引導活動</p>                                                                                                         |    |           |           |
| <p>(一) 教師準備教學媒材：教學 PPT、電子設備、學習單。</p>                                                                                  |    |           |           |
| <p>(二) 複習上兩節課學到的認識自己生氣的原因，還要了解別人生氣的原因，就可以避免生氣的情緒。回顧情境故事一與情境故事二內容，引導學生回憶引發生氣情緒的導火線或事</p>                               | 4分 |           |           |
|                                                                                                                       |    | 3分        |           |

|                                                                                                                             |     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| 件。                                                                                                                          |     |  |
| 二、發展活動                                                                                                                      |     |  |
| (一) 教師播放教學 PPT 第 4、5 頁，引導學生一起來想一想，如果你是哥哥(書被弟弟搶走了)，生氣了該怎麼辦？試著讓學生都能發表自己的意見(正、反意見都應該被接受)。                                      | 2 分 |  |
| (二) 接著播放教學 PPT 第 7 頁的影片，教導學生運用好的方法——「請幫忙」，以緩解生氣的情緒並讓衝突得以解決。                                                                 | 3 分 |  |
| (三) 影片播放完畢後，引導學生說出哥哥採用的好方法是找「請幫忙」。並以堅定的口吻跟學生說遇到生氣的事情，可以先請人幫忙。                                                               | 5 分 |  |
| (四) 播放教學 PPT 第 8 頁，教導學生生氣時，請人幫忙的口訣：「找大人-聽意見-照著做-好結局」，教師先示範一遍，並引導學生利用情境故事一的角色設定演練一遍。(可選用情境故事圖卡 1，讓學生自己排列出故事的先後順序，並完整說出故事發展)  | 2 分 |  |
| (五) 練習完畢後，播放教學 PPT 第 10 頁，問問學生除了找人幫忙，還有什麼好方法可以來解決生氣的情緒與衝突呢？                                                                 | 2 分 |  |
| (六) 播放教學 PPT 第 11 頁的影片，教導學生運用好的方法——「深呼吸、說出來」，以來緩解生氣的情緒並讓衝突得以解決。                                                             | 5 分 |  |
| (七) 播放教學 PPT 第 12 頁，教導學生生氣時先冷靜再想辦法溝通，口訣是「深呼吸-說出來-好結局」，教師先示範一遍，並引導學生利用情境故事一的角色設定演練一遍。(可選用情境故事圖卡 1，讓學生自己排列出故事的先後順序，並完整說出故事發展) | 2 分 |  |
| (八) 練習完畢後，播放教學 PPT 第 14 頁，問問學生除了找人幫忙，還有什麼好方法可以來解決生氣的情緒與衝突呢？                                                                 | 5 分 |  |
| (九) 播放教學 PPT 影片及第 16 頁，教導學生生氣時動手搶東西會導致什麼結果或壞結局，並引導學生複述不能打人或搶東西。                                                             | 5 分 |  |
| 三、綜合活動                                                                                                                      | 2 分 |  |
| (一) 播放教學 PPT 第 23 頁，引導學生回答生氣時要用什麼好的消氣方法，並重複複誦好方法的口訣。                                                                        |     |  |
| (二) 使用學習單 2-2 引導學生找出消氣的好方法。                                                                                                 |     |  |
| -----第 4 節 結束-----                                                                                                          | 3 分 |  |
| 一、引導活動                                                                                                                      |     |  |
| (一) 教師準備教學媒材：教學 PPT、電子設備、學習單。                                                                                               |     |  |
| (二) 複習上兩節課學到的認識自己生氣的原因，還要了解別人生氣的原因，就可以避免生氣的情緒。回顧情境故事一與情境故事二內容，引導學生回憶引發生氣情緒的導火線或事件。                                          | 3 分 |  |
| 二、發展活動                                                                                                                      |     |  |
| (一) 教師播放教學 PPT 第 18、19 頁，引導學生一起來想一想，如果你是 <u>小花</u> ( <u>大明</u> 不想跟你一起玩)，生氣了該怎麼辦？試著讓學生都能發表自己的意見(正、反意見都應該被接                   | 3 分 |  |

| <p>受)。</p> <p>(二) 接著播放教學 PPT 第 20 頁的影片，教導學生運用好的方法「聽建議、換做別的事」，以緩解生氣的情緒並讓衝突得以解決。</p> <p>(三) 影片播放完畢後，引導學生說出小花採用的好方法是「聽建議、換做別的事」，並以堅定的口吻跟學生說遇到生氣的事情，可以先找人幫忙哦！</p> <p>(四) 播放教學 PPT 第 22、23 頁，教導學生生氣時找人幫忙的口訣是「找大人-聽意見-做別的-好結局」，教師先示範一遍，並引導學生利用情境故事二的角色設定演練一遍。(可選用情境故事圖卡 2，讓學生自己排列出故事的先後順序，並完整說出故事發展)</p> <p>(五) 練習完畢後，播放教學 PPT 第 24 頁，問問學生除了找人幫忙，還有什麼好方法可以來解決生氣的情緒與衝突呢？</p> <p>(六) 播放教學 PPT 影片第 26 頁，教導學生生氣時先冷靜再想辦法溝通，口訣是「找大人-聽意見-輪流玩-好結局」，教師先示範一遍，並引導學生利用情境故事二角色設定演練一遍。(可選用情境故事圖卡 2，讓學生自己排列出故事的先後順序，並完整說出故事發展)</p> <p>(七) 練習完畢後，播放教學 PPT 第 28 頁，問問學生除了找人幫忙，還有什麼好方法可以來解決生氣的情緒與衝突呢？</p> <p>(八) 播放教學 PPT 影片第 30 頁，教導學生生氣時動手搶東西會導致什麼結果或壞結局，並引導學生複述不能打人或搶東西。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 播放教學 PPT 第 32-35 頁，引導學生回答生氣時要用什麼好的消氣方法，並重複複誦好方法的口訣。</p> <p>(二) 播放教學 PPT 第 36、37 頁，引導學生回答情境題中應該使用的消氣方法。</p> <p>(三) 總結消氣的好方法，以及壞結局會帶來的負面結果，並讓學生複誦並填寫 2-2 學習單。</p> <p>-----第 5 節 結束-----</p> | <p>5 分</p> <p>2 分</p> <p>5 分</p> <p>2 分</p> <p>3 分</p> <p>5 分</p> <p>3 分</p> <p>3 分</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 教學活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                         |  |
| <p><b>【第 6、7 節—消氣必學四妙招】</b></p> <p>一、引導活動</p> <p>(一) 教師準備教學媒材：電子設備、教學 PPT、消氣四妙招圖卡。</p> <p>(二) 教師引言：「前幾節課我們找出了幾個『生氣的原因』，並且發現了幾個方法可以讓自己不生氣。所以這堂課要告訴大家，當我們覺得不高興、想生氣時，可以使用四個方法『深呼吸、說出來、請幫忙、換別的』來讓自己不生氣。」</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 2 頁，呈現妙招一「深呼吸」的圖片，並請學生仔細觀察其表情和動作，再播放教學 PPT 第</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1 分</p> <p>7 分</p>                                                                   |  |

|                                                                                                                                                                                                                   |      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <p>3 頁，教導「深呼吸」的口訣，然後請學生跟著老師念口訣，待學生熟悉妙招一「深呼吸」的口訣後，依序播放教學 PPT 第 4~5 頁，透過影片示範和老師示範，讓學生知悉妙招一「深呼吸」的動作招式，最後再請學生配合教學 PPT 第 6 頁做實作練習，實際演練妙招一「深呼吸」。</p>                                                                    |      |  |
| <p>(二) 教師播放教學 PPT 第 7 頁，呈現妙招二「說出來」的圖片，並請學生仔細觀察其表情和動作，再播放教學 PPT 第 8 頁，教導「說出來」的口訣，然後請學生跟著老師念口訣，待學生熟悉妙招二「說出來」的口訣後，依序播放教學 PPT 第 9~12 頁，透過觀看影片示範和老師示範，讓學生知悉妙招二「說出來」的動作招式，最後再請學生配合教學 PPT 第 13 頁做實作練習，實際演練妙招二「說出來」。</p>  | 9 分  |  |
| <p>(三) 教師播放教學 PPT 第 14 頁，呈現妙招三「請幫忙」的圖片，並請學生仔細觀察其表情和動作，再播放教學 PPT 第 15 頁，教導「請幫忙」的口訣，然後請學生跟著老師念口訣，待學生熟悉妙招三「請幫忙」的口訣後，依序播放教學 PPT 第 16~18 頁，透過影片示範和老師示範，讓學生知悉妙招三「請幫忙」的動作招式，最後再請學生配合教學 PPT 第 19 頁做實作練習，實際演練妙招三「請幫忙」。</p> | 8 分  |  |
| <p>三、綜合活動</p>                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| <p>(一) 教師逐一呈現消氣四妙招圖卡中的「深呼吸」、「說出來」和「請幫忙」，並複習其口訣和動作招式。</p>                                                                                                                                                          | 5 分  |  |
| <p>(二) 教師手執「深呼吸」、「說出來」和「請幫忙」的妙招圖卡，並請學生輪流抽選出一張圖卡後，說出是哪一個妙招，然後再做出該妙招；若學生答錯妙招名稱，則可呈現教學 PPT 第 2、7、14 頁，告知其正確妙招名稱，若學生不會或做錯妙招，則可播放教學 PPT 第 4、9~11、16~17 頁，提示學生正確的動作招式，讓學生可正確做出妙招。</p>                                   | 10 分 |  |
| -----第 6 節 結束-----                                                                                                                                                                                                |      |  |
| -                                                                                                                                                                                                                 |      |  |
| <p>一、引導活動</p>                                                                                                                                                                                                     |      |  |
| <p>(一) 教師準備教學媒材：電子設備、教學 PPT、消氣四妙招圖卡。</p>                                                                                                                                                                          |      |  |
| <p>(二) 教師引言：「上一節課我們學到了三個讓自己不生氣的方法『深呼吸、說出來、請幫忙』，今天要來學第四個方法『換別的』。」</p>                                                                                                                                              | 1 分  |  |
| <p>二、發展活動</p>                                                                                                                                                                                                     | 7 分  |  |
| <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 20 頁，呈現妙招四「換別的」的圖片，並請學生仔細觀察其表情和動作，再播放教學 PPT 第 21 頁，教導「換別的」的口訣，然後請學生跟著老師念口訣，待學生熟悉妙招四「換別的」的口訣後，依序播放教學 PPT 第 22~23 頁，透過影片示範和老師示範，讓學生知悉妙招四「換別的」的動作招式，最後再請學生配合教學 PPT 第 24 頁做實作練習，實際演練妙招四「換別的」。</p> | 7 分  |  |
| <p>(二) 教師逐一呈現消氣四妙招圖卡中的「深呼吸」、「說出</p>                                                                                                                                                                               |      |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p>來」、「請幫忙」和「換別的」，並複習其口訣和動作招式。</p> <p>(三) 教師播放教學 PPT 第 25 頁，說明答題方式。</p> <p>(四) 教師播放教學 PPT 第 26~29 頁，呈現兩個妙招，請學生指出或說出哪一個是正確的妙招，若學生答錯，則拿出消氣四妙招圖卡提示該妙招的表情和動作招式，再請學生重新答題。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 30 頁，請學生選擇一個妙招，並做做看，若學生不會或做錯妙招，則可播放教學 PPT 第 4、9~11、16~17 頁，提示學生正確的動作招式，讓學生可正確做出妙招。</p> <p>(二) 教師播放教學 PPT 第 31 頁，呈現消氣四妙招，複習四個妙招的口訣和動作招式，並提醒學生，覺得不高興、想生氣時，可以使用四個方法「深呼吸」、「說出來」、「請幫忙」和「換別的」來讓自己不生氣。</p> <p>(三) 教師依序發下兩張學習單，按照學生能力，讓學生自行或協助他們寫上姓名、日期後，圈選出正確的消氣妙招，並依照學生答題正確率勾選學生表現—☺/☹/☻。</p> <p>-----第 7 節 結束-----</p> | <p>1 分<br/>7 分</p> <p>7 分</p> <p>7 分</p> <p>3 分</p>               |           |
| <b>教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>時間</b>                                                         | <b>備註</b> |
| <p style="text-align: center;"><b>【第 8 節—要用哪一招】</b></p> <p>一、引導活動</p> <p>教師引言：當我們覺得不高興、想生氣時，可以使用四個妙招——深呼吸、說出來、請幫忙、換別的。現在要考考大家是不是還記得？</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 2 頁，請學生逐一說出該圖片是哪一種妙招，並實際做出來。</p> <p>(二) 教師播放教學 PPT 第 3 頁，說明答題方式。</p> <p>(三) 教師播放教學 PPT 第 4~7 頁，呈現照片，請學生指出或說出照片中的主角使用的是哪一種妙招來消氣，若學生答錯，教師給予口頭提示後，再請學生重新答題。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 8 頁，請學生說出消氣的四個妙招——深呼吸、說出來、請幫忙、換別的。</p> <p>(二) 教師依序發下四張學習單，按照學生能力，讓學生自行或協助他們寫上姓名、日期後，圈選出照片中的主角使用的是哪一種消氣方式，並依照學生答題正確率勾選學生表現—☺/☹/☻。</p>               | <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>1 分<br/>10 分</p> <p>4 分</p> <p>10 分</p> |           |

| 教學活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 時間                                                       | 備註 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|
| <p style="text-align: center;"><b>【第 9、10 節—來去消氣練功房】</b></p> <p>一、引導活動</p> <p>(一) 教師準備教學媒材：教學 PPT、學習單。</p> <p>(二) 教師播放教學 PPT 第 3 頁，教師詢問學生：「想想看，消氣四妙招是哪四個呢？」</p> <p>學生回答：「深呼吸、說出來、請幫忙、換別的」。</p> <p>教師：「今天小男生碰到一些不高興的事情，我們來想想看，小男生要怎麼使用消氣四妙招來壞情緒。」</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 4 頁，呈現圖片並描述情境「有人取笑我時」。播放下一張 PPT，請學生從兩個妙招「深呼吸」、「請幫忙」中選出會用的妙招，並做出該妙招。若學生無法做出，可按妙招圖片連結到妙招口訣，按錄影機方格連結到影片教學，提示學生，帶學生再次複習。</p> <p>(二) 教師播放教學 PPT 第 2 頁，呈現圖片並描述情境「被撞到時」。播放下一張 PPT，請學生從兩個妙招「換別的」、「說出來」中選出會用的妙招，並做出該妙招。若學生無法做出，可按妙招圖片連結到妙招口訣，按錄影機方格連結到影片教學，提示學生，帶學生再次複習。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 3 頁，請學生說出消氣的四個妙招——深呼吸、說出來、請幫忙、換別的。</p> <p>(二) 教師發下第一張學習單，按照學生能力，讓學生自行或協助他們寫上姓名、日期後，教師念讀題目，說明情境後，學生從圖片中圈選出適當的妙招，並實際演練一次妙招，教師依照學生答題正確率及表現勾選學生表現—☺/☹/☹。</p> | <p>3 分</p> <p>15 分</p> <p>15 分</p> <p>3 分</p> <p>4 分</p> |    |
| -----第 9 節 結束-----                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                          |    |
| <p>一、引導活動</p> <p>(一) 教師準備教學媒材：教學 PPT、學習單。</p> <p>(二) 教師播放教學 PPT 第 3 頁，教師詢問學生：「想想看，消氣四妙招是哪四個呢？」</p> <p>學生回答：「深呼吸、說出來、請幫忙、換別的」。</p> <p>教師：「上次小男生碰到一些不高興的事情，多虧大家想方法，小男生才沒有生氣，今天我們再來看，小男生發生什麼事情。」</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 8 頁，呈現圖片並描述情境「亂拿我的東西」。播放下一張 PPT，請學生從兩個妙招「說出來」、「請幫忙」中選出會用的妙招，並做出。若學生無法做出，可按妙招圖片連結到妙招口訣，按錄影機方格連結到影片教學，提示學生，帶學生再次複習。</p> <p>(二) 教師播放教學 PPT 第 10 頁，呈現圖片並描述情境「被誤會時」。播放下一張 PPT，請學生從兩個妙招「深呼吸」、「說出來」中選出會用的妙招，並做出。若學生無</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>3 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p>                       |    |

| <p>法做出，可按妙招圖片連結到妙招口訣，按錄影機方格連結到影片教學，提示學生，帶學生再次複習。</p> <p>(三) 教師播放教學 PPT 第 5 頁，呈現圖片並描述情境「不借我玩具時」。播放下一張 PPT，請學生從兩個妙招「換別的」、「說出來」中選出會用的妙招，並做出。若學生無法做出，可按妙招圖片連結到妙招口訣，按錄影機方格連結到影片教學，提示學生，帶學生再次複習。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師播放教學 PPT 第 3 頁，請學生說出消氣的四個妙招——深呼吸、說出來、請幫忙、換別的。</p> <p>(二) 教師發下第二張學習單，按照學生能力，讓學生自行或協助他們寫上姓名、日期後，教師念讀題目，說明情境後，學生從圖片中圈選出適當的妙招，並實際演練一次妙招，教師依照學生答題正確率及表現勾選學生表現—☺/☹/☹。</p> <p>-----第 10 節 結束-----</p>                                                                                               | <p>10 分</p> <p>3 分</p> <p>4 分</p>             |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----|
| <b>教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 時間                                            | 備註 |
| <b>【第 11 節—消氣妙招再回顧】</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |    |
| <p>一、引導活動</p> <p>(一) 教師準備教學媒材：教學 PPT、學習單。</p> <p>(二) 播放 PPT 第 2 頁，準備複習本教材的教學重點。<br/>教師：「我們已經學會了認識生氣情緒還有消氣的四妙招，你們還記得嗎？」</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 播放 PPT 第 3 頁，複習生氣的表情特徵。<br/>教師：「我們已經學了認識生氣的情緒，生氣會有的表情特徵是什麼？」<br/>學生：「『瞪大眼睛』、『緊皺眉頭』、『嘴巴沒笑』、『雙手握拳』、『雙手抱胸』……」<br/>教師請回答的學生作示範。</p> <p>(二) 播放 PPT 第 4~5 頁，引導學生憶起並說出消氣四妙招。<br/>教師：「誰還記得消氣四妙招是什麼呢？」<br/>學生：「『深呼吸』、『說出來』、『請幫忙』、『換別的』。」<br/>教師請回答學生示範，若遺忘可播放單元三活動一「消氣必學四妙招」裡的影片。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>播放 PPT 第 6 頁，教師說明本週將觀察每個小朋友使用消氣四妙招的狀況，如果能正確使用消氣 4 妙招，可以得到喜歡的增強物。</p> | <p>8 分</p> <p>12 分</p> <p>15 分</p> <p>5 分</p> |    |
| <b>教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 時間                                            | 備註 |
| <b>【第 12 節—消氣自我檢核表】</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |    |
| <p>一、引導活動</p> <p>(一) 教師準備教學媒材：教學 PPT、已記錄學生表現之檢核表。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>5 分</p>                                    |    |

|                                                                                 |      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <p>(二) 播放 PPT 第 2 頁，複習消氣妙招，並準備呈現學生上一週表現的紀錄表。</p>                                |      |  |
| <p>二、發展活動</p>                                                                   | 20 分 |  |
| <p>(一) 檢核學生上一週處理生氣情緒的表現紀錄。<br/>教師：「上個禮拜老師觀察了大家生氣時的表現，我們現在來看看哪一個小朋友是消氣小高手呢？」</p> | 10 分 |  |
| <p>(二) 檢核表上學生若有使用消氣妙招，則給予學生貼紙，在學生自評欄裡貼上☺貼紙(或將☺塗上顏色)。</p>                        |      |  |
| <p>三、綜合活動</p>                                                                   | 5 分  |  |
| <p>綜觀檢核記錄，對於有好表現的學生，給予增強獎勵；對於仍需加強的學生，持續進行檢核並於學生有生氣情緒時給予消氣四妙招的引導。</p>            |      |  |

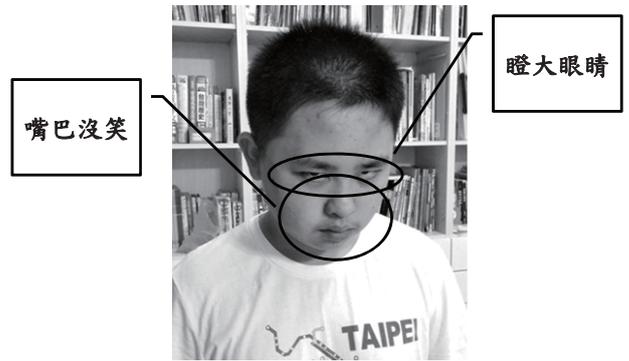


告別愛生氣~生氣管理課程設計(消氣高手就是我)

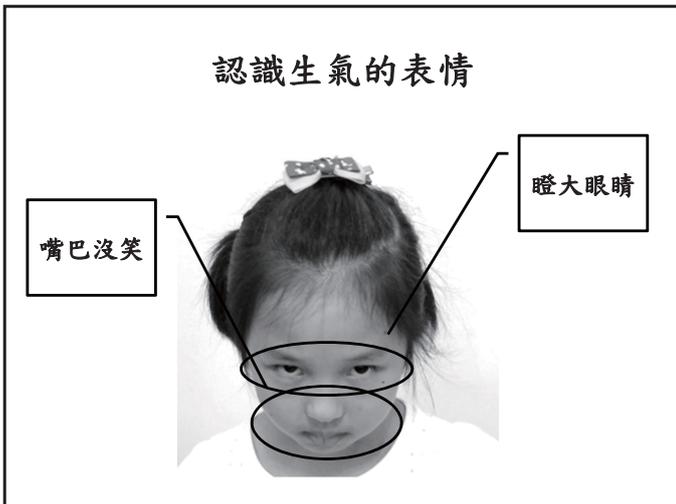
### 單元一 情緒小偵探

活動一：認識生氣的情緒

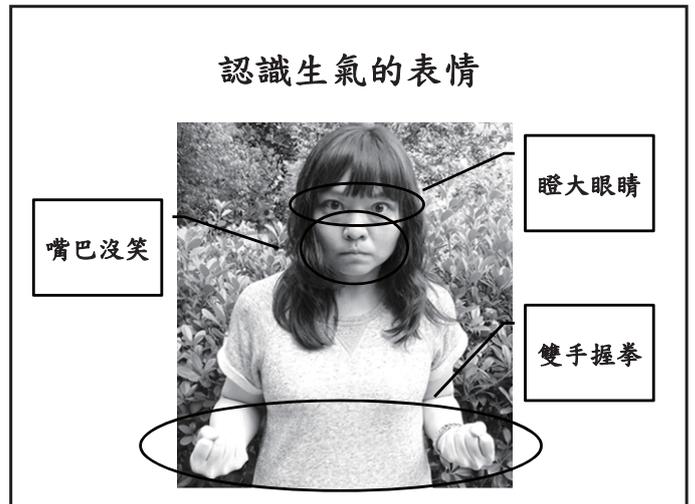
#### 認識生氣的表情



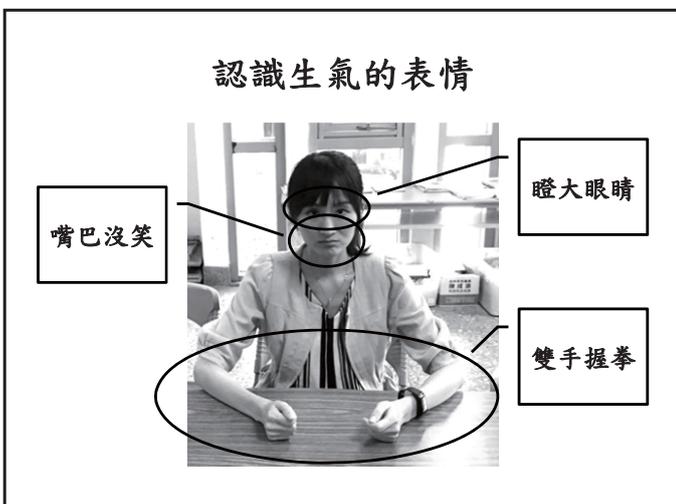
#### 認識生氣的表情



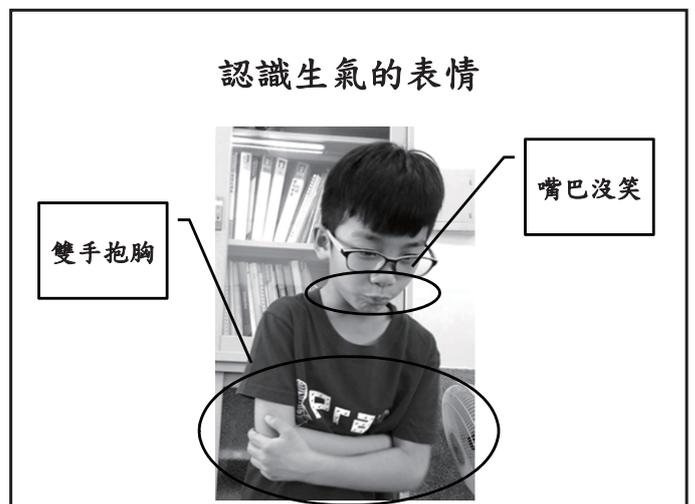
#### 認識生氣的表情



#### 認識生氣的表情

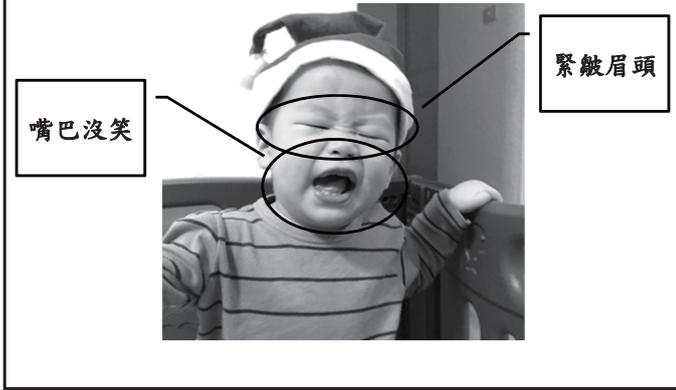


#### 認識生氣的表情

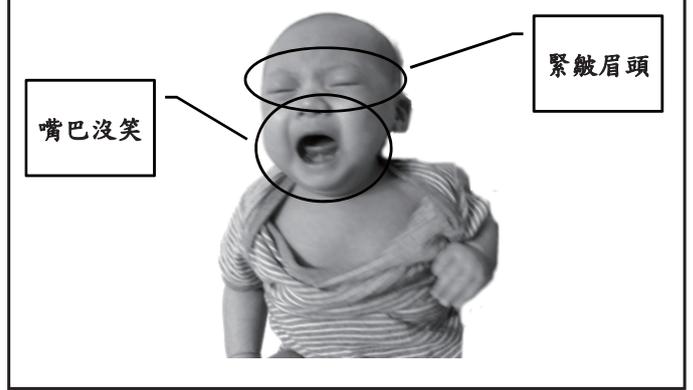




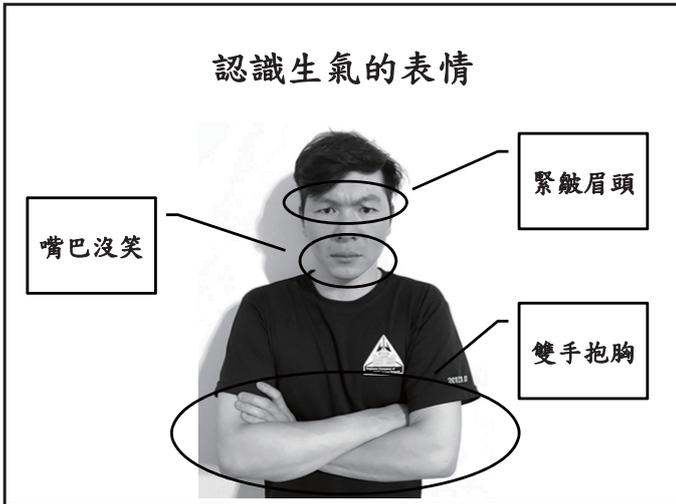
認識生氣的表情



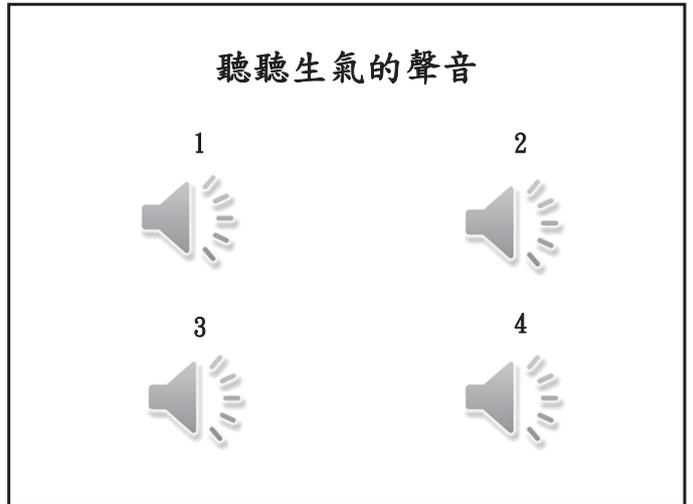
認識生氣的表情



認識生氣的表情



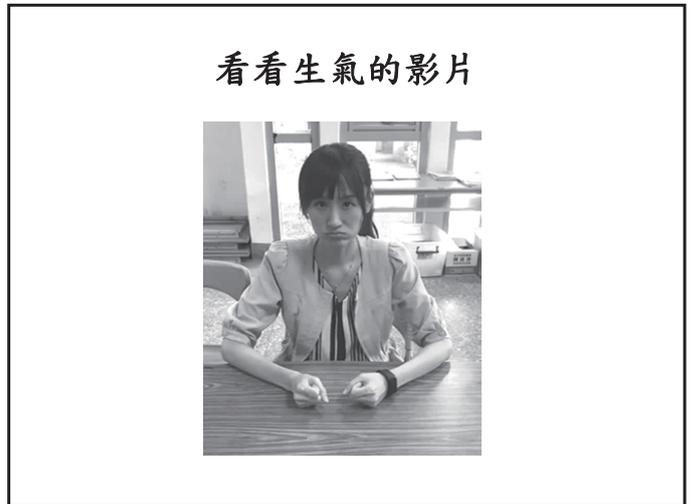
聽聽生氣的聲音



看看生氣的影片



看看生氣的影片





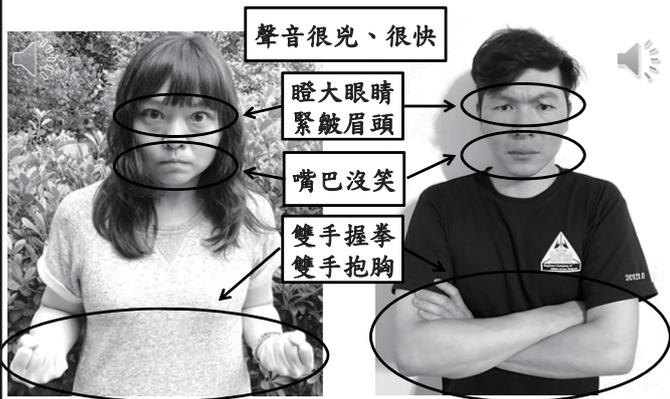
看看生氣的影片



看看生氣的影片



認識生氣的特徵





# 單元一 情緒小偵探 學習單

## 【認識生氣的情緒】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | ☺ | ☹ | ☹ |
|    |  |   |  |    |   |   |   |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將「生氣」的特徵圈起來。

|      |   |    |          |
|------|---|----|----------|
| 瞪大眼睛 | → | 紅色 | 的彩色筆或蠟筆。 |
| 嘴巴沒笑 | → | 黃色 | 的彩色筆或蠟筆。 |
| 雙手握拳 | → | 藍色 | 的彩色筆或蠟筆。 |





# 單元一 情緒小偵探 學習單

## 【認識生氣的情緒】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | ☺ | ☹ | ☹ |
|    |  |   |  |    |   |   |   |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將「生氣」的特徵圈起來。

|      |   |    |          |
|------|---|----|----------|
| 緊皺眉頭 | → | 紅色 | 的彩色筆或蠟筆。 |
| 嘴巴沒笑 | → | 黃色 | 的彩色筆或蠟筆。 |
| 雙手抱胸 | → | 藍色 | 的彩色筆或蠟筆。 |





告別愛生氣~生氣管理課程設計(消氣高手就是我)

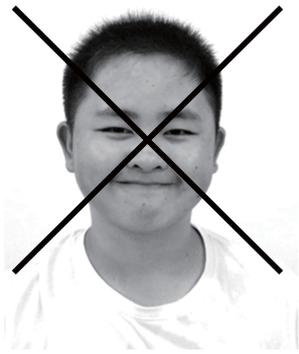
### 單元一 情緒小偵探

#### 活動二：找出生氣的情緒

#### 小偵探選選看

- 請各位小偵探仔細看題目，並選出「生氣」的表情、聲音或影片。
- 聽聲音或看影片時，請按 。
- 答對了，會出現 ；答錯了，會出現 。
- 無論答對或答錯，只要按 ，就能再做一次。
- 如果想要做下一題，請按 。

哪一個是生氣的表情？  



哪一個是生氣的表情？  



哪一個是生氣的表情？  



哪一個是生氣的表情？  





哪一個是生氣的表情？



哪一個是生氣的表情？



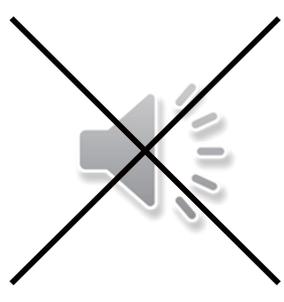
哪一個是生氣的表情？



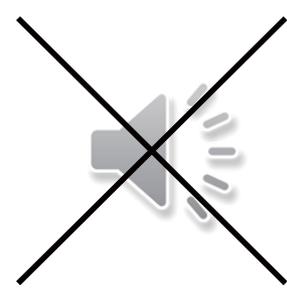
哪一個是生氣的表情？



哪一個是生氣的聲音？

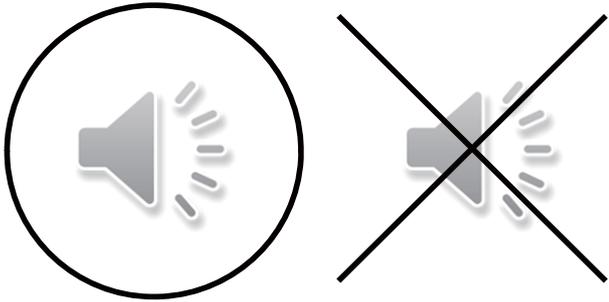


哪一個是生氣的聲音？

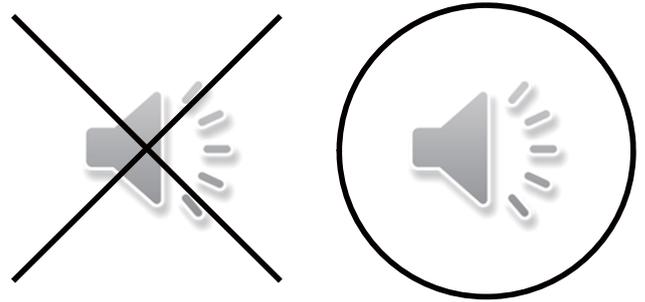




哪一個是生氣的聲音？  



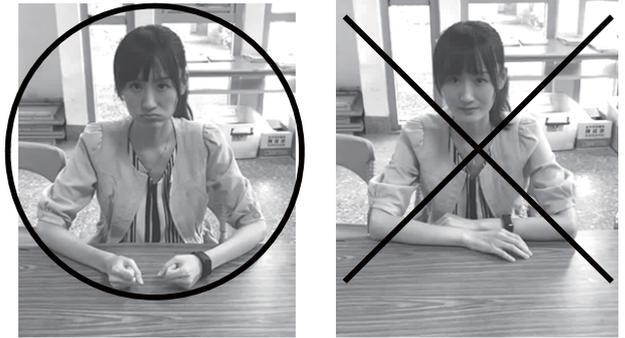
哪一個是生氣的聲音？  



哪一個是生氣的影片？  



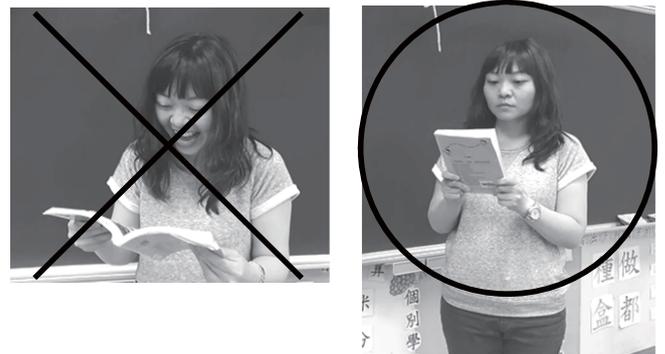
哪一個是生氣的影片？  



哪一個是生氣的影片？  



哪一個是生氣的影片？  





### 認識生氣的特徵



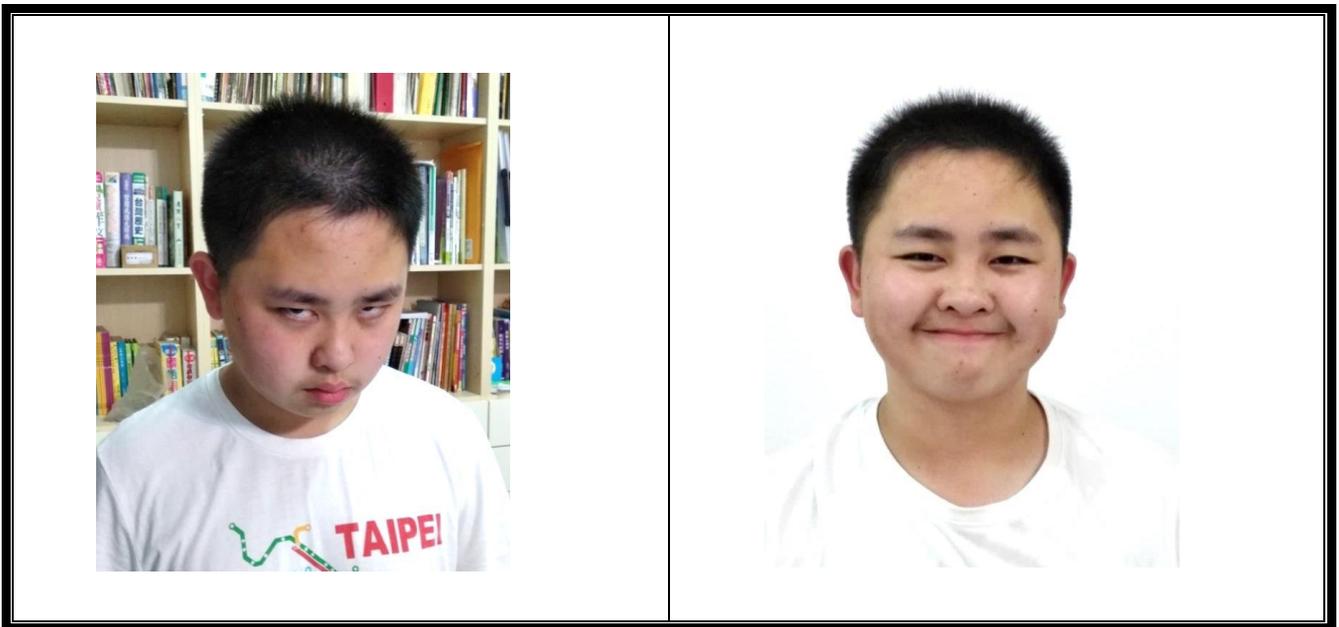


# 單元一 情緒小偵探 學習單

## 【找出生氣的情緒】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 |   |   |   |
|    |  |   |  |    | ☺ | ☹ | ☠ |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將「生氣」的表情圈起來。





# 單元一 情緒小偵探 學習單

## 【找出生氣的情緒】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | ☺ | ☹ | ☹ |
|    |  |   |  |    |   |   |   |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |

◎請將「生氣」的表情圈起來。



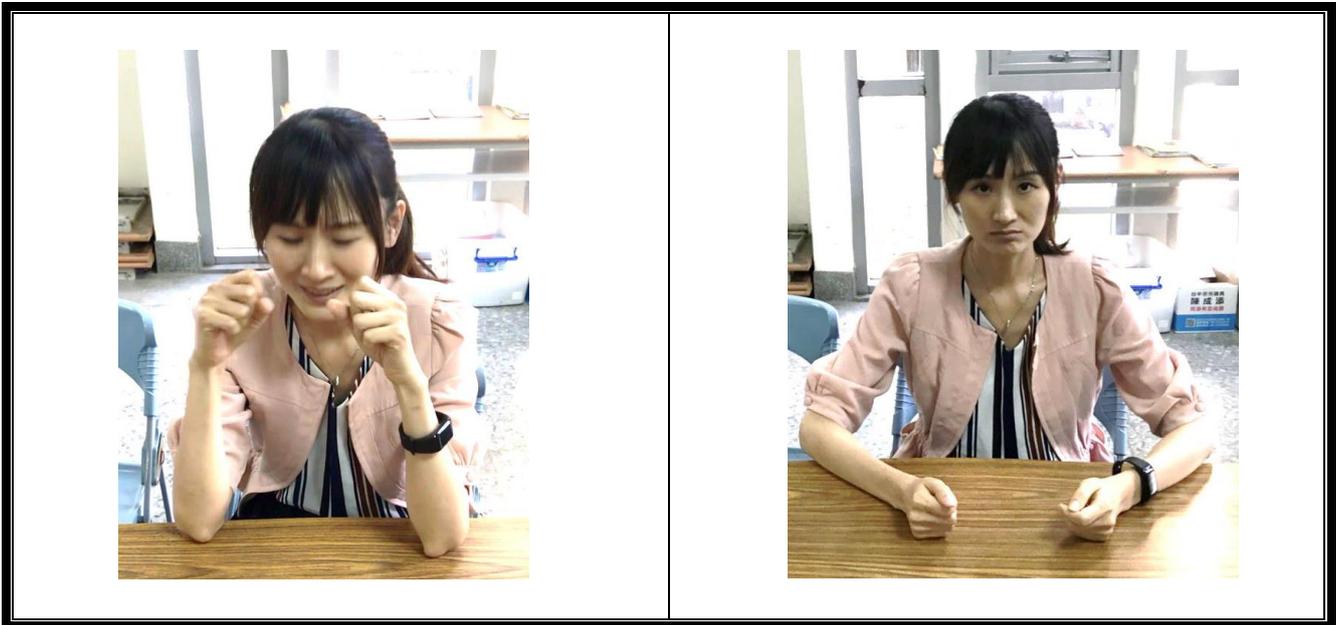


# 單元一 情緒小偵探 學習單

## 【找出生氣的情緒】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 |   |   |   |
|    |  |   |  |    | ☺ | ☹ | ☠ |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將「生氣」的表情圈起來。





# 單元一 情緒小偵探 學習單

## 【找出生氣的情緒】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 |   |   |   |
|    |  |   |  |    | ☺ | ☹ | ☹ |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將「生氣」的表情圈起來。





告別愛生氣~生氣管理課程設計(消氣高手就是我)

### 單元二 生氣開關鍵

活動一：找出生氣的原因

你覺得這個人是開心還是生氣呢？



複習一下：

生氣的特徵有哪些呢？同學們來示範一下！



### 情境故事一

我們來看看影片中的人發生什麼事



使用威力導演編輯

請看照片，並將發生的事情說出來



哥哥正在看書

弟弟搶哥哥的書看

哥哥生氣了



說說看，你看到什麼了？



弟弟搶哥哥的書看

你覺得哥哥怎麼了？為什麼？



哥哥生氣了！因為「弟弟搶走他的書」。

情境故事二

我們來看看影片中的人發生什麼事



請看照片，並將發生的事情說出來



大明正在玩積木

小花想和大明一起玩，但是大明不想要跟小花一起玩。

小花生氣了

說說看，你看到什麼了？



小花想跟大明一起玩，但是大明不想要跟她一起玩。



你覺得小花怎麼了？為什麼？

小花生氣了！

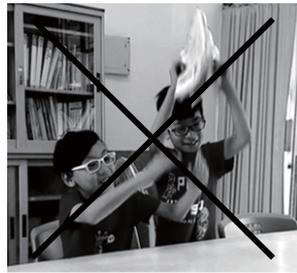
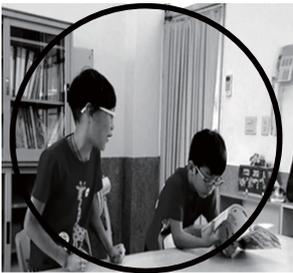
因為「大明不想要  
跟她一起玩」。



### 動動腦時間

- 請各位小朋友仔細看題目，並選出正確的答案。
- 答對了，會出現○；答錯了，會出現×。
- 無論答對或答錯，只要按 ，就能再做一次。
- 如果想要做下一題，請按 。

哪一張表示哥哥生氣了？



哪一張表示小花生氣了？



### 找出生氣的原因



每次生氣都是有原因的。

除了認識自己生氣的原因，  
還要了解別人生氣的原因。



# 單元二 生氣開關鍵 學習單

## 【找出生氣的原因】

|    |  |  |  |    |    |   |   |
|----|--|--|--|----|----|---|---|
| 姓名 |  |  |  | 表現 | ☺  | ☹ | ☹ |
|    |  |  |  |    | 日期 | 年 | 月 |

◎請將「生氣」的原因圈起來。





告別愛生氣~生氣管理課程設計(消氣高手就是我)

## 單元二 生氣開關鍵

活動二：找出消氣好方法

- 還記得上一節課我們看過的影片嗎？
- 還記得哥哥跟小花為什麼生氣了嗎？

### 情境故事一

哥哥生氣了！



### 說說看

- 如果你是哥哥，弟弟搶走你的書，你會怎麼做？



我們來看看生氣時可以怎麼做？





### 控制生氣情緒的好結局



使用威力導演編輯

### 生氣時，我們可以這麼做！

- 好方法一：請幫忙。



- 找大人幫忙（老師、爸媽）。
- 找同學幫忙（班長、好朋友）。
- 控制生氣情緒，「找人幫忙」可以得到好結局！

- 老師示範好方法一：請幫忙。



- 同學們，換你們演練看看！

### 生氣時，還可以怎麼做？



### 控制生氣情緒的好結局

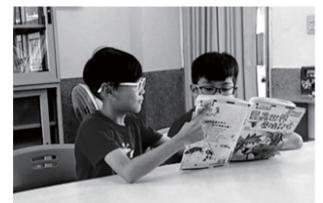


我看...我看

使用威力導演編輯

### 生氣時，我們還可以這麼做！

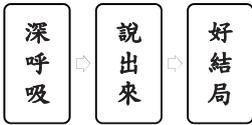
- 好方法二：深呼吸、說出來。



- 先冷靜，再想辦法溝通。
- 讓自己和同學都願意去做。
- 控制生氣情緒，先「深呼吸」，再「說出來」，可以得到好結局！



- 老師示範好方法二：深呼吸、說出來。



- 同學們，換你們演練看看！

生氣時，不可以怎麼做？



不能控制生氣情緒的壞結局



壞方法得到壞結局

- 壞方法：動手搶書。
- 壞結局：大家都不能看書了。
- 生氣的壞處：大家都不高興，自己也不能做想要做的事情。



情境故事二

小花生氣了！

小花生氣了！  
因為「大明不想要  
跟她一起玩」。





### 說說看

- 如果你是小花，大明不想要跟你一起玩，你會怎麼做？



### 我們來看看生氣時可以怎麼做？

找別人幫忙  
聽建議  
換一個



### 控制生氣情緒的好結局



### 生氣時，我們可以這麼做！

- 好方法一：請幫忙，聽建議—換做別的事。



- 找大人幫忙（老師、爸媽）。
- 找同學幫忙（班長、好朋友）。
- 控制生氣情緒，「找人幫忙」可以得到好結局！

- 老師示範好方法一：請幫忙，聽建議—換做別的事。



- 同學們，換你們演練看看！

### 生氣時，還可以怎麼做？

聽建議  
輪流玩





### 控制生氣情緒的好結局



### 生氣時，我們還可以這麼做！

- 好方法二：聽建議—輪流玩。



- 先聽建議。
- 依照老師或同學的建議去做。
- 控制生氣情緒，先「聽建議」，再「輪流玩」，可以得到好結局！

- 老師示範好方法二：聽建議—輪流玩。



- 同學們，換你們演練看看！

### 生氣時，不可以怎麼做？



### 不能控制生氣情緒的壞結局



### 壞方法得到壞結局

- 壞方法：動手搶積木。
- 壞結局：大家都不能玩積木了。
- 生氣的壞處：大家都不高興，自己也不能做想要做的事情。

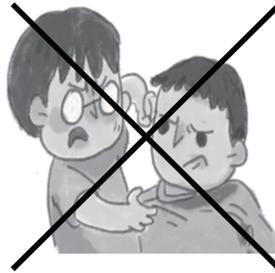




### 動動腦時間

- 請各位小朋友仔細看題目，並選出正確的答案。
- 答對了，會出現○；答錯了，會出現×。
- 無論答對或答錯，只要按 ，就能再做一次。
- 如果想要做下一題，請按 。

哪一個是消氣的好方法呢？



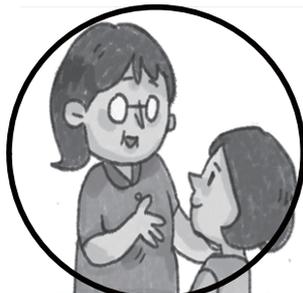
哪一個是消氣的好方法呢？



哪一個是消氣的好方法呢？



哪一個是消氣的好方法呢？



### 生氣的時候我們可以做什麼呢？

- 生氣時，我們要選擇消氣的好方法來解決問題。



請幫忙



說出來



### 生氣的時候我們可以做什麼呢？

- 生氣時，我們要選擇消氣的好方法來解決問題。



請幫忙  
換別的



聽建議  
輪流玩

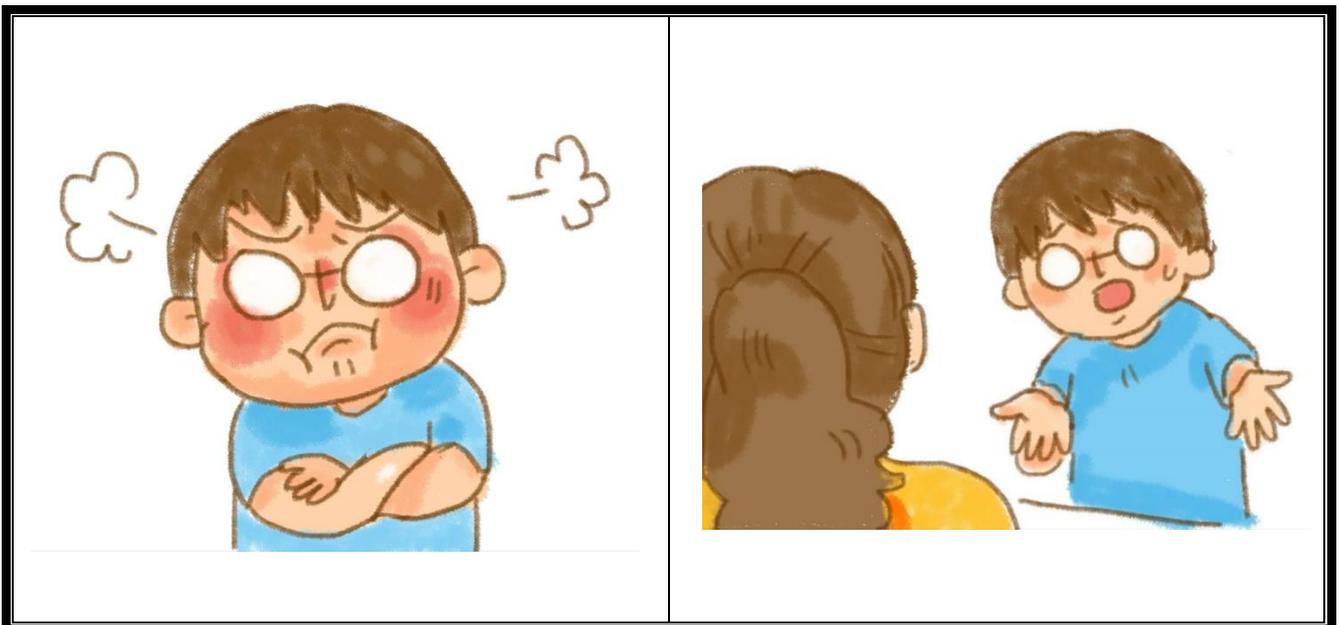
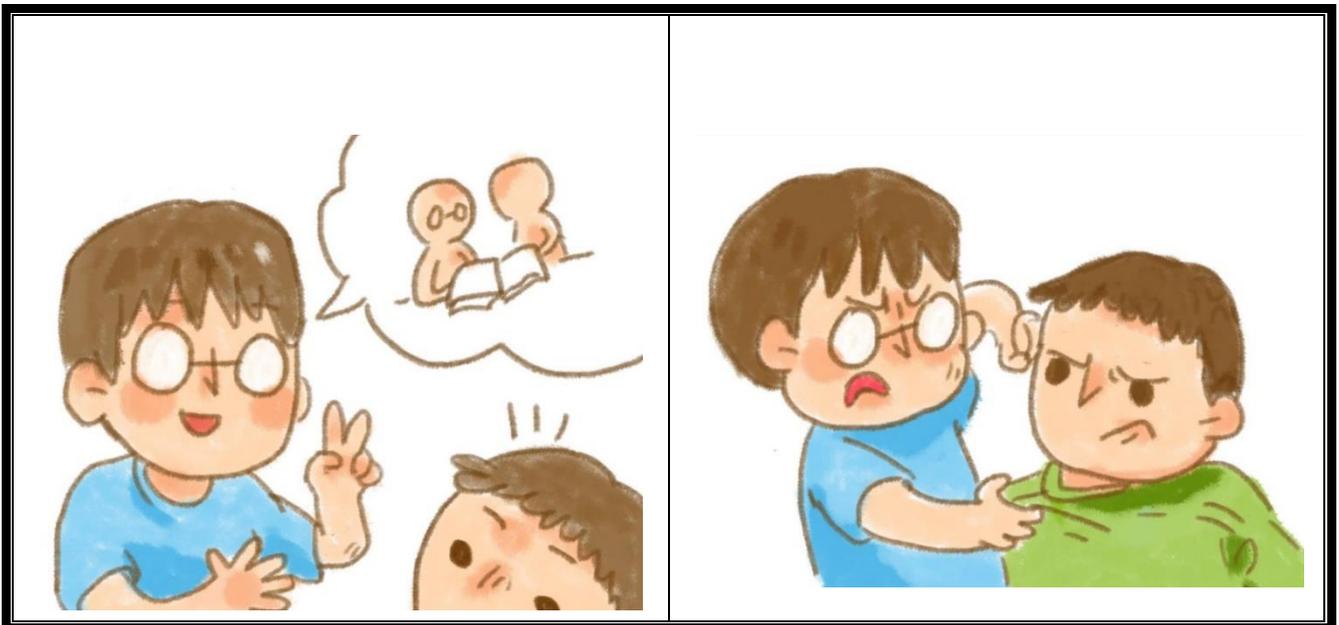


# 單元二 生氣開關鍵 學習單

## 【找出消氣好方法】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | ☺ | ☹ | ☹ |
|    |  |   |  |    |   |   |   |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將「消氣」的好方法圈起來。



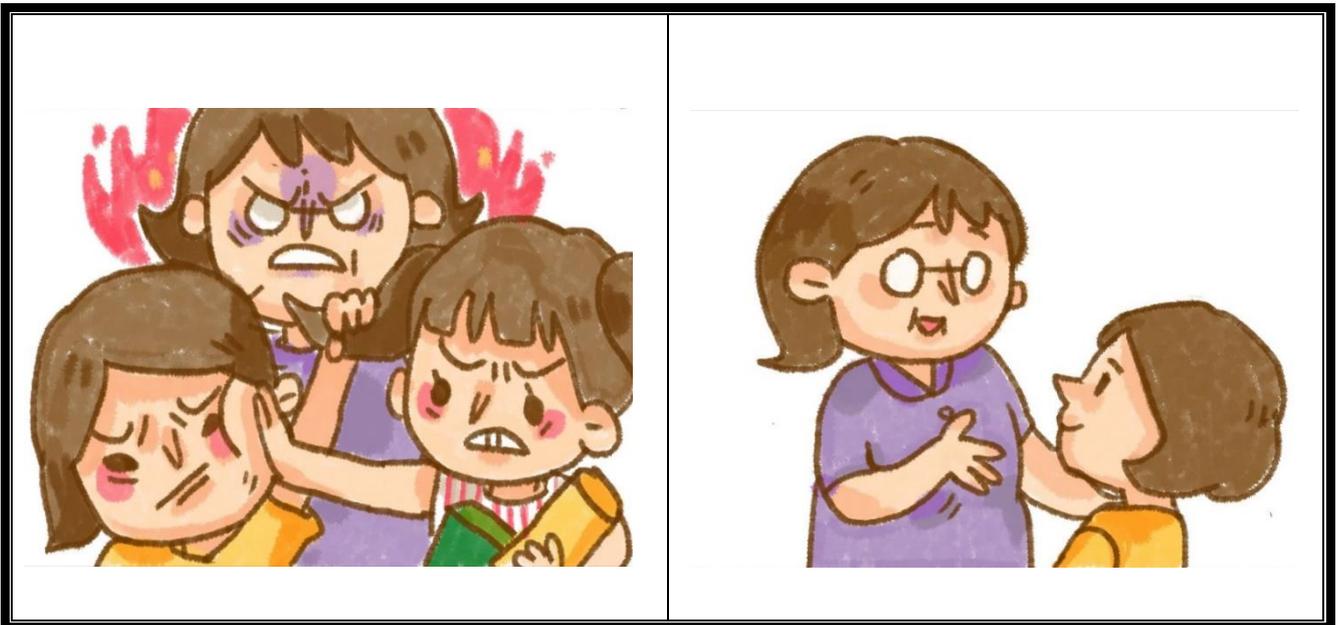


# 單元二 生氣開關鍵 學習單

## 【找出消氣好方法】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | ☺ | ☹ | ☹ |
|    |  |   |  |    |   |   |   |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將「消氣」的好方法圈起來。





告別愛生氣~生氣管理課程設計(消氣高手就是我)

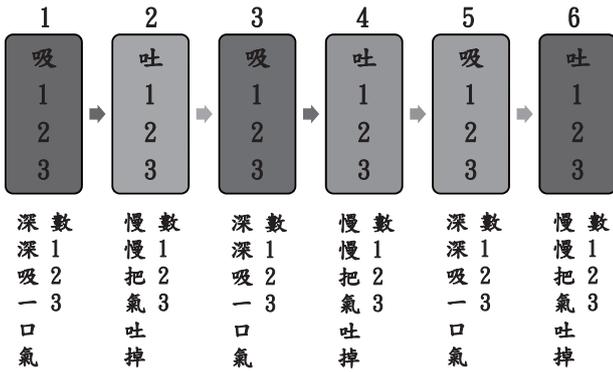
### 單元三 解除警報器

#### 活動一：消氣必學四妙招

#### 妙招一：深呼吸



#### 妙招一：深呼吸



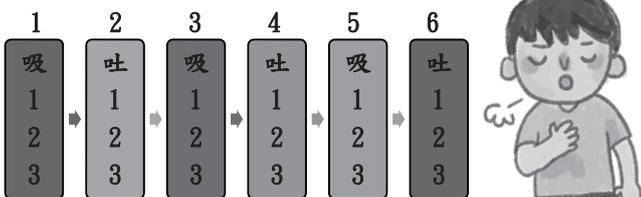
#### 妙招一：深呼吸

• 影片示範：請專心看影片中的人怎麼做。



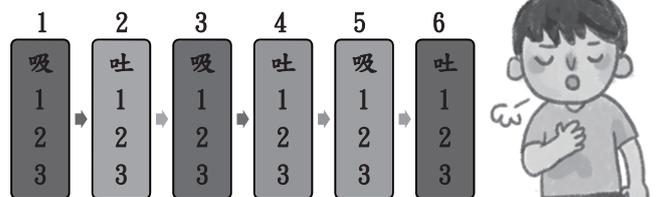
#### 妙招一：深呼吸

• 老師示範：請專心看老師做一次。



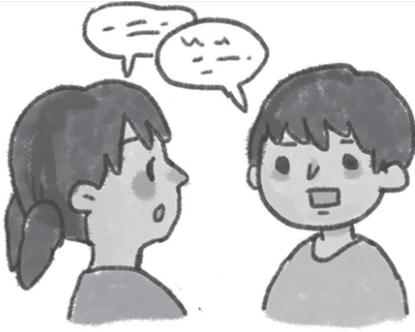
#### 妙招一：深呼吸

• 實作練習：換你試試看。

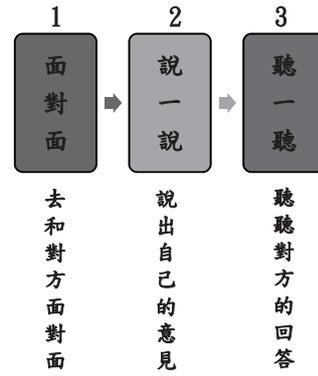




### 妙招二：說出來



### 妙招二：說出來



### 妙招二：說出來

• 影片示範一：請專心看影片中的人怎麼做。



### 妙招二：說出來

• 影片示範二：請專心看影片中的人怎麼做。



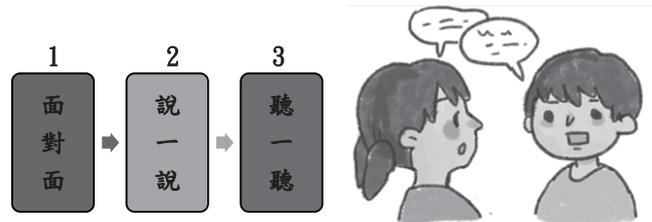
### 妙招二：說出來

• 影片示範三：請專心看影片中的人怎麼做。



### 妙招二：說出來

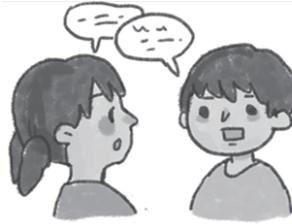
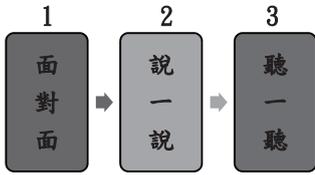
• 老師示範：請專心看老師做一次。





### 妙招二：說出來

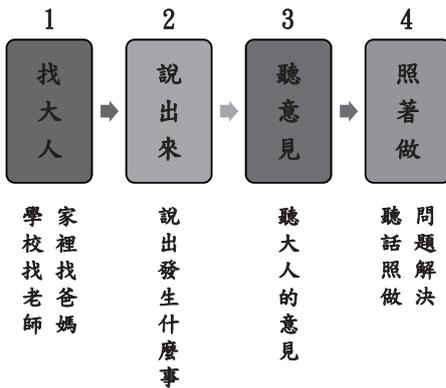
• 實作練習：換你試試看。



### 妙招三：請幫忙



### 妙招三：請幫忙



### 妙招三：請幫忙

• 影片示範一：請專心看影片中的人怎麼做。



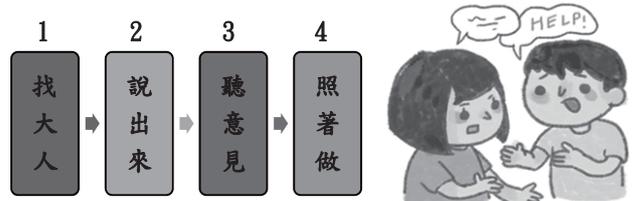
### 妙招三：請幫忙

• 影片示範二：請專心看影片中的人怎麼做。



### 妙招三：請幫忙

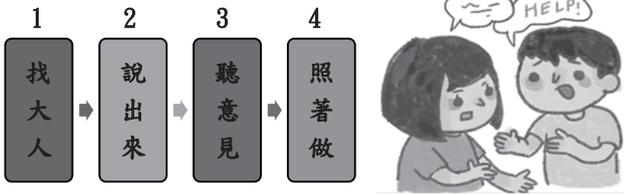
• 老師示範：請專心看老師做一次。





### 妙招三：請幫忙

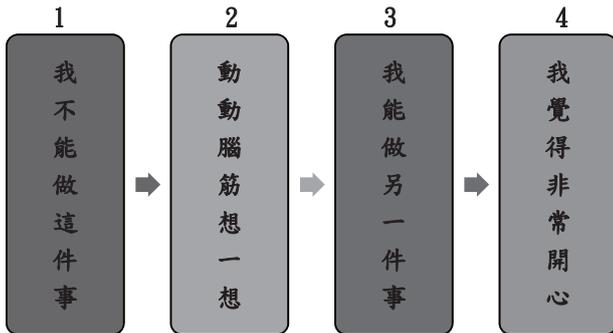
• 實作練習：換你試試看。



### 妙招四：換別的



### 妙招四：換別的



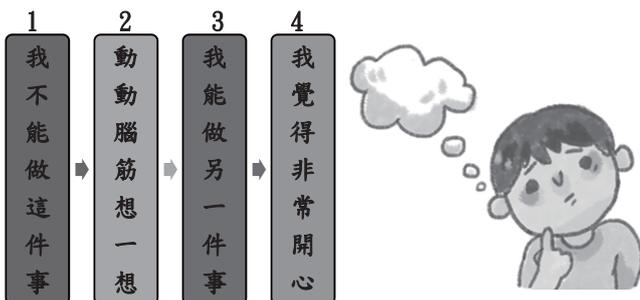
### 妙招四：換別的

• 影片示範：請專心看影片中的人怎麼做。



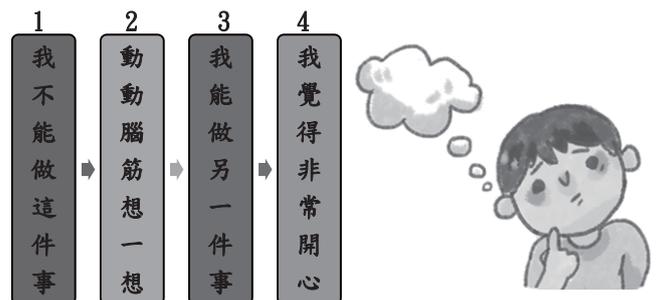
### 妙招四：換別的

• 老師示範：請專心看老師做一次。



### 妙招四：換別的

• 實作練習：換你試試看。

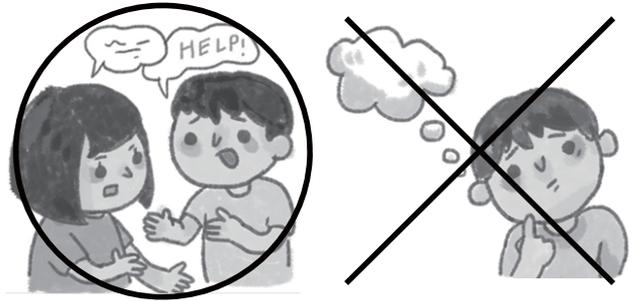




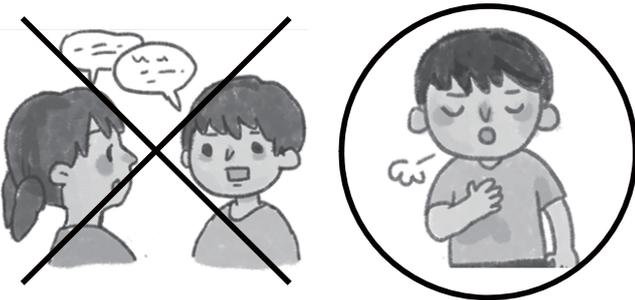
### 一起show妙招

- 請各位小朋友仔細看題目，並選出或做出正確的妙招。
- 答對了，會出現 **○**；答錯了，會出現 **×**。
- 無論答對或答錯，只要按 **U**，就能再做一次。
- 如果想要做下一題，請按 **▶**。

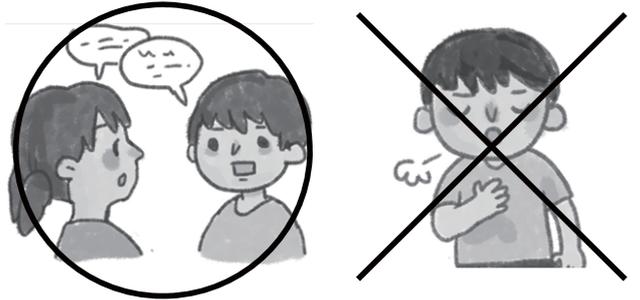
### 哪一個是請幫忙？



### 哪一個是深呼吸？



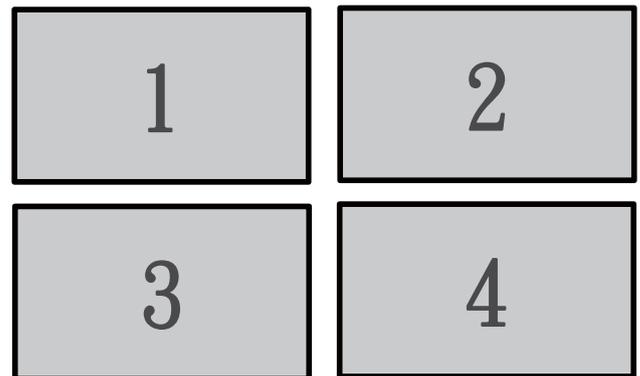
### 哪一個是說出來？



### 哪一個是換別的？



### 選一個妙招，並做做看！





必學四妙招，絕不再生氣！



深  
呼  
吸



說  
出  
來



請  
幫  
忙



換  
別  
的



# 單元三 解除警報器 學習單

## 【消氣必學四妙招】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | ☺ | ☹ | ☹ |
|    |  |   |  |    |   |   |   |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將妙招—「說出來」圈起來。



◎請將妙招—「請幫忙」圈起來。



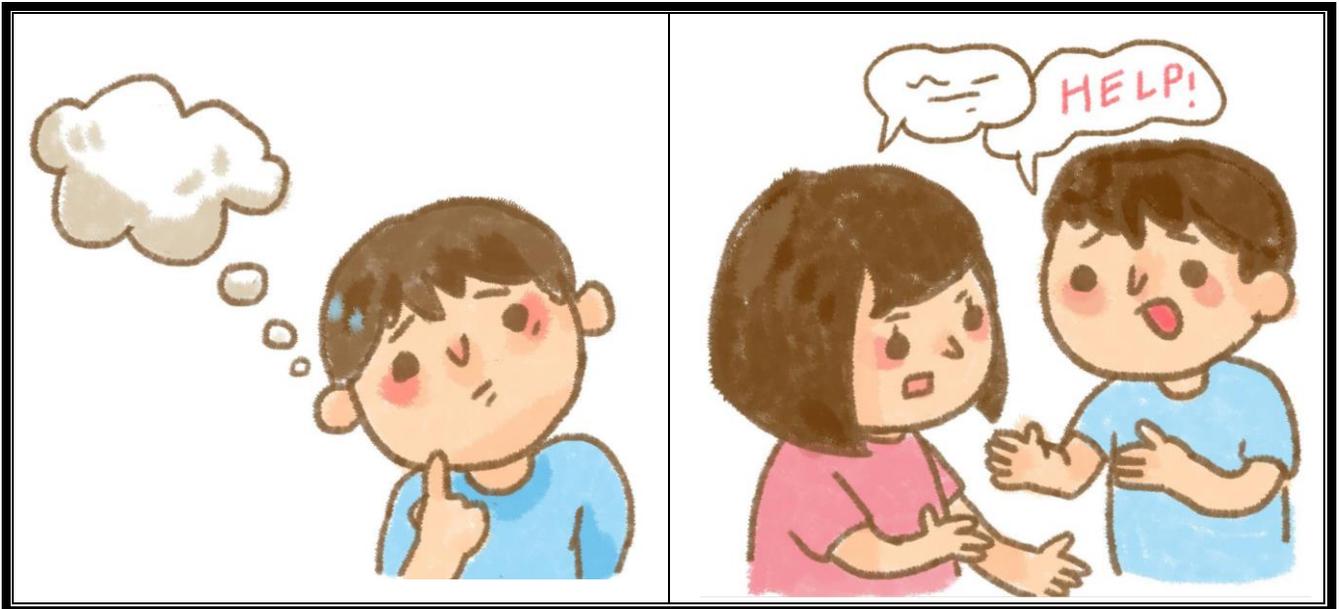


# 單元三 解除警報器 學習單

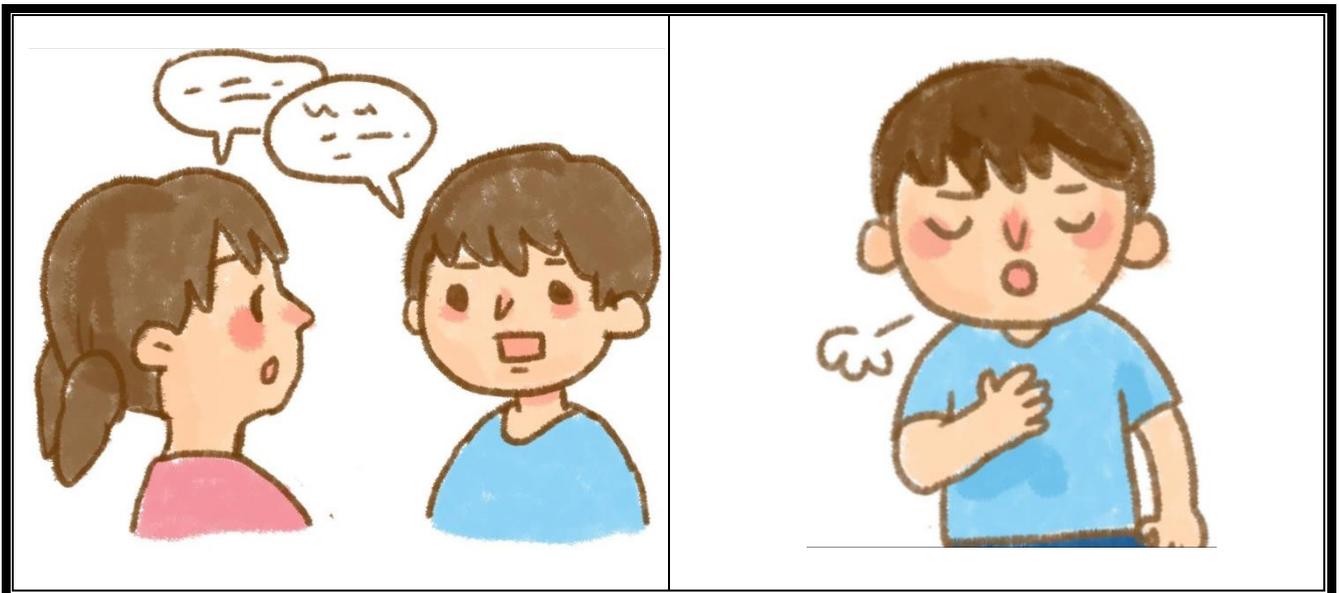
## 【消氣必學四妙招】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 |   |   |   |
|    |  |   |  |    | ☺ | ☹ | ☹ |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將妙招—「換別的」圈起來。



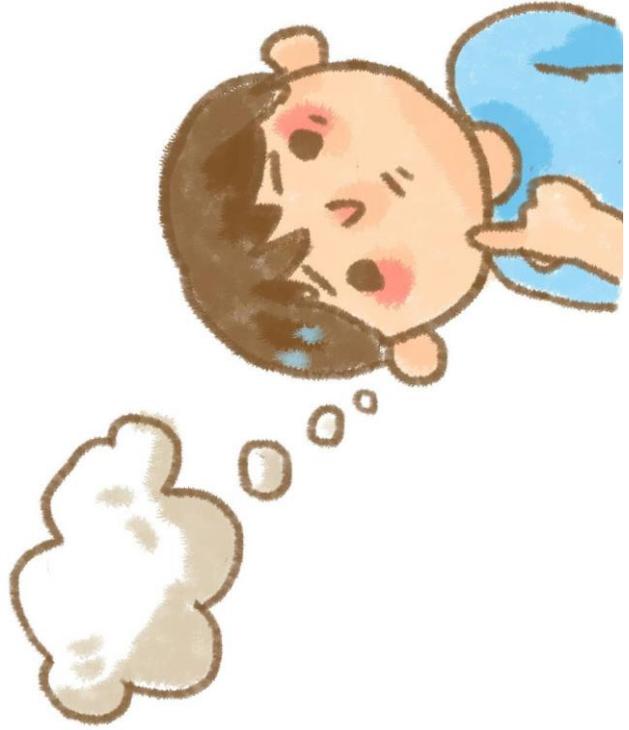
◎請將妙招—「深呼吸」圈起來。



說出來



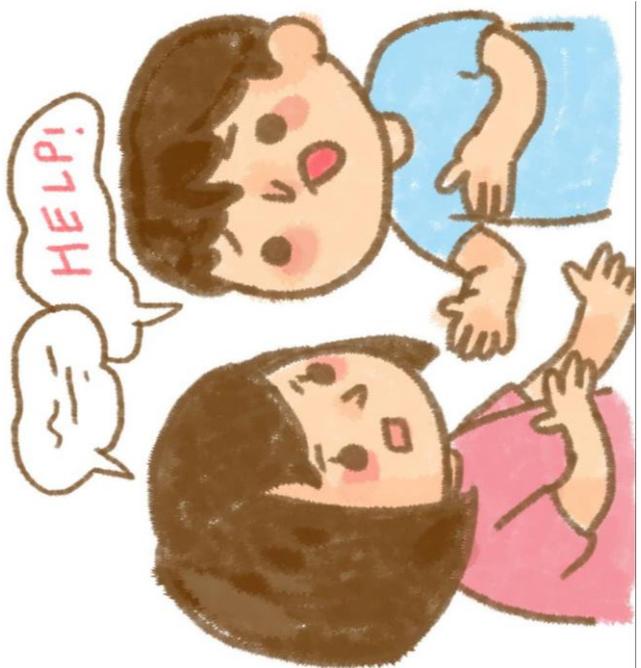
換別的



深呼吸



請幫忙





告別愛生氣~生氣管理課程設計(消氣高手就是我)

### 單元三 解除警報器

#### 活動二：消氣用哪招

生氣時，可以選擇4種妙招！

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
|  | 深呼吸 |  | 說出來 |
|  | 請幫忙 |  | 換別的 |

#### 小偵探選選看

- 請各位小朋友仔細看照片，並選出照片中的主角所使用的是哪一個妙招。
- 答對了，會出現○；答錯了，會出現X。
- 無論答對或答錯，只要按U，就能再做一次。
- 如果想要做下一題，請按▶。



|             |     |  |     |
|-------------|-----|--|-----|
| <del></del> | 深呼吸 |  | 說出來 |
|-------------|-----|--|-----|



|  |     |             |     |
|--|-----|-------------|-----|
|  | 請幫忙 | <del></del> | 換別的 |
|--|-----|-------------|-----|



|  |     |             |     |
|--|-----|-------------|-----|
|  | 換別的 | <del></del> | 說出來 |
|--|-----|-------------|-----|





|                                                                                   |             |                                                                                   |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | 深<br>呼<br>吸 |  | 請<br>幫<br>忙 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|

### 消氣四妙招

|                                                                                    |             |                                                                                     |             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | 深<br>呼<br>吸 |  | 說<br>出<br>來 |
|  | 請<br>幫<br>忙 |  | 換<br>別<br>的 |



# 單元三 解除警報器 學習單

## 【消氣要用哪一招】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | ☺ | ☹ | ☹ |
|    |  |   |  |    |   |   |   |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將哥哥使用的「妙招」圈起來。





# 單元三 解除警報器 學習單

## 【消氣要用哪一招】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | ☺ | ☹ | ☹ |
|    |  |   |  |    |   |   |   |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將哥哥使用的「妙招」圈起來。





# 單元三 解除警報器 學習單

## 【消氣要用哪一招】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | ☺ | ☹ | ☹ |
|    |  |   |  |    |   |   |   |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎請將小花使用的「妙招」圈起來。





# 單元三 解除警報器 學習單

## 【消氣要用哪一招】

|    |  |   |  |    |   |   |    |
|----|--|---|--|----|---|---|----|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | 😊 | 😐 | ☹️ |
|    |  |   |  |    |   |   |    |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |    |

◎請將小花使用的「妙招」圈起來。





告別愛生氣~生氣管理課程設計(消氣高手就是我)

### 單元三 解除警報器

活動三：來去消氣練功房

### 按鍵說明

| 按鍵 | 用途        |
|----|-----------|
|    | 播放影片      |
|    | 回到『情境圖片』  |
|    | 回到『選出妙招卡』 |
|    | 下一題       |

### 消氣四妙招

|  |             |  |             |
|--|-------------|--|-------------|
|  | 深<br>呼<br>吸 |  | 說<br>出<br>來 |
|  | 請<br>幫<br>忙 |  | 換<br>別<br>的 |

### ①有人取笑我時



我跌倒了→同學在旁邊哈哈大笑→我好生氣

### ①選出妙招卡

|  |             |  |             |
|--|-------------|--|-------------|
|  | 深<br>呼<br>吸 |  | 請<br>幫<br>忙 |
|  |             |  |             |

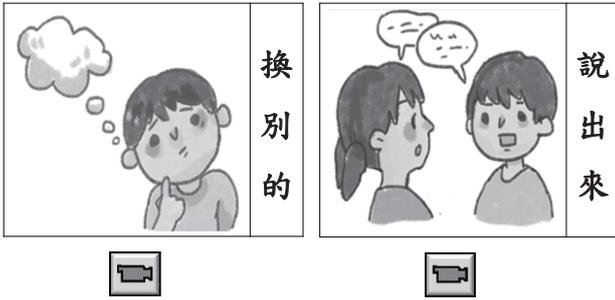
### ②被撞到時



下課時，同學跑過來撞到我→我好生氣



②選出妙招卡



③亂拿我的東西



我在寫作業→同學把我的鉛筆盒拿走→我好生氣

③選出妙招卡



④被誤會時



上課時，同學拍我的背→我轉頭，被老師罵→我好生氣

④選出妙招卡



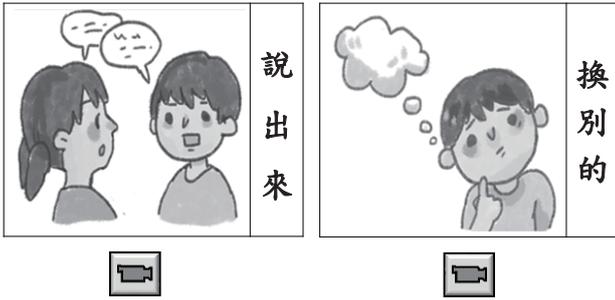
⑤不借我玩具時



同學在玩火車→我也想玩，但是同學不借我→我好生氣



◎選出妙招卡



一起show妙招

- 請各位小朋友仔細看題目，並選出或做出正確的妙招。
- 答對了，會出現○；答錯了，會出現X。
- 無論答對或答錯，只要按 ，就能再做一次。
- 如果想要做下一題，請按 。

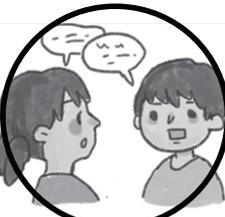
①當我跌倒被取笑時，我該怎麼辦？



②同學不借我玩具時，我該怎麼辦？



③當同學撞到我時，我該怎麼辦？

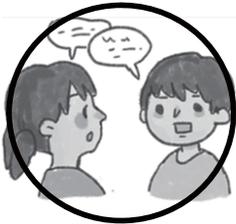


④當老師誤會我時，我該怎麼辦？

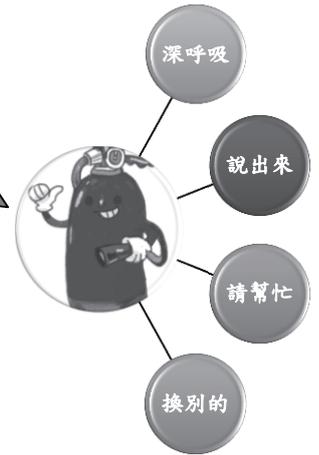




⑤ 當同學拿我的東西時，我該怎麼辦？



當生氣的時候，用「消氣必學四妙招」做出可以被接受的行為。小朋友可以依照情境和自己習慣的妙招，讓事情得到好結果！



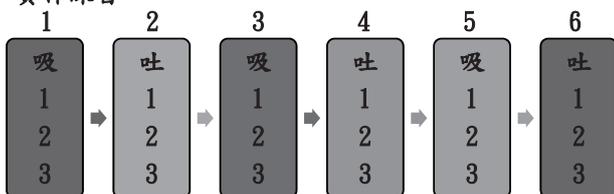
- 以下的PPT是：
  1. 故事情境的說明，提供教學者做教學引導。
  2. 前面選項的連結。
  3. 妙招影片的連結。

### ① 有人取笑我時

1. 我跌倒了
2. 同學在旁邊哈哈大笑
3. 我好生氣
4. 我閉上眼睛，數123(深呼吸)
5. 我請老師扶我起來 (請幫忙)
6. 我站起來推同學，被老師罵(壞結果)

### ① 有人取笑我→深呼吸

- ✓ 我要用「深呼吸」妙招卡
- ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
- ✓ 實作練習：



### ① 有人取笑我→請幫忙

- ✓ 我要用「請幫忙」妙招卡
- ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
- ✓ 實作練習：說一說

「好痛啊!老師請扶我起來!」。





### ②被撞到時

1. 下課時，我和好朋友在走廊聊天
2. 同學跑過來撞到我
3. 我好生氣
4. 我告訴同學，你撞到我了，我好痛（說出來）
5. 算了！我們去玩積木（換別的）
6. 我推同學，被老師罵（壞結果）

### ②被撞到時 →說出來

- ✓ 我要用『說出來』妙招卡
  - ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
  - ✓ 實作練習：說一說
- 「你撞到我了，我好痛。請說對不起。」



### ②被撞到時 →換別的

- ✓ 我要用『換別的』妙招卡
- ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
- ✓ 實作練習：說一說

「算了，我們去玩積木。」



### ③亂拿我的東西

1. 我正在寫作業
2. 同學走過來，把我的鉛筆盒拿走
3. 我好生氣
4. 我跟同學說，把鉛筆盒還我（說出來）
5. 我跟老師說，同學拿我的鉛筆盒（請幫忙）
6. 我推同學，被老師罵（壞結局）



### ③亂拿我的東西 →請幫忙

- ✓ 我要用『請幫忙』妙招卡
- ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
- ✓ 實作練習：說一說

「老師，他亂拿我的東西。」



### ③亂拿我的東西 →說出來

- ✓ 我要用『說出來』妙招卡
- ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
- ✓ 實作練習：說一說

「請把鉛筆盒還我。」





### ④被誤會時

1. 正在上課，我後面的同學拍我的背
2. 我往後轉，被老師罵上課不專心
3. 我好生氣
4. 我閉上眼睛，數123（深呼吸）
5. 我向老師解釋因為同學拍我的背（說出來）
6. 我站起來很兇的說我又沒有（壞結局）

### ④被誤會時 →說出來

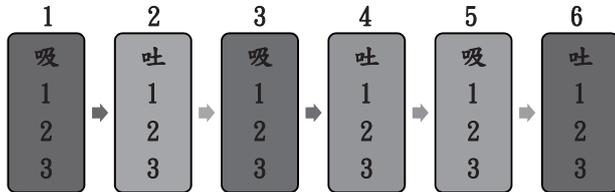
- ✓ 我要用『說出來』妙招卡
- ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
- ✓ 實作練習：說一說

「老師，是他先拍我的背，我才轉過去。」



### ④被誤會時 →深呼吸

- ✓ 我要用『深呼吸』妙招卡
- ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
- ✓ 實作練習：



### ⑤不借我玩具

1. 我看到同學在玩小火車
2. 我想玩，但是同學不要借我
3. 我好生氣
4. 我拿出洋娃娃，和同學交換(說出來)
5. 我去旁邊玩積木(換別的)
6. 我搶同學的小火車(壞結局)

### ⑤不借我玩具時 →說出來

- ✓ 我要用『說出來』妙招卡
- ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
- ✓ 實作練習：說一說

「請問我可以跟你一起玩嗎？」

「可以用娃娃和你交換玩具嗎？」



### ⑤不借我玩具時 →換別的

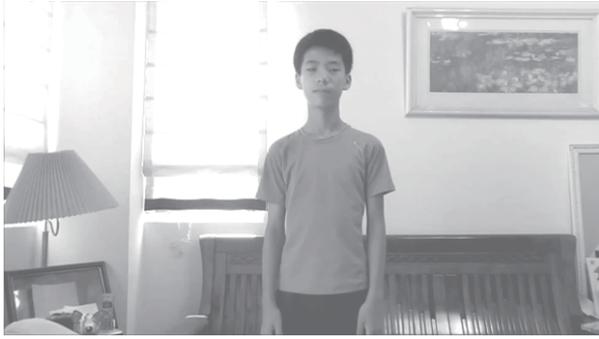
- ✓ 我要用『換別的』妙招卡
- ✓ 老師示範：請專心看老師做一次。
- ✓ 實作練習：說一說

「沒關係，我可以去玩積木。」

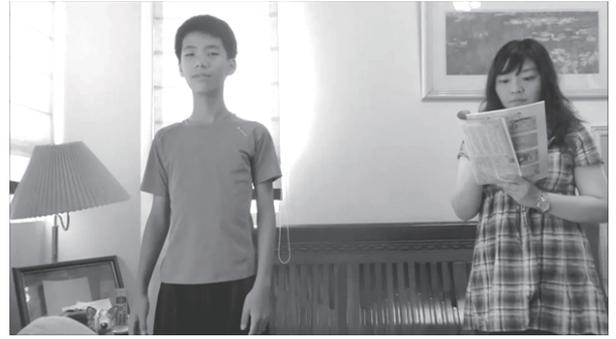




①有人取笑我→深呼吸  
示範影片



①有人取笑我→請幫忙  
示範影片



②被撞到時→換別的  
示範影片



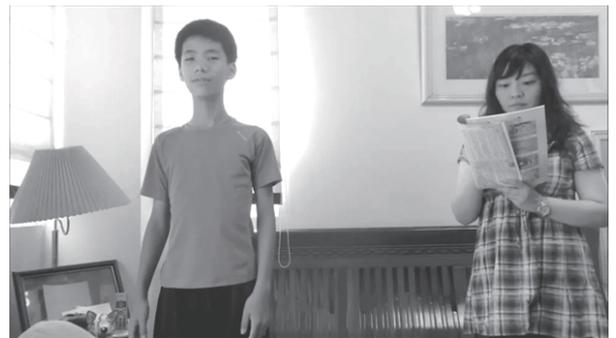
②被撞到時→說出來  
示範影片



③亂拿我的東西→說出來  
示範影片



③亂拿我的東西→請幫忙  
示範影片

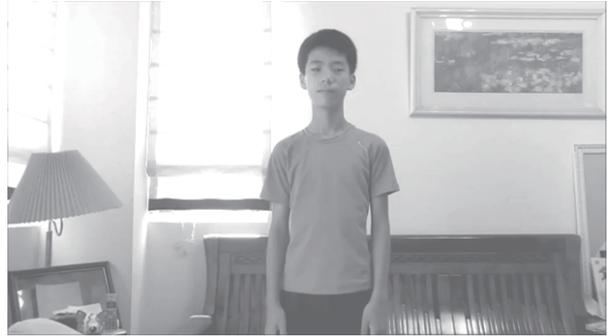




④被誤會時 →說出來  
示範影片



④被誤會時 →深呼吸  
示範影片



⑤不借我玩具時 →換別的  
示範影片



⑤不借我玩具時 →說出來  
示範影片





# 單元三 解除警報器 學習單

## 【來去消氣練功房】

|    |  |   |  |    |   |   |    |
|----|--|---|--|----|---|---|----|
| 姓名 |  |   |  | 表現 | 😊 | 😐 | ☹️ |
|    |  |   |  |    |   |   |    |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |    |
|    |  |   |  |    |   |   |    |

◎當我跌倒被取笑時，我該怎麼辦？請將適當的妙招圈起來。



◎同學不借我玩具時，我該怎麼辦？請將適當的妙招圈起來。



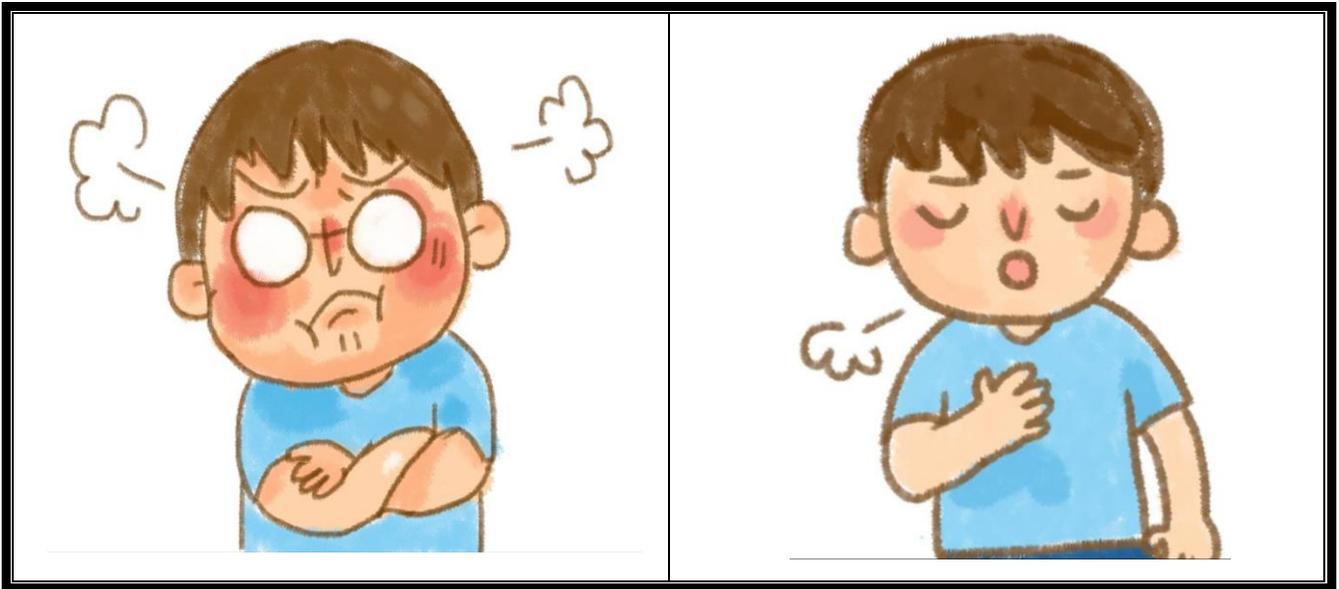


# 單元三 解除警報器 學習單

## 【來去消氣練功房】

|    |  |   |  |    |   |   |   |
|----|--|---|--|----|---|---|---|
| 姓名 |  |   |  | 表現 |   |   |   |
|    |  |   |  |    | ☺ | ☹ | ☹ |
| 日期 |  | 年 |  | 月  |   | 日 |   |
|    |  |   |  |    |   |   |   |

◎當老師誤會我時，我該怎麼辦？請將適當的妙招圈起來。



◎當同學拿我的東西時，我該怎麼辦？請將適當的妙招圈起來。



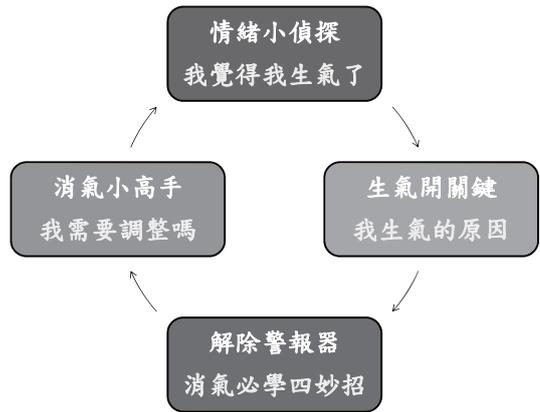


告別愛生氣~生氣管理課程設計(消氣高手就是我)

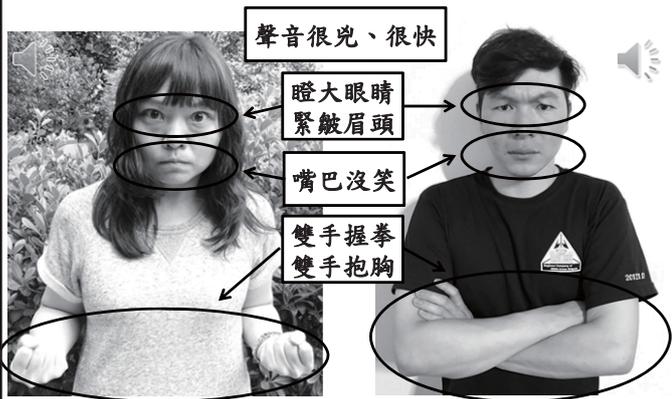
### 單元四 消氣小高手

活動一：消氣妙招再回顧

### 消氣小高手的秘笈



### 認識生氣的特徵



### 你還記得消氣必學四妙招有哪些嗎?



這個禮拜要好好運用消氣四妙招，讓自己成為一個消氣小高手喔!



### 消氣妙招檢核表

我們都學會了消氣妙招了，這禮拜老師會用紀錄大家有沒有用消氣妙招來讓自己不生氣，下禮拜我們再來看看，誰是消氣小高手喔!

消氣妙招檢核表 學生姓名: \_\_\_\_\_

◎使用說明:  
 一、表格時間：由一週為原則，當學生在該時間表現良好時即可打勾，以此類推繼續使用，隨進行增加。  
 二、使用方式：當學生生氣時，老師觀察並記錄其生氣原因，使用的消氣妙招和檢核結果。  
 三、評量方式：由一週後的課堂中，由老師和學生共同檢視每週的檢核結果，當高勾，即可讓學生自己在學生表現的欄位，寫上「服務成長」做印記，並配合獎勵制度，給予表現好的學生獎勵。」

◎表格檢核紀錄表:

| 日期       | 時間       | 事由 | 消氣妙招                                                                                                                   | 檢核結果                                                                                                | 學生表現                     |
|----------|----------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ___月___日 | ___時___分 |    | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 說出來<br><input type="checkbox"/> 請幫忙 <input type="checkbox"/> 換別的 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ___月___日 | ___時___分 |    | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 說出來<br><input type="checkbox"/> 請幫忙 <input type="checkbox"/> 換別的 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ___月___日 | ___時___分 |    | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 說出來<br><input type="checkbox"/> 請幫忙 <input type="checkbox"/> 換別的 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ___月___日 | ___時___分 |    | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 說出來<br><input type="checkbox"/> 請幫忙 <input type="checkbox"/> 換別的 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



學生姓名：\_\_\_\_\_

### 情緒檢核紀錄表

#### ◎使用說明

- 一、使用時間：以一週為原則，當學生在校出現生氣情緒時即可記錄，若紀錄表欄位不夠，請自行增加。
- 二、使用方式：當學生生氣時，老師觀察並記錄事件發生原因、使用的消氣妙招和檢核結果。
- 三、評量方式：每日放學前，老師和學生檢視每個事件的檢核結果，若為☺，則可讓學生自己在學生自評的欄位，貼上1張貼紙或蓋1個印章。

#### ◎情緒檢核紀錄表

| 日期       | 時間       | 事由 | 消氣妙招                                                         | 檢核結果                                                         |     | 學生自評 |
|----------|----------|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|------|
| ___月___日 | ___點___分 |    | <input type="checkbox"/> 深呼吸<br><input type="checkbox"/> 請幫忙 | <input type="checkbox"/> 說出來<br><input type="checkbox"/> 換別的 | ☺ ☹ |      |
| ___月___日 | ___點___分 |    | <input type="checkbox"/> 深呼吸<br><input type="checkbox"/> 請幫忙 | <input type="checkbox"/> 說出來<br><input type="checkbox"/> 換別的 | ☺ ☹ |      |
| ___月___日 | ___點___分 |    | <input type="checkbox"/> 深呼吸<br><input type="checkbox"/> 請幫忙 | <input type="checkbox"/> 說出來<br><input type="checkbox"/> 換別的 | ☺ ☹ |      |
| ___月___日 | ___點___分 |    | <input type="checkbox"/> 深呼吸<br><input type="checkbox"/> 請幫忙 | <input type="checkbox"/> 說出來<br><input type="checkbox"/> 換別的 | ☺ ☹ |      |
| ___月___日 | ___點___分 |    | <input type="checkbox"/> 深呼吸<br><input type="checkbox"/> 請幫忙 | <input type="checkbox"/> 說出來<br><input type="checkbox"/> 換別的 | ☺ ☹ |      |



告別愛生氣~生氣管理課程設計(消氣高手就是我)

### 單元四 消氣小高手

#### 活動二：消氣妙招檢核表

我們一起檢查看看上一個禮拜，你是不是已經成為一個消氣小高手了？  
你有用到哪些消氣妙招呢？



### 消氣小高手

小朋友：

跟老師一起看看消氣妙招檢核表，數一數自己得到幾個笑臉，是不是已經變身為消氣小高手了呢？

### 消氣小高手

小朋友：

你在檢核表中，得到了幾個笑臉呢？得到幾個笑臉就可以跟老師換幾張貼紙，貼在檢核表上哦！



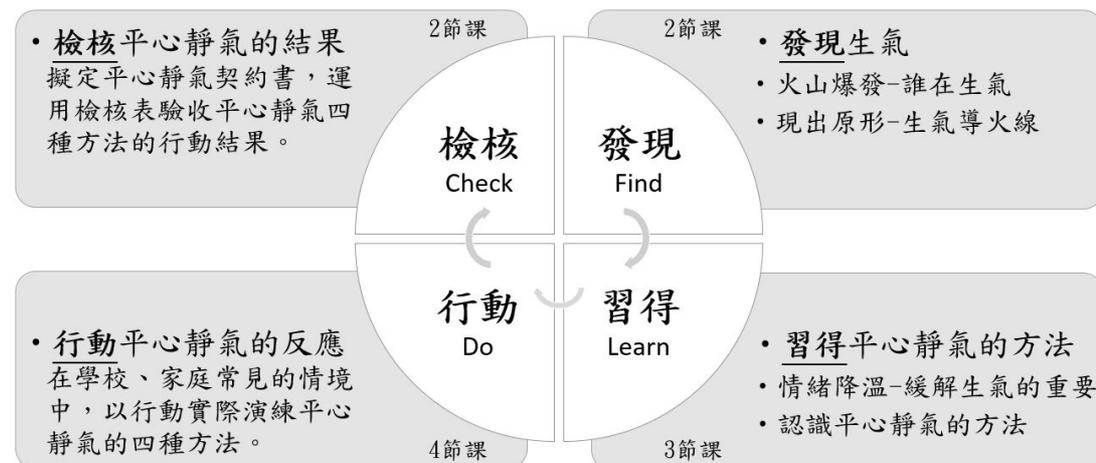
告別生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程

## 國中小特殊教育學生的生氣管理課程設計~國中資源班學生

| 課程領域 | 特殊需求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 課程項目 | 社會技巧            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------|
| 教學對象 | 情緒控制困擾之學生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 課程名稱 | 平心靜氣~Follow me! |
| 適用年級 | 國中七~九年級學生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 教學節數 | 11 節課，每節課 45 分鐘 |
| 設計教師 | 胡惠雯(光德國中)、葉任卿(光德國中)、邱祐蓁(僑榮國小)<br>鐘于菁(大墩國小)、李愛華(大肚國小)、孫宗麒(仁愛國小)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |                 |
| 核心素養 | <p>特社-J-A1<br/>具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。</p> <p>特社-J-A2<br/>具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。</p> <p>特社-J-A3<br/>具備運用優弱勢與資源，執行問題解決計畫並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。</p> <p>特社-J-B1<br/>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。</p> <p>特社-J-C2<br/>具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                 |
| 學習表現 | <p>特社1-J-1 處理情緒(四)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析不同處理方式引發的行為後果。</li> <li>2. 根據情境或情緒強烈程度，選擇可被接受的方式表達自己的各種情緒。</li> </ol> <p>特社1-J-2 處理壓力(四)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在面對壓力時自我控制負面的情緒。</li> <li>2. 從可行策略中自行選擇適當的方式。</li> </ol> <p>特社1-J-3 自我效能(四)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遭遇不如意事件時，主動轉移注意力。</li> <li>2. 以內在語言自我鼓勵。</li> </ol> <p>特社2-J-1 訊息解讀(四)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 區辨各種溝通訊息的正向與負面的情緒和意圖。</li> <li>2. 表達對他人情緒的理解。</li> </ol> <p>特社2-J-4 處理衝突(四)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在面對衝突情境時，自我控制負面的情緒。</li> <li>2. 在面對衝突情境時，選擇可被接受的方式回應。</li> </ol> |      |                 |
| 學習內容 | <p>特社I-J-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社II-J-2 同理心的培養。</p> <p>特社II-J-4 拒絕的技巧。</p> <p>特社III-J-1 尊重與服從班級的多元意見。</p> <p>特社III-J-2 尊重與接納家庭的多元文化。</p> <p>特社III-J-3 尊重與接納社區的多元文化。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                 |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> <li>一、發現生氣的表現，以及生氣後造成的結果。</li> <li>二、習得讓自己平心靜氣的方式。</li> <li>三、在情境演練中，將平心靜氣之反應，行動並類化於生活中。</li> <li>四、能使用檢核表完成自我與同儕檢核，檢視自己情緒管理的情形。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |                 |

本課程以生氣控制為核心，設計四個主題課程，依序為發現→習得→行動→檢核，共計十一節課，各主題課程內容與節數配置說明如下：



## 單元內容

### 主題一：「發現(Find)」生氣

本主題課程旨在引導學生發現生氣的表現，體認生氣是正常的情緒反應，為了讓事情獲得好結果，要學習以「平心靜氣」的方式來面對。

此階段設計二節課，第一節為發現生氣的徵兆，第二節為找出生氣的導火線。

### 主題二：「習得(Learn)」平心靜氣的方式

本課程旨在引導學生適當表達生氣，學習以「平心靜氣」的方式來面對，透過影片示範與老師教導，讓學生練習四種冷靜技巧。

此階段設計三節課，第一節讓學生了解適當表達生氣情緒的重要，第二、三節則在練習四種平心靜氣的方式。

### 主題三：「行動(Do)」平心靜氣的反應

本主題課程旨在讓學生將先前習得之平心靜氣方式，於各情境事件中演練，期望透過模擬情境的演練於嘗試，增進學生的類化能力，於真實情境中自然表現。

此階段為本課程設計之重點核心，配有四節課，前兩節課教導學生從影片情境中，辨識生氣的情緒與反應原因，並行動演練平心靜氣四種方法，後兩節則擴展至學校情境與家庭情境中，進一步行動演練平心靜氣四種方法。

### 主題四：「檢核(Check)」平心靜氣的結果

本主題課程旨在技能習得並運用後之檢核，透過平心靜氣契約書之擬定，引導學生使用檢核表進行自我與同儕檢核，檢視紀錄結果，討論執行成效。

此階段設計二節課，第一節教導學生檢核表之使用，尋找同儕合作組成平心靜氣小組，擬定平心靜氣契約書；第二節則在生氣情緒後填寫檢核表，於課堂中檢視表格，討論未來調整方式。

## 使用建議

1. 本教材以國中資源班輕度障礙學生為設計對象，然而，情緒控制為每個人均須面對之人際課題，普通班學習多注重學科知識的養成，透過本課程亦可以強化普通生的情緒管理能力。
2. 本教材原設計以國中階段輕度障礙學生為主，而國小高年級階段亦可參酌使用。

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>3. 根據實際教學中觀察，學生普遍擁有生氣控制的認知，知道應該如何反應，但知道不代表做得到，因此，教學著重於實際情境的演練，幫助學生能夠知道並學會冷靜方式，進而運用於自身經驗中，提升自我情緒管理能力。</p> <p>4. 情境影片可自行從網路影片或短劇中擷取適用之片段，來進行教學引導和演練。</p> <p>5. 演練情境可因各校、各教室內不同情況，做調整替換。</p>                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>教學資源</b> | <p>1. 各單元自編之教學簡報(PPT)、學習單、互評表、檢核表</p> <p>2. 課程設計者剪輯之生氣情境影片</p> <p>3. 筆記型電腦、單槍投影機</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>參考資料</b> | <p>1. 十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要（草案）。</p> <p>2. 陳信昭、陳碧玲(譯)(2009)。脾氣爆發了怎麼辦？幫助孩子克服發脾氣問題（原作者：D. Huebner）。臺北市：書泉出版社。</p> <p>3. 蔡明富編(2012)。淡定 SO EASY！輕度障礙學生生氣控制課程彙編。高雄：昶景。</p> <p>4. 蔡明富編(2013)。小小消防員滅「火」祕笈—國小輕度障礙學生生氣管理課程示例。高雄：高雄市政府教育局。</p> <p>5. Gulbenkoglu, H., &amp; Hagiliassis, N. (2006). Anger management: An anger management training package for individuals with disabilities. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.</p> |

| <b>第一節教學活動</b>                                                                                                                                                          |    | <b>時間</b> | <b>備註</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|-----------|
| <p>一、引導活動(引起動機)</p> <p>1. 學生分享最近讓自己生氣的一件事。</p> <p>2. 教師播放情境影片「班際籃球賽」，引導學生觀看影片內容，仔細觀察影片中的角色情緒。</p> <p>3. 教師帶領學生討論情境影片的內容，找出在影片中感到生氣的人物。</p>                              | 8分 | 情境影片      |           |
| <p>二、發展活動</p> <p>(一)火山爆發－誰在生氣</p> <p>1. 看圖說故事：從影片截圖中，找到在生氣的人，請學生發表是如何知道該角色生氣了。</p> <p>2. 教師帶領學生觀察圖片人物的肢體動作，找出其生氣的表現。</p> <p>3. 根據討論結果，從「語氣、動作、表情、音量」四個向度歸納生氣的表現。</p>    | 9分 | 教學簡報      |           |
| <p>(二)生氣的優缺點</p> <p>1. 由學生分享的生氣事件出發，討論當自己生氣時，對事件造成的結果。</p> <p>2. 觀賞班際籃球賽影片，討論當影片人物生氣時，造成了什麼結果。</p> <p>3. 教師將學生發表的內容寫在黑板，按照好結果、壞結果分類。</p> <p>4. 藉由生氣後果的好壞，歸納出生氣的優缺點。</p> | 9分 |           |           |
| <p>(三)生氣的真相－生氣是對的？錯的？</p> <p>1. 學生發表自己對生氣的想法，無論是對的立場或錯的立場，教師先持開放態度，讓學生自由討論。</p>                                                                                         | 7分 |           |           |

| <p>2. 從生氣的優缺點、生氣有好處也有壞處的論點出發，引導學生了解生氣應該是要讓事情獲得解決，而非讓事情變得更糟。</p> <p>3. 教師歸納生氣的真相－生氣是正常的情緒反應，有優點也有缺點。每個人都可以生氣，但是要用「平心靜氣」的表達方式，才能夠讓事情得到好結果！</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)九宮格連線大作戰</p> <p>1. 全部的學生分為兩組，輪流挑選格子，小組成員共同完成格子內的指定任務，正確作答者得分，可取得該格子的領地。</p> <p>2. 格子任務</p> <p>(1)誰在生氣：從情境照片中，找到生氣的人，並說說是從何得知其生氣了。</p> <p>(2)說出二個生氣的優點。</p> <p>(3)說出二個生氣的缺點。</p> <p>(4)說出二個生氣可能造成的好結果。</p> <p>(5)說出二個生氣可能造成的壞結果。</p> <p>(6)說出生氣的真相。</p> <p>(7)做出生氣的表情。</p> <p>(8)說出生氣會說的話。</p> <p>(9)做出生氣的動作。</p> <p>3. 最先連線成功的組別獲勝。</p> <p>(二)總結今日課程：</p> <p>1. 複習生氣表現、優缺點與生氣的真相。</p> <p>2. 教師根據學生今日表現給予回饋。</p> <p>3. 預告下次課程：生氣的導火線。</p> <p style="text-align: center;">～ 課程結束 ～</p> | <p>10 分</p> <p>2 分</p> |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| <b>第二節教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |             |
| <p>一、引導活動(引起動機)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>8 分</p>             | <p>情境影片</p> |
| <p>1. 教師播放情境影片「班際籃球賽」，引導學生觀看影片內容，複習影片內容，分析吵架原因。</p> <p>2. 仔細觀察影片中的角色反應，複習前一節討論之生氣反應。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |             |
| <p>二、發展活動</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        | <p>教學簡報</p> |
| <p>(一)現出原形-生氣導火線</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>8 分</p>             |             |
| <p>1. 看圖說故事：從影片截圖中，找到在生氣的人，請學生發表是如何知道該角色生氣了。</p> <p>2. 教師帶領學生根據影片與圖片內容，討論該角色生氣的原因。</p> <p>3. 說明生氣的原因即為生氣的導火線，引導學生理解導火線的意義。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |             |
| <p>(二)預防導火線點燃</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>8 分</p>             |             |
| <p>1. 從先前討論的生氣人物中，分析其生氣的原因，找出預防點燃導火線的策略。</p> <p>2. 教師整理學生提出的方法，歸納可行之方法。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |             |
| <p>(三)我的導火線是……，你的呢？</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>9 分</p>             |             |
| <p>1. 自我了解：由學生輪流發表自己的導火線，鼓勵學生用例子說明。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                    |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| <p>2. 同儕解析：由同儕說出自己可能會生氣的導火線，教師引導共同討論確切與否。</p> <p>3. 教師歸納生氣的導火線 - 除了了解自己生氣的導火線外，若能了解他人的導火線，就可以互相避免生氣的情緒囉！</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)九宮格連線大作戰</p> <p>1. 全部的學生分為兩組，輪流挑選格子，小組成員共同完成格子內的指定任務，正確作答者得分，可取得該格子的領地。</p> <p>2. 格子任務</p> <p>(1)誰在生氣：從情境照片中，找到生氣的人，並說說是從何得知其生氣了。</p> <p>(2)說出會讓自己生氣的導火線。</p> <p>(3)說出會讓左邊同學生氣的導火線。</p> <p>(4)說出會讓右邊同學生氣的導火線。</p> <p>(5)說出預防導火線點燃的方法。</p> <p>(6)做出生氣的表情。</p> <p>(7)何謂生氣的導火線？用自己的話說說看。</p> <p>(8)說出班際籃球賽影片中吵架的原因。</p> <p>(9)說出預防導火線點燃的方法。</p> <p>3. 最先連線成功的組別獲勝。</p> <p>(二)總結今日課程：</p> <p>1. 複習如何找出生氣的導火線，以及預防導火線的方法。</p> <p>2. 教師根據學生今日表現給予回饋。</p> <p>3. 預告下次課程：生氣是正常的情緒反應，有優點也有缺點。我們可以生氣，但是要用「平心靜氣」的表達方式，才能夠讓事情得到好結果喔！</p> <p style="text-align: center;">~ 課程結束 ~</p> | <p>10 分</p> <p>2 分</p>             | <p>教學簡報</p>             |
| <b>第三節教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                    |                         |
| <p>一、引導活動(引起動機)</p> <p>(一)我好生氣~</p> <p>1. 請同學們想一想，生氣時可能出現哪些行為?(例如:罵人、不說話、自己安靜...)</p> <p>=&gt;不同的行為可能帶來不同的反應</p> <p>2. 如何有人生你的氣，你希望對方怎麼告訴你? (例如:跟我討論、不理我、把我的東西丟掉...)</p> <p>=&gt;適當表達自己生氣的情緒是很重要的，所以我們要學習學習平心靜氣的方法</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)學習平心靜氣的方式，在生氣爆炸之前，讓自己冷靜下來，適當表達自己的想法。</p> <p>(二)停一停、靜下來</p> <p>1. 播放前兩節課看過的籃球比賽影片，請學生說說看兩個同學爭吵的原因</p> <p>(1)啦啦隊同學責備球員沒投進</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> | <p>教學簡報</p> <p>情境影片</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| <p>(2)球員責怪啦啦隊同學說風涼話</p> <p>2. 暫停一下:請同學們想一想, 怎麼做可以改變原本的壞結果</p> <p>3. 播放另外一個好結果的影片, 請同學們說說看影片中的主角做了什麼改變呢?</p> <p>(1)看到隊員的努力</p> <p>(2)體諒同學的失望</p> <p>=&gt;讓自己的情緒冷靜下來, 就能改變原本的壞結果</p> <p>(三)平心靜氣的方式:介紹不同的冷靜方式</p> <p>1. 深呼吸:透過鼻子吸氣、嘴巴吐氣的方式讓自己冷靜。</p> <p>2. 數1-10:在心中默數1到10。</p> <p>3. 離開情境:透過適當的表達方式, 讓自己暫時離開生氣情境(表達時須注意語氣)。</p> <p>4. 改變想法:換個想法, 避免一直陷在生氣的情境當中。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)九宮格連線大作戰</p> <p>1. 全部的學生分為兩組, 輪流挑選格子, 小組成員共同完成格子內的指定任務, 正確作答者得分, 可取得該格子的領地。</p> <p>2. 格子任務</p> <p>(1)說出生氣時可以表現的適當行為。</p> <p>(2)說出生氣時可能出現的不適當行為。</p> <p>(3)說出你希望別人怎麼讓你知道”他生氣了”。</p> <p>(4)說出籃球影片中, 兩個同學吵架的原因。</p> <p>(5)說說看, 可以如何改寫籃球影片中的壞結果。</p> <p>(6)說出生氣時可以使用的平心靜氣方式。</p> <p>(7)說出生氣時可以使用的平心靜氣方式。</p> <p>(8)說出生氣時可以使用的平心靜氣方式。</p> <p>(9)說出生氣時可以使用的平心靜氣方式。</p> <p>3. 最先連線成功的組別獲勝。</p> <p>(二)總結今日課程:</p> <p>1. 複習處理生氣情緒的不同方式, 以及四種讓自己平心靜氣的方式。</p> <p>2. 教師根據學生今日表現給予回饋。</p> <p>3. 預告下次課程:練習平心靜氣的方式。</p> <p style="text-align: center;">~ 課程結束 ~</p> | <p>10分</p> <p>10分</p> | <p>情境影片</p>             |
| <p><b>第四節教學活動</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>時間</b></p>      | <p><b>備註</b></p>        |
| <p>一、引導活動(引起動機)</p> <p>1. 教師提問:生氣時, 你會怎麼讓自己冷靜下來?讓學生分享回想自己生氣時的狀況及冷靜的方法。</p> <p>2. 教師播放投影片, 讓學生複習上一堂課的重要內容及介紹平心靜氣四招。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)平心靜氣-第一招:深呼吸</p> <p>1. 教師播放教學簡報教導深呼吸的技巧(鼻子吸氣、嘴巴吐氣)及口訣:深吸一、吐氣一, 深吸二、吐氣二, 深吸三、吐氣三。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>5分</p> <p>10分</p>  | <p>情境影片</p> <p>教學簡報</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |                         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------|
| <p>2. 教師播放實際示範深呼吸的影片，並讓學生跟著練習動作，教師指導深呼吸的技巧及口訣。</p> <p>(二) 平心靜氣-第二招:離開情境</p> <p>1. 教師播放教學簡報教導離開情境是透過適當的表達方式，讓自己暫時離開生氣的情境，並教導離開情境的技巧及可以表達的句子:『好,我知道了。』、『讓我冷靜一下。』、『等一下，讓我想一想。』。</p> <p>2. 教師播放實際示範離開情境可用的說法影片，並讓學生跟著練習，教師指導說話的語氣。</p> <p>(三) 緩解壞心情的方法</p> <p>1. 讓學生分享並討論知道緩解心情可以做的的方法</p> <p>2. 讓學生知道生氣是一種情緒，學習平心靜氣的方法就能避免壞結果。</p>                                                                                                                                                                       | <p>10分</p> <p>10分</p> | <p>教學簡報</p>             |                  |
| <p>三、綜合活動</p> <p>(一)九宮格連線大作戰</p> <p>1. 全部的學生分為兩組，輪流挑選格子，小組成員共同完成格子內的指定任務，正確作答者得分，可取得該格子的領地。</p> <p>2. 格子任務</p> <p>(1)說出平心靜氣的兩種方法。</p> <p>(2)說出深呼吸的口訣。</p> <p>(3)說出離開情境可以表達的句子。</p> <p>(4)說出離開情境可以表達的句子。</p> <p>(5)說出離開情境可以表達的句子。</p> <p>(6)說出可以緩解壞心情的方法。</p> <p>(7)說出可以緩解壞心情的方法。</p> <p>(8)說出生氣時可以表現的適當行為。</p> <p>(9)練習做出深呼吸的動作。</p> <p>3. 最先連線成功的組別獲勝。</p> <p>(二)總結今日課程：</p> <p>1. 複習平心靜氣的兩招。</p> <p>2. 教師根據學生今日表現給予回饋。</p> <p>3. 預告下次課程：平心靜氣另兩招的練習。</p> <p style="text-align: center;">~ 課程結束 ~</p> | <p>7分鐘</p> <p>3分鐘</p> |                         |                  |
| <p><b>第五節教學活動</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>時間</b></p>      |                         | <p><b>備註</b></p> |
| <p>一、引導活動(引起動機)</p> <p>1. 教師提問:我們之前學過的平心靜氣有哪兩招?</p> <p>2. 教師播放平心靜氣前兩招(深呼吸、離開情境)教學簡報，請學生複習並練習</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 平心靜氣-第三招:數到10</p> <p>1. 教師播放教學簡報教導數1到10的技巧:<br/>在心中默默數從1到10(一秒一個數字)</p> <p>2. 教師播放實際示範數到10的影片，並讓學生跟著練習，指導學生數1到10的速度不宜過快。</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>5分</p> <p>10分</p>  | <p>教學簡報</p> <p>教學簡報</p> |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------|
| <p>(二) 平心靜氣-第四招:改變想法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放教學簡報教導改變想法是讓自己換個想法，不要一直陷在生氣的情境中，並教導改變想法的技巧及重點句：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)換個角度想:如果我是他…。</li> <li>(2)往好的方向想:雖然…但是…。</li> <li>(3)想開心的事。</li> </ol> </li> <li>2. 教師讓學生分享討論自己什麼時候發生開心的事?想什麼事會讓自己開心?</li> <li>3. 教師播放實際示範改變想法的影片，並讓學生跟著練習說重點句，回想讓自己開心的事。</li> </ol>                                                                                       | 10 分 |              |
| <p>(三)緩解壞心情的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生知道緩解心情可以做的的方法</li> <li>2. 讓學生知道生氣是一種情緒，學習平心靜氣的方法就能避免壞結果。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 分 | 教學簡報         |
| 四、綜合活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |              |
| <p>(一)九宮格連線大作戰</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全部的學生分為兩組，輪流挑選格子，小組成員共同完成格子內的指定任務，正確作答者得分，可取得該格子的領地。</li> <li>2. 格子任務           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)說出平心靜氣的四種方法。</li> <li>(2)說出離開情境可以表達的句子。</li> <li>(3)說出改變想法的重點句。</li> <li>(4)說出改變想法的重點句。</li> <li>(5)說出讓自己開心的事。</li> <li>(6)說出讓自己開心的事。</li> <li>(7)練習做出深呼吸的動作。</li> <li>(8)練習做出數到 10。</li> <li>(9)說出可以緩解壞心情的方法。</li> </ol> </li> <li>3. 最先連線成功的組別獲勝。</li> </ol> | 7 分  |              |
| <p>(二)總結今日課程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習平心靜氣的四招。</li> <li>2. 教師根據學生今日表現給予回饋。</li> <li>3. 預告下次課程：平心靜氣四招的實地演練。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~ 課程結束 ~</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 分  |              |
| <b>第六節教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |              |
| <p>一、引導活動(引起動機)</p> <p>複習讓自己平心靜氣的四招方法。(第一招:深呼吸、第二招:離開情境、第三招:數到 10、第四招:改變想法)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8 分  | 教學簡報         |
| <p>二、發展活動</p> <p>(一)情境影片:<u>發月考考卷</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生觀看情境影片。</li> <li>2. 將學生分成兩組，根據影片內容，對兩組學生提出相關問題(共 4 題)，請學生分組討論後回答。</li> <li>3. 教師將學生發表的答案寫在黑板上，並兩組相互檢核。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                           | 13 分 | 教學簡報<br>情境影片 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| <p>4. 兩組學生派一代表，依據抽選到的平心靜氣之方法，進行情境演示。</p> <p>5. 換其他同學進行此方法之練習，直到每個學生都有演練為止。</p> <p>(二) 情境影片:<u>分組做教室布置</u></p> <p>1. 教師帶領學生觀看情境影片。</p> <p>2. 將學生分成兩組，根據影片內容，對兩組學生提出相關問題(共4題)，請學生分組討論後回答。</p> <p>3. 教師將學生發表的答案寫在黑板上，並兩組相互檢核。</p> <p>4. 兩組學生派一代表，依據抽選到的平心靜氣之方法，進行情境演示。</p> <p>5. 換其他同學進行此方法之練習，直到每個學生都有演練為止。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請第一組學生回顧情境影片~發月考考卷之內容。</p> <p>2. 教師根據學生回顧內容引導學生適當的平心靜氣方法。</p> <p>3. 請第二組學生回顧情境影片~發月考考卷之內容。</p> <p>4. 教師根據學生回顧內容引導學生適當的平心靜氣方法。</p> <p>5. 教師根據學生今日表現給予回饋。</p> <p>6. 預告下次課程：<u>下課玩桌遊</u>、<u>打掃時間</u>情境影片之討論。</p> <p style="text-align: center;">~課程結束~</p> | <p>13分</p> <p>11分</p> | <p>教學簡報<br/>情境影片</p> <p>教學簡報</p> |
| <b>第七節教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |                                  |
| <p>一、引導活動(引起動機)</p> <p>1. 複習讓自己平心靜氣的四招方法。(第一招:深呼吸、第二招:離開情境、第三招:數到10、第四招:改變想法)</p> <p>2. 教師帶領學生一起練習平心靜氣的四招方法。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>8分</p>             | <p>教學簡報</p>                      |
| <p>二、發展活動</p> <p>(一)情境影片:<u>下課玩桌遊</u></p> <p>1. 教師帶領學生觀看情境影片。</p> <p>2. 將學生分成兩組，根據影片內容，對兩組學生提出相關問題(共4題)，請學生分組討論後回答。</p> <p>3. 教師將學生發表的答案寫在黑板上，並兩組相互檢核。</p> <p>4. 兩組學生派一代表，依據抽選到的平心靜氣之方法，進行情境演示。</p> <p>5. 換其他同學進行此方法之練習，直到每個學生都有演練為止。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>13分</p>            | <p>教學簡報<br/>情境影片</p>             |
| <p>(二) 情境影片:<u>打掃時間</u></p> <p>1. 教師帶領學生觀看情境影片。</p> <p>2. 將學生分成兩組，根據影片內容，對兩組學生提出相關問題(共4題)，請學生分組討論後回答。</p> <p>3. 教師將學生發表的答案寫在黑板上，並兩組相互檢核。</p> <p>4. 兩組學生派一代表，依據抽選到的平心靜氣之方法，進行情境演示。</p> <p>5. 換其他同學進行此方法之練習，直到每個學生都有演練為止。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>13分</p>            | <p>教學簡報<br/>情境影片</p>             |

| <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請第一組學生回顧情境影片~發月考考卷之內容。</li> <li>2. 教師根據學生回顧內容引導學生適當的平心靜氣方法。</li> <li>3. 請第二組學生回顧情境影片~發月考考卷之內容。</li> <li>4. 教師根據學生回顧內容引導學生適當的平心靜氣方法。</li> <li>5. 教師根據學生今日表現給予回饋。</li> <li>6. 預告下次課程：學校情境討論。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~課程結束~</p> | 11分 | 教學簡報               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|
| 第八節教學活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |                    |
| <p>一、引導活動(引起動機)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8分  | 教學簡報               |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師帶領學生回顧情境影片內容(一)(二)與相關問題。</li> <li>2. 教師帶領學生一起練習平心靜氣的四招方法。</li> </ol>                                                                                                                                                                                        |     |                    |
| <p>二、發展活動</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師使用教學簡報呈現:<b>學校情境</b>—平心靜氣練習(一)之內容，讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容：同學說我的答案不對，我很生氣，我可以……<br/>*互評表：請學生填入演練者姓名，並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                                                                                                                     | 5分  | 教學簡報<br>互評表        |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 教師使用教學簡報呈現:<b>學校情境</b>—平心靜氣練習(二)之內容，讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容：打籃球時，同學說我犯規，我很生氣，我可以……<br/>*互評表：請學生填入演練者姓名，並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                                                                                                                   | 5分  |                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教師使用教學簡報呈現:<b>學校情境</b>—平心靜氣練習(三)之內容，讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容：玩鬼抓人時，我都抓不到別人，我很生氣，我可以……<br/>*互評表：請學生填入演練者姓名，並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                                                                                                                 | 5分  |                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 教師使用教學簡報呈現:<b>學校情境</b>—平心靜氣練習(四)之內容，讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容：老師罵我一直講話，我很生氣，我可以……<br/>*互評表：請學生填入演練者姓名，並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                                                                                                                      | 5分  |                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 教師使用教學簡報呈現:<b>學校情境</b>—平心靜氣練習(五)之內容，讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容：分組討論時，同學都不聽我的意見，我很生氣，我可以……<br/>*互評表：請學生填入演練者姓名，並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                                                                                                               | 5分  |                    |
| <p>三、綜合活動</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師根據學生今日表現給予回饋。</li> <li>2. 統計互評表每位同學的個人得分，並給予回饋。</li> <li>3. 預告下次課程：家庭情境討論。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~課程結束~</p>                                                                                                                             | 12分 | 教學簡報<br>學習單<br>互評表 |

| 第九節教學活動                                                                                                                                                                                                                      | 時間  | 備註                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|
| <p>一、引導活動(引起動機)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師帶領學生回顧:學校情境題目(一)(二)(三)(四)(五)與相關問題。</li> <li>2. 教師帶領學生一起練習平心靜氣的四招方法。</li> </ol>                                                                               | 8分  | 教學簡報               |
| <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師使用教學簡報呈現:<b>家庭情境</b>—平心靜氣練習(一)之內容,讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容:妹妹弄亂我的房間,我很生氣,我可以……<br/>*互評表:請學生填入演練者姓名,並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                             | 5分  | 教學簡報<br>互評表        |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 教師使用教學簡報呈現:<b>家庭情境</b>—平心靜氣練習(二)之內容,讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容:我想看電視,媽媽卻叫我去洗澡,我很生氣,我可以……<br/>*互評表:請學生填入演練者姓名,並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                                     | 5分  |                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教師使用教學簡報呈現:<b>家庭情境</b>—平心靜氣練習(三)之內容,讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容:功課寫錯一直改、一直改,我很生氣,我可以……<br/>*互評表:請學生填入演練者姓名,並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                                        | 5分  |                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 教師使用教學簡報呈現:<b>家庭情境</b>—平心靜氣練習(四)之內容,讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容:媽媽不給我零用錢買遊戲點數,我很生氣,我可以……<br/>*互評表:請學生填入演練者姓名,並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                                      | 5分  |                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 教師使用教學簡報呈現:<b>家庭情境</b>—平心靜氣練習(五)之內容,讓學生上台抽籤演練平心靜氣之四招方法。<br/>*情境內容:我想跟同學去學校打球,爸爸不讓我去,我很生氣,我可以……<br/>*互評表:請學生填入演練者姓名,並根據演練者的表現及評分項目逐一給分。</li> </ol>                                  | 5分  |                    |
| <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師根據學生今日表現給予回饋。</li> <li>2. 統計學習單每位同學的個人得分,並給予回饋。</li> <li>3. 提醒學生課後多練習平心靜氣的四種方式。</li> <li>4. 預告下次課程:訂定平心靜氣契約書。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~課程結束~</p> | 12分 | 教學簡報<br>學習單<br>互評表 |

| 第十節教學活動                                                                                                                                                                                                                   | 時間   | 備註      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|
| 一、引導活動(引起動機)<br>1. 複習平心靜氣的方法-深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法<br>2. 教師詢問學生是否已習得平心靜氣的方法，請學生說說自己曾經在何情境使用過習得的方法。                                                                                                                          | 8 分  | 教學簡報    |
| 二、發展活動<br>(一)認識檢核工具<br>1. 教師介紹檢核表格的內容以及紀錄方式：若有做到該步驟的項目，就勾選我有做到，若無，則勾選要再加油。<br>2. 教師播放班際籃球壞結果的影片，讓學生使用檢核表紀錄影片主角的的情緒反應情形。<br>3. 教師帶領學生一同檢討紀錄的內容是否正確。<br>4. 教師播放班際籃球好結果影片，讓學生使用檢核表紀錄影片主角的的情緒反應情形。<br>5. 教師帶領學生一同檢討紀錄的內容是否正確。 | 10 分 | 情境影片    |
| (二)我的平心靜氣小組。<br>1. 教師說明小組成立方式，以及擬定契約書內容。<br>2. 邀請一位同學擔任自己的契約夥伴。<br>3. 說明同儕檢核者的紀錄方式，並以班際籃球比賽影片做說明，確認學生理解記錄方式。                                                                                                              | 15 分 | 平心靜氣契約書 |
| 三、綜合活動<br>(一)完成平心靜氣契約書<br>1. 請學生邀請一位同儕加入自己的平心靜氣小組<br>2. 教師帶領學生討論契約書內容與獎勵制度，並填寫檢核日期。<br>3. 由學生與同儕共同簽名，教師為見證人，確認契約書的成效。                                                                                                     | 9 分  | 平心靜氣契約書 |
| (二)總結今日課程：<br>1. 複習平心靜氣的方式，以及契約書的內容，再次提醒學生當生氣時，要平心靜氣才能解決事情。<br>2. 教師根據學生今日表現給予回饋。<br>3. 預告下次課程：檢核個人的契約書，邀請自己的同儕夥伴一同來參加課程，共同討論契約完成度。<br>~ 課程結束 ~                                                                           | 3 分  |         |
| 第十一節教學活動                                                                                                                                                                                                                  | 時間   | 備註      |
| 一、引導活動(引起動機)<br>1. 學生分享最近自己生氣的一件事，並說明是否有使用到平心靜氣的策略。<br>2. 教師複習先前教過平心靜氣的策略，根據學生的反應，給予回饋。                                                                                                                                   | 8 分  |         |
| 二、發展活動<br>(一)檢核平心契約書執行成果<br>1. 學生輪流分享自己的契約書，由學生與其同儕共同說明一週執行之成果。<br>2. 教師帶領其他學生給予發表者回饋。                                                                                                                                    | 12 分 | 平心靜氣契約書 |

|                                                                                                                                                                                      |      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| <p>(二)平心靜氣難？易？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分享在執行契約書時，遭遇了什麼樣的困境。</li> <li>2. 小組同儕分享自己擔任協助者的想法，以及困難點。</li> <li>3. 教師根據學生分享的內容給予回饋。</li> </ol>                      | 13 分 |     |
| 三、綜合活動                                                                                                                                                                               |      |     |
| <p>(一)平心靜氣頒獎典禮</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成紀錄也達成契約書目標者，可以獲得契約書的獎勵品。</li> <li>2. 教師頒發獎勵品給挑戰成功者。</li> <li>3. 鼓勵挑戰成功者，也給予尚未成功的學生勉勵。</li> </ol>                      | 9 分  | 獎勵品 |
| <p>(二)總結今日課程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師根據學生今日表現給予回饋。</li> <li>2. 總結課程：每個人都有生氣的情緒反應，這是正常的，只是，我們要選擇「平心靜氣」的表達方式，不能傷害到任何人，並且要盡量讓事情得到好結果，這樣就能成為生氣控制高手喔！</li> </ol> | 3 分  |     |
| ~ 課程結束 ~                                                                                                                                                                             |      |     |



告別愛生氣~生氣管理課程設計(平心靜氣-Follow me!)

# 平心靜氣~Follow me!

## 第一步 發現(Find)

### 第一節課

請看以下這段影片



誰在生氣



誰在生氣



誰在生氣





誰在生氣

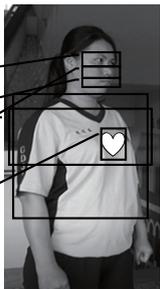


誰在生氣



生氣的表現

- 身體緊繃
- 皺眉瞪眼
- 牙關咬緊
- 手用力握拳
- 呼吸急促
- 心跳加速

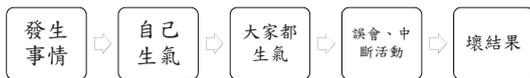


生氣的表現

- 語氣
- 動作
- 表情
- 音量



生氣的優缺點



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> |
| <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| <u>7</u> | <u>8</u> | <u>9</u> |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|         |   |   |
|---------|---|---|
| 說出生氣的缺點 | 2 | 3 |
| 4       | 5 | 6 |
| 7       | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |          |   |
|---|----------|---|
| 1 | 說出生氣的好結果 | 3 |
| 4 | 5        | 6 |
| 7 | 8        | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |         |
|---|---|---------|
| 1 | 2 | 做出生氣的動作 |
| 4 | 5 | 6       |
| 7 | 8 | 9       |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 1        | 2 | 3 |
| 說出生氣的壞結果 | 5 | 6 |
| 7        | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |         |   |
|---|---------|---|
| 1 | 2       | 3 |
| 4 | 說出生氣的缺點 | 6 |
| 7 | 8       | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |         |
|---|---|---------|
| 1 | 2 | 3       |
| 4 | 5 | 做出生氣的表情 |
| 7 | 8 | 9       |





平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|      |   |   |
|------|---|---|
| 1    | 2 | 3 |
| 4    | 5 | 6 |
| 誰在生氣 | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |       |   |
|---|-------|---|
| 1 | 2     | 3 |
| 4 | 5     | 6 |
| 7 | 生氣說的話 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |         |
|---|---|---------|
| 1 | 2 | 3       |
| 4 | 5 | 6       |
| 7 | 8 | 說出生氣的真相 |



下節預告

生氣的導火線。

第一節課結束

第二節課



複習一下



- 影片的人物為什麼吵架了呢？
- 影片中的誰生氣了？你如何知道的？

發生什麼事了？



在剛才觀賞的影片中，這三位同學怎麼了？

吵架的理由是…



輸了比賽？  
別人的錯？



A同學為什麼生氣？



- 輸了比賽
- 同學沒有投進
- 懷疑同學是間諜

B同學為什麼生氣？



- 被同學責罵
- 要承擔輸球的責任
- 被誣陷是間諜
- 自己的努力沒有被看見
- 球能不能投進不是她可以控制的



### C同學有生氣嗎？為什麼？

沒有。他只是認為A同學講話有點過份，所以要勸A同學不要這樣說話。



有。他認為A同學講話太過份了，所以想要罵A同學。

### 生氣的理由就是生氣的導火線



生氣的導火線是...

比賽輸了



被同學罵

生氣的導火線是...

### 如何預防導火線被點燃？

如果你是他們的同學，你會用什麼方法來預防他們的導火線被點燃？



我會這麼幫助A同學...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 如何預防導火線被點燃？

如果你是他們的同學，你會用什麼方法來預防他們的導火線被點燃？



我會這麼幫助B同學...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 你知道同學的導火線是什麼嗎？

1. 請挑一位同學，說說看，同學的導火線是什麼？

2. 說對了嗎？請同學揭曉答案。



### 其實...



每個生氣都有導火線

除了了解自己生氣的導火線外，若能了解他人的導火線，就可以互相避免生氣的情緒囉~



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> |
| <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| <u>7</u> | <u>8</u> | <u>9</u> |

平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| 說出影片中<br>生氣的人 | 2 | 3 |
| 4             | 5 | 6 |
| 7             | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |                |   |
|---|----------------|---|
| 1 | 說出自己生<br>氣的導火線 | 3 |
| 4 | 5              | 6 |
| 7 | 8              | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |                |
|---|---|----------------|
| 1 | 2 | 左邊同學生<br>氣的導火線 |
| 4 | 5 | 6              |
| 7 | 8 | 9              |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| 1              | 2 | 3 |
| 右邊同學生<br>氣的導火線 | 5 | 6 |
| 7              | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |                |   |
|---|----------------|---|
| 1 | 2              | 3 |
| 4 | 預防導火線<br>點燃的方法 | 6 |
| 7 | 8              | 9 |





平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |         |
|---|---|---------|
| 1 | 2 | 3       |
| 4 | 5 | 做出生氣的表情 |
| 7 | 8 | 9       |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 1        | 2 | 3 |
| 4        | 5 | 6 |
| 何謂生氣的導火線 | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |            |   |
|---|------------|---|
| 1 | 2          | 3 |
| 4 | 5          | 6 |
| 7 | 說出影片吵架的導火線 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |            |
|---|---|------------|
| 1 | 2 | 3          |
| 4 | 5 | 6          |
| 7 | 8 | 預防導火線點燃的方法 |



生氣是正常的情緒反應，有優點也有缺點。我們可以用「平心靜氣」的表達方式，才能夠讓事情得到好結果喔！

下節預告

認識平心靜氣的方法



第二節課結束



告別愛生氣-生氣管理課程設計(平心靜氣-Follow me!)

## 平心靜氣~Follow me!

### 第二步 習得(Learn)

### 第一節課

複習一下~生氣的反應以及可能帶來的結果

生氣時，可能會出現哪些行為？

- 罵人
- 不說話
- 摔東西
- 走開
- 擺臭臉
- 跟對方說(爭論)
- 自己安靜
- 告訴老師
- 不理他
- 聽音樂
- 說髒話
- 打人
- 大叫
- 還有很多……

生氣時可能會有不同的行為反應…

- 有些會帶來不好後果(壞結果)
- 有些則可以被他人接受，甚至獲得好結果
- **適當的表現**自己生氣的情緒，是很重要的。

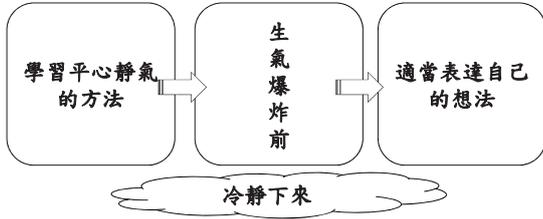
如果有人生你的氣，你希望對方怎麼告訴你？

- 罵我
- 把我的東西丟掉
- 好好跟我說
- 寫字條告訴我
- 不理我
- 跟我討論
- 罵髒話
- 摔東西
- 請老師幫忙



用平心靜氣的方法，表達自己的想法

- 我們希望別人好好說、跟我們討論
- 別人也希望我們這樣做



還記得籃球比賽的影片嗎?

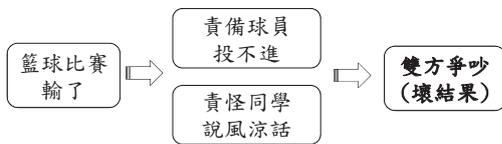
- 兩位同學因為籃球比賽輸了而爭吵



1-1 影片

還記得籃球比賽的影片嗎?

- 兩位同學因為籃球比賽輸了而爭吵



讓自己的情緒冷靜



2-1 影片

改變原本的壞結果



2-2 影片

讓自己的情緒冷靜，改變原本的壞結果

- 兩位同學因籃球比賽輸了而爭吵，怎麼改變原本的壞結果





第二段影片的主角做了什麼改變呢?

## 深呼吸讓自己冷靜下來

學習平心靜氣的技巧，才能適當的表達自己的想法

平心靜氣 的方法

- 深呼吸
  - 透過鼻子吸氣、嘴巴吐氣的方式讓自己冷靜
- 數1-10
  - 在心中默數1到10，讓情緒慢慢恢復
- 離開情境
  - 透過適當的表達方式，讓自己暫時離開生氣情境(表達時須注意語氣)
- 改變想法
  - 換個想法，避免一直陷在生氣的情境當中

平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> |
| <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| <u>7</u> | <u>8</u> | <u>9</u> |

平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| 生氣可以表現的適當行為 | 2 | 3 |
| 4           | 5 | 6 |
| 7           | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |             |   |
|---|-------------|---|
| 1 | 生氣可能表現的不當行為 | 3 |
| 4 | 5           | 6 |
| 7 | 8           | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |             |
|---|---|-------------|
| 1 | 2 | 如何讓他人知道自己生氣 |
| 4 | 5 | 6           |
| 7 | 8 | 9           |





平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| 1             | 2 | 3 |
| 籃球比賽的<br>吵架原因 | 5 | 6 |
| 7             | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |                |   |
|---|----------------|---|
| 1 | 2              | 3 |
| 4 | 如何改寫影<br>片的壞結果 | 6 |
| 7 | 8              | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |               |
|---|---|---------------|
| 1 | 2 | 3             |
| 4 | 5 | 說出平心靜<br>氣的方式 |
| 7 | 8 | 9             |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| 1             | 2 | 3 |
| 4             | 5 | 6 |
| 說出平心靜<br>氣的方式 | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| 1 | 2             | 3 |
| 4 | 5             | 6 |
| 7 | 做出平心靜<br>氣的方式 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |               |
|---|---|---------------|
| 1 | 2 | 3             |
| 4 | 5 | 6             |
| 7 | 8 | 做出平心靜<br>氣的方式 |





下節預告

練習平心靜氣的方式-  
深呼吸、離開情境

第一節課結束

第二節課

複習一下

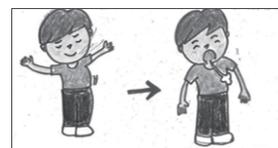
- 生氣時，你會怎麼讓自己冷靜下來？
- 上一節我們提過那些平心靜氣的方法？

讓自己平心靜氣的方法

- 深呼吸
  - 透過鼻子吸氣、嘴巴吐氣的方式讓自己冷靜
- 離開情境
  - 透過適當的表達方式，讓自己暫時離開生氣情境(表達時須注意語氣)
- 數1-10
  - 在心中默數1到10，讓情緒慢慢恢復
- 改變想法
  - 換個想法，避免一直陷在生氣的情境當中

平心靜氣 第一招:深呼吸

- 透過鼻子吸氣、嘴巴吐氣的呼吸方式讓自己冷靜
- 心中默念口訣：深吸一、吐氣一，  
                          深吸二、吐氣二，  
                          深吸三、吐氣三。





第一招:深呼吸



2-3影片

平心靜氣 第二招:離開情境

- 透過適當的表達方式，讓自己暫時離開生氣情境
- 表達時須注意語氣：**好，我知道了。**  
**讓我冷靜一下。**  
**等一下，讓我想一想。**



第二招:離開情境



離開情境重點句：  
好，我知道了

2-5影片

第二招:離開情境



離開情境重點句：  
讓我冷靜一下

2-6影片

第二招:離開情境



離開情境重點句：  
等一下，  
讓我想一想

2-7影片

平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> |
| <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| <u>7</u> | <u>8</u> | <u>9</u> |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| 說出平心靜氣的兩種方法 | 2 | 3 |
| 4           | 5 | 6 |
| 7           | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |          |   |
|---|----------|---|
| 1 | 說出深呼吸的口訣 | 3 |
| 4 | 5        | 6 |
| 7 | 8        | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |            |
|---|---|------------|
| 1 | 2 | 說出離開情境的表達句 |
| 4 | 5 | 6          |
| 7 | 8 | 9          |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|            |   |   |
|------------|---|---|
| 1          | 2 | 3 |
| 說出離開情境的表達句 | 5 | 6 |
| 7          | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |            |   |
|---|------------|---|
| 1 | 2          | 3 |
| 4 | 說出離開情境的表達句 | 6 |
| 7 | 8          | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |              |
|---|---|--------------|
| 1 | 2 | 3            |
| 4 | 5 | 說出可以緩解壞心情的方法 |
| 7 | 8 | 9            |





平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| 1                | 2 | 3 |
| 4                | 5 | 6 |
| 說出可以緩解<br>壞心情的方法 | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |                        |   |
|---|------------------------|---|
| 1 | 2                      | 3 |
| 4 | 5                      | 6 |
| 7 | 說出生氣時可<br>以表現的適當<br>行為 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |                |
|---|---|----------------|
| 1 | 2 | 3              |
| 4 | 5 | 6              |
| 7 | 8 | 練習做出深<br>呼吸的動作 |



下節預告

練習平心靜氣的方式—  
數到10、改變想法

第二節課結束

第三節課



複習一下

- 我們學過哪兩個平心靜氣的方法?
- 跟著影片做一次平心靜氣的前兩招

讓自己平心靜氣的方法

- 深呼吸
  - 透過鼻子吸氣、嘴巴吐氣的方式讓自己冷靜
- 離開情境
  - 透過適當的表達方式，讓自己暫時離開生氣情境(表達時須注意語氣)
- 數到10
  - 在心中默數1到10，讓情緒慢慢恢復
- 改變想法
  - 換個想法，避免一直陷在生氣的情境當中

平心靜氣 第三招:數到10

- 在心中默數從1到10(一秒一個數字)

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10



第三招:數到10



2-4影片

平心靜氣 第四招:改變想法

- 換個想法，避免一直陷在生氣的情境當中
  - 換個角度：站在別人的立場想想看(如果我是他...)
  - 往好的方向想(雖然...可是...)
  - 想開心的事：想一些會讓自己覺得開心的事件



第四招:改變想法



改變想法重點句：  
如果我是他...

2-8影片



第四招:改變想法

冷靜技巧

改變想法2

往好的  
方向想



改變想法重點句:  
雖然...但是...

2-9影片

第四招:改變想法

冷靜技巧

改變想法3

想開心的事



改變想法重點:  
(想開心的事)

2-10影片

緩解壞心情的方法

- 暫時離開生氣情緒了，如果心情還是不好，你可以這麼做！



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> |
| <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| <u>7</u> | <u>8</u> | <u>9</u> |

平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| 說出平心靜氣的四種方法 | 2 | 3 |
| 4           | 5 | 6 |
| 7           | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |            |   |
|---|------------|---|
| 1 | 說出離開情境的表達句 | 3 |
| 4 | 5          | 6 |
| 7 | 8          | 9 |





平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |            |
|---|---|------------|
| 1 | 2 | 說出改變想法的重點句 |
| 4 | 5 | 6          |
| 7 | 8 | 9          |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|            |   |   |
|------------|---|---|
| 1          | 2 | 3 |
| 說出改變想法的重點句 | 5 | 6 |
| 7          | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |            |   |
|---|------------|---|
| 1 | 2          | 3 |
| 4 | 說出改變想法的重點句 | 6 |
| 7 | 8          | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3         |
| 4 | 5 | 說出讓自己開心的事 |
| 7 | 8 | 9         |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 1        | 2 | 3 |
| 4        | 5 | 6 |
| 做出深呼吸的動作 | 8 | 9 |



平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |          |   |
|---|----------|---|
| 1 | 2        | 3 |
| 4 | 5        | 6 |
| 7 | 練習做出數到10 | 9 |





平心靜氣九宮格—連線大挑戰

|   |   |              |
|---|---|--------------|
| 1 | 2 | 3            |
| 4 | 5 | 6            |
| 7 | 8 | 說出可以緩解壞心情的方法 |



每個人都會生氣，學習一些讓自己能夠平心靜氣的方法，就能好好表達自己的意見，而不會因為發脾氣而導致壞結果。

下節預告

平心靜氣的實戰演練

第三節課結束



告別愛生氣~生氣管理課程設計(平心靜氣-Follow me!)

# 平心靜氣~Follow me!

## 第三步 行動(Do)

第一、二節課

### 複習平心靜氣四招式

- 深呼吸
- 數到10
- 離開情境
- 改變想法

### 情境影片 1：發月考考卷



3-1影片

### 情境影片 1：發月考考卷

- 根據影片 月考完公布成績，你覺得.....
- 誰在生氣？
- 為什麼 他生氣？
- 你認為，他該 如何處理 自己的生氣？

| 平心靜氣 的方法 |      |          |          |
|----------|------|----------|----------|
| 深呼吸      | 數到10 | 離開情<br>境 | 改變想<br>法 |

### 情境影片 1：發月考考卷

- 請根據抽選到的方法，做練習。



- 換你練習這項方法。

2-3影片



情境影片 2：分組做教室布置



3-2影片

情境影片 2：分組做教室布置

- 根據影片 分組做教室布置，你覺得.....
- 誰 在生氣？
- 為什麼 他生氣？
- 你認為，他該 如何處理 自己的生氣？

|          |      |          |          |
|----------|------|----------|----------|
| 平心靜氣 的方法 |      |          |          |
| 深呼吸      | 數到10 | 離開情<br>境 | 改變想<br>法 |

情境影片 2：分組做教室布置

- 請根據抽選到的方法，做練習。



- 換你練習這項方法。

2-4影片

情境影片 3：下課玩桌遊



3-3影片

情境影片 3：下課玩桌遊

- 根據影片 下課玩桌遊，你覺得.....
- 誰 在生氣？
- 為什麼 他生氣？
- 你認為，他該 如何處理 自己的生氣？

|          |      |          |          |
|----------|------|----------|----------|
| 平心靜氣 的方法 |      |          |          |
| 深呼吸      | 數到10 | 離開情<br>境 | 改變想<br>法 |

情境影片 3：下課玩桌遊

- 請根據抽選到的方法，做練習。



離開情境重點句：  
好，我知道了

- 換你練習這項方法。

2-5影片



情境影片 3：下課玩桌遊

- 請根據抽選到的方法，做練習。



離開情境重點句：  
讓我冷靜一下

- 換你練習這項方法。

2-6影片

情境影片 3：下課玩桌遊

- 請根據抽選到的方法，做練習。



離開情境重點句：  
等一下，讓我想一想

- 換你練習這項方法。

2-7影片

情境影片 4：打掃時間



小麒：哇~這裡終於掃完了！累死了~  
去掃另外一邊了。

3-4影片

情境影片 4：打掃時間

- 根據影片打掃時間，你覺得.....
- 誰在生氣？
- 為什麼他生氣？
- 你認為，他該如何處理自己的生氣？

| 平心靜氣的方法 |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| 深呼吸     | 數到10 | 離開情境 | 改變想法 |

情境影片 4：打掃時間

- 請根據抽選到的方法，做練習。



改變想法重點句：  
如果我是他...

如果我是他們，  
我也想要趕快把  
作業送去給老師

- 換你練習這項方法。

情境影片 4：打掃時間

- 請根據抽選到的方法，做練習。



改變想法重點句：  
雖然...但是...

雖然垃圾被翻倒，  
但是重掃一次就  
好了

- 換你練習這項方法。



情境影片 4：打掃時間

- 請根據抽選到的方法，做練習。



改變想法重點：  
(想開心的事)

我趕快把地掃乾淨，就可以進教室休息了

- 換你練習這項方法。

第一、二節課  
結束

第三節課

學校情境---平心靜氣練習(一)

1. 同學說我的答案不對，我很生氣，我可以...

1. 深呼吸
2. 離開情境
3. 數到10
4. 改變想法

→分組抽籤演練

學校情境---平心靜氣練習(二)

2. 打籃球時，同學說我犯規，我很生氣，我可以.....

1. 深呼吸
2. 離開情境
3. 數到10
4. 改變想法

→分組抽籤演練

學校情境---平心靜氣練習(三)

3. 玩鬼抓人時，我都抓不到別人，我很生氣，我可以...

1. 深呼吸
2. 離開情境
3. 數到10
4. 改變想法

→分組抽籤演練



學校情境---平心靜氣練習(四)

4. 老師罵我一直講話，我很生氣，我可以.....

- 1. 深呼吸
- 2. 離開情境 → 分組抽籤演練
- 3. 數到10
- 4. 改變想法

學校情境---平心靜氣練習(五)

5. 分組討論時，同學都不聽我的意見，我很生氣，我可以.....

- 1. 深呼吸
- 2. 離開情境 → 分組抽籤演練
- 3. 數到10
- 4. 改變想法

第三節課  
結束

第四節課

家庭情境---平心靜氣練習(一)

1. 妹妹弄亂我的房間，我很生氣，我可以.....

- 1. 深呼吸
- 2. 離開情境 → 分組抽籤演練
- 3. 數到10
- 4. 改變想法

家庭情境---平心靜氣練習(二)

2. 我想看電視，媽媽卻叫我去洗澡，我很生氣，我可以.....

- 1. 深呼吸
- 2. 離開情境
- 3. 數到10
- 4. 改變想法 → 分組抽籤演練





家庭情境---平心靜氣練習(三)

3. 功課寫錯一直改、一直改，我很生氣，我可以.....

1. 深呼吸
2. 離開情境
3. 數到10
4. 改變想法

→分組抽籤演練

家庭情境---平心靜氣練習(四)

4. 媽媽不給我零用錢買遊戲點數，我很生氣，我可以.....

1. 深呼吸
2. 離開情境
3. 數到10
4. 改變想法



→分組抽籤演練

家庭情境---平心靜氣練習(五)

5. 我想跟同學去學校打球，爸爸不讓我去，我很生氣，我可以...

1. 深呼吸
2. 離開情境
3. 數到10
4. 改變想法

→分組抽籤演練

第四節課結束



~平心靜氣~Follow Me~ 步驟三 行動(Do)

## 互 評 表

| 項目<br>姓名 | 平心靜氣<br>方法                                                                                                                 | 音量適中<br>(1-5) | 動作<br>(1-5) | 重點句<br>(1-5) | 加分<br>(寫原因)<br>(1-5) | 總<br>分 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------|
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |
|          | <input type="checkbox"/> 深呼吸 <input type="checkbox"/> 數到 10<br><input type="checkbox"/> 離開情境 <input type="checkbox"/> 改變想法 |               |             |              |                      |        |

## 個人演練 分數統計

| 題目<br>得分 | 學校情境<br>(一) | 學校情境<br>(二) | 學校情境<br>(三) | 學校情境<br>(四) | 學校情境<br>(五) | 總計 | 平均 |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|----|
| 姓名       |             |             |             |             |             |    |    |
|          | 家庭情境<br>(一) | 家庭情境<br>(二) | 家庭情境<br>(三) | 家庭情境<br>(四) | 家庭情境<br>(五) | 總計 | 平均 |
|          |             |             |             |             |             |    |    |



告別愛生氣~生氣管理課程設計(平心靜氣~Follow me!)

# 平心靜氣~Follow me!

## 第四步 檢核(Check)

### 第一節課

### 回想一下 - 平心靜氣的方法

### 平心靜氣的方法(一)(二)

(一)深呼吸

(二)數到10



### 平心靜氣的方法(三)

(三)離開情境



### 平心靜氣的方法(四)

(四)改變想法





### 檢核：我做到平心靜氣了嗎？

- 各位同學，我們學了許多平心靜氣的方法，你能夠做到嗎？
- 讓我們一起來學習檢核的方式，幫助自己能夠平心靜氣，讓事情的發展成為好結局。

### 檢核工具

| 平心靜氣檢核表                   |                        |      |      |
|---------------------------|------------------------|------|------|
| 平心靜氣方法：深呼吸、數到10、離開情境、改變想法 |                        |      |      |
| 步驟                        | 我的表現                   | 我有做到 | 要再加油 |
| 發現                        | 我發現自己生氣了。              |      |      |
|                           | 我知道生氣的原因。              |      |      |
| 習得                        | 我選擇適當的方式讓自己平心靜氣：_____。 |      |      |
| 行動                        | 我有做出平心靜氣的表現。           |      |      |
| 檢核                        | 我平心靜氣，得到了好結局。          |      |      |

### 班際籃球賽-1



幫影片主角檢核 小蓁沒有做到平心靜氣，得到壞結局。

| 平心靜氣檢核表                   |                        |      |      |
|---------------------------|------------------------|------|------|
| 平心靜氣方法：深呼吸、數到10、離開情境、改變想法 |                        |      |      |
| 步驟                        | 我的表現                   | 我有做到 | 要再加油 |
| 發現                        | 我發現自己生氣了。              |      | ✓    |
|                           | 我知道生氣的原因。              |      | ✓    |
| 習得                        | 我選擇適當的方式讓自己平心靜氣：_____。 |      | ✓    |
| 行動                        | 我有做出平心靜氣的表現。           |      | ✓    |
| 檢核                        | 我平心靜氣，得到了好結局。          |      | ✓    |

### 班際籃球賽-2



### 班際籃球賽-2





幫影片主角檢核 小蓁有做到平心靜氣，得到好結局。

平心靜氣檢核表

| 平心靜氣方法：深呼吸、數到10、離開情境、改變想法 |                                    |      |      |
|---------------------------|------------------------------------|------|------|
| 步驟                        | 我的表現                               | 我有做到 | 要再加油 |
| 發現                        | 我發現自己生氣了。                          | ✓    |      |
|                           | 我知道生氣的原因。                          | ✓    |      |
| 習得                        | 我選擇適當的方式讓自己平心靜氣： <u>深呼吸、改變想法</u> 。 | ✓    |      |
| 行動                        | 我有做出平心靜氣的表現。                       | ✓    |      |
| 檢核                        | 我平心靜氣，得到了好結局。                      | ✓    |      |

### 換自己試試看

- 尋找檢核夥伴(同儕)，邀請他加入自己的平心靜氣小組。
- 每次生氣完，自己填寫檢核表，也請夥伴填寫檢核表。
- 完成平心靜氣檢核表後，與見證者(老師)討論自己的表現。
- 擬定「平心靜氣契約書」

### 平心靜氣契約書

我是\_\_\_\_\_，我會善用學習到的方法－放鬆、休閒娛樂、轉移注意力、改變想法，讓自己在生氣時保持平心靜氣。

我會與夥伴一同檢核自己生氣時是否有保持平心靜氣，完成檢核表後，請見證者簽名。

如果我能遵守約定，努力記錄一週，我可以得到\_\_\_\_\_。

立約人：\_\_\_\_\_

見證者：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

每個人都有生氣的情緒反應，這是正常的，只是，我們要選擇「平心靜氣」的表達方式，不能傷害到任何人，並且要盡量讓事情得到好結果，這樣就能成為生氣控制高手喔！

下節預告

平心靜氣契約書檢核

第一節課結束



### 【 平心靜氣契約書 】

我是\_\_\_\_\_，我會善用學習到的方法 - 放鬆、休閒娛樂、轉移注意力、改變想法，讓自己在生氣時保持平心靜氣。

我邀請\_\_\_\_\_擔任平心靜氣夥伴，一同檢核自己生氣時是否有保持平心靜氣，完成檢核表後，請見證者簽名。

如果我能遵守約定，努力保持平心靜氣，經過一週的努力與檢核，平心靜氣次數達到 80%，我可以得到\_\_\_\_\_。

契約日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日~\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

立約人：\_\_\_\_\_ 夥 伴：\_\_\_\_\_

見證者：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

.....平心靜氣檢核表.....

檢核日期：\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

| 平心靜氣—自我檢核                  |                        |     |     |
|----------------------------|------------------------|-----|-----|
| 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                        |     |     |
| 步驟                         | 我的表現                   | 有做到 | 再加油 |
| 發現                         | 我發現自己生氣了。              |     |     |
|                            | 我知道生氣的原因。              |     |     |
| 習得                         | 我選擇適當的方式讓自己平心靜氣：_____。 |     |     |
| 行動                         | 我有做出平心靜氣的表現。           |     |     |
| 檢核                         | 我平心靜氣，得到了好結局。          |     |     |

| 平心靜氣—同儕檢核                  |                       |     |     |
|----------------------------|-----------------------|-----|-----|
| 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                       |     |     |
| 步驟                         | 同學的表現                 | 有做到 | 再加油 |
| 發現                         | 說出自己生氣了。              | 有   | 沒有  |
|                            | 說出生氣的原因。              | 有   | 沒有  |
| 習得                         | 選擇適當的方式讓自己平心靜氣：_____。 |     |     |
| 行動                         | 有做出平心靜氣的表現。           |     |     |
| 檢核                         | 平心靜氣，得到了好結局。          |     |     |



告別生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程

## 國中小特殊教育學生的生氣管理課程設計~國中特教班學生

| 課程領域        | 特殊需求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 課程項目 | 社會技巧           |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|
| 教學對象        | 重度功能缺損學生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 教材名稱 | 母湯愛生氣          |
| 適用年級        | 國中特教班七~九年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 教學時間 | 6 節課，每節課 45 分鐘 |
| 設計教師        | 王思雯(北新國中)、張佳芝(四張犁國中)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |
| <b>核心素養</b> | <p>特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>                                                                                                                                                                                                                                  |      |                |
| <b>學習表現</b> | <p>特社 1-J-1 處理情緒的技巧(四)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨自己的矛盾情緒。</li> <li>2. 表達自己的矛盾情緒。</li> <li>3. 根據情境或情緒強烈程度，選擇可被接受的方式表達自己的各種情緒。</li> </ol> <p>特社 1-J-3 自我效能(四)。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遭遇不如意事件時，主動轉移注意力。</li> </ol> <p>特社 2-J-1 訊息解讀(四)。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 區辨各種溝通訊息的正向與負面的情緒和意圖。</li> </ol> |      |                |
| <b>學習內容</b> | <p>特社 1-J-1 分辨與表達自己生氣的情緒。</p> <p>特社 1-J-3 處理自己生氣的情緒。</p> <p>特社 2-J-1 分辨他人生氣的情緒。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |
| <b>課程目標</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、 察覺自己生氣的情緒和表現。</li> <li>2、 察覺他人生氣的情緒和表現。</li> <li>3、 處理自己生氣的情緒。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |
| <b>課程內容</b> | <p>本課程設計三個單元，共六節課，主題分別如下：</p> <p>第一單元：生氣搜搜搜(兩節課)</p> <p>本單元旨在教導學生辨識生氣情緒，從生氣的臉部表情、姿勢、肢體動作等等，讓學生分辨出生氣的情緒及表現。</p> <p>第二單元：生氣快快走(兩節課)</p> <p>本單元旨在引導學生察覺自己生氣的表現及樣貌，並教導三種消氣的方法，讓學生學習在生氣時可應對的作為。</p> <p>第三單元：生氣追追追(兩節課)</p> <p>本單元主要藉由生氣情境影片及情境圖，引導學生分辨故事主角生氣的表現及原因，並討論如何運用消氣的好方法。</p>                                                                                  |      |                |

| <b>使用建議</b>                                                                                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本教材適用於國中特教班學生，教材簡報以圖片為主，文字為輔，在學習單設計上，以識字書寫能力區分高低組，低組的學習單主要以勾選或圈選的方式，減低識字學生的書寫量。</li> <li>2. 單元二提供多種消氣方法範例，除了從中選擇之外，可多引導學生思考其他不同的消氣方法。</li> <li>3. 本教材影片拍攝由於缺乏國中生人力，主角演員為國小學生，但試教過程中並不影響國中特教班學生理解影片內容。</li> <li>4. 本教材設計兩份檢核表件一生氣事件簿及情緒檢核表，生氣事件簿主要用於記錄學生單一生氣事件，檢核教學過後，學生遇到生氣時是否能使用課程所教三種適當的生氣因應方法，藉此檢核教學成效。情緒檢核表為一周紀錄，可用於學生生氣頻率較高時，除了檢核學生是否能在生氣時運用課程所教三種適當的生氣因應方法外，也可透過一周統計，嘗試了解學生是否有常生氣的時間規律，除了檢核教學成效，也可針對會引起生氣的情況做預防。</li> </ol>                   |           |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <b>教學資源</b>                                                                                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電腦</li> <li>2. 單槍投影機</li> <li>3. Powerpoint</li> <li>4. 學習單</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |
| <b>參考資料</b>                                                                                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要（草案）。</li> <li>2. 陳信昭、陳碧玲(譯)(2009)。脾氣爆發了怎麼辦？幫助孩子克服發脾氣問題(原作者：D. Huebner)。臺北市：書泉出版社。</li> <li>3. 蔡明富編(2012)。淡 SO EASY！輕度障礙學生生氣控制課程彙編。高雄：昶景。</li> <li>4. 蔡明富編(2013)。小小消防員滅「火」祕笈—國小輕度障礙學生生氣管理課程示例。高雄：高雄市政府教育局。</li> <li>5. Gulbenkoglu, H., &amp; Hagiliassis, N. (2006). Anger management: An anger management training package for individuals with disabilities. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.</li> </ol> |           |           |
| <b>第一節教學活動</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>時間</b> | <b>備註</b> |
| <b>一、引導活動</b><br>教師拿出一張生氣的照片，問學生：他怎麼了？                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5分        |           |
| <b>二、發展活動</b><br><b>(一) 生氣的特徵</b><br><b>1. 臉部表情</b><br>利用生氣臉圖卡，讓學生看到不同人生氣的臉部圖卡<br>老師呈現生氣臉部圖卡簡報，請學生看一看生氣時臉部的表情特徵。<br>(1) 眉毛：讓學生注意看生氣表情的眉毛上揚或皺眉。<br>(2) 眼睛：讓學生注意看生氣表情的眼睛睜大或瞪大。<br>(3) 嘴巴：讓學生注意看生氣表情的嘴巴向下或張大。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5分        |           |
| <b>2. 姿勢</b><br>利用上半身姿勢圖卡，讓學生看到不同人生氣的上半身姿勢圖卡<br>老師呈現生氣人物上半身姿勢圖卡簡報，請學生看一看生氣人物的姿勢～手插腰、抱胸、手握拳等。<br><b>3. 肢體動作</b><br>利用上半身圖卡，讓學生看到不同人生氣的上半身圖卡                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5分        |           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|
| <p>老師呈現生氣人物上半身圖卡簡報，請學生看一看生氣人物的肢體動作特徵～手指對方、推人、打人等。</p> <p>(二) 放大鏡找一找</p> <p>4. 找出生氣圖卡</p> <p>利用生氣與開心的圖卡，讓學生辨識出生氣的圖卡</p> <p>老師呈現生氣與開心的圖卡，請學生分辨哪個是生氣的圖卡。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(1) 老師呈現生氣與開心的情緒圖卡，讓學生上台指認，找出生氣的圖卡。</p> <p>(2) 老師發下生氣表情學習單，請學生圈出生氣的圖案。</p> <p>第一節結束</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>10分</p> <p>5分</p> <p>10分</p>                      |  |
| <b>第二節教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |  |
| <p>一、引導活動</p> <p>教師拿出一張生氣的照片，讓學生回想上一節上課內容。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 複習生氣的特徵</p> <p>1. 臉部表情、姿勢、肢體動作</p> <p>利用生氣圖卡，讓學生回想生氣時的表現</p> <p>老師呈現生氣圖卡簡報，請學生回想生氣時的表現。</p> <p>(1) 臉部表情：讓學生回想生氣時的臉部表情。</p> <p>(2) 姿勢：讓學生回想生氣時的姿勢。</p> <p>(3) 肢體動作：讓學生回想生氣時的肢體動作。</p> <p>2. 臉部五官</p> <p>複習臉上五官：眉毛、眼睛、嘴巴，在生氣時的樣貌</p> <p>老師呈現眉毛、眼睛、嘴巴等五官圖片簡報，用搶答方式讓學生辨別並回答部位。</p> <p>(二) 拼拼湊湊噴火龍</p> <p>3. 拼貼生氣臉</p> <p>老師示範如何拼貼生氣臉，讓學生練習拼貼出一張生氣的臉</p> <p>老師再次強調生氣時的臉部表情特徵～眉毛上揚、瞪大眼睛、嘴巴向下等，並示範如何拼貼出一張生氣臉。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(1) 老師發下拼拼湊湊噴火龍學習單，請學生拼貼出一張生氣的臉。</p> <p>第二節結束</p> | <p>5分</p> <p>10分</p> <p>10分</p> <p>5分</p> <p>15分</p> |  |
| <b>第三節教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |  |
| <p>一、引導活動</p> <p>教師拿出學生上次拼貼生氣的圖片，詢問他們呈現的表情是甚麼情緒？</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 察覺自己在生氣</p> <p>1. 認識生氣時的生理反應</p> <p>利用提示圖卡，請學生回答生氣的生理反應</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>5分</p> <p>5分</p>                                  |  |

| <p>老師請學生回想生氣時的身體感覺，並提示可能會有臉紅、身體發熱、心跳變快、呼吸加速等現象，請大家分享，並表示這種情緒就叫「生氣」。</p> <p>2. 複習生氣的表現<br/>秀出臉部、姿勢、肢體動作等生氣表現圖卡，提示生氣程度不同<br/>老師再次複習之前學過的生氣表現(臉部、姿勢、肢體動作)，並與生氣的生理反應相結合，教導生氣有不同程度的差別。</p> <p>3. 生氣不可以有的行為<br/>以圖片向學生說明不能做出的生氣行為<br/>老師說明生氣會有的感覺和動作，但有些動作行為是不能做的一不能傷害自己或別人，所以不能罵別人、打自己、打別人、推人等。</p> <p>4. 老師示範生氣<br/>老師示範「自己生悶氣」和「很生氣」的表現<br/>老師示範生氣請學生辨認，並提醒學生回想自己小生氣和大生氣的樣子，拿鏡子觀察演練。</p> <p>三、綜合活動<br/>(1)請學生上台表現自己的生氣樣貌，大家一起分享討論。<br/>(2)完成「我變成噴火龍了」學習單。</p> <p>第三節結束</p> | <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>第四節教學活動</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |           |
| <p>一、引導活動<br/>老師以生氣表現圖片引起動機並複習上節所教一生氣不可以做的事。</p> <p>二、發展活動<br/>(一) 應對生氣的方法<br/>1. 三種方法—離開現場、轉移注意力、找師長<br/>以三種應對生氣的圖片，教導學生生氣時該怎麼辦<br/>老師提到前面上課教了認識生氣的表現、覺察自己和別人生氣，現在如果自己生氣時該怎麼辦？可採取三個方法—離開現場、轉移注意力和找師長，講解使用的目的並請學生記住口訣。</p> <p>2. 轉移注意力—消氣的方法<br/>秀出不同的消氣方法圖片，與學生討論實際經驗<br/>老師說明生氣是負面的情緒，要如何消除讓自己感覺比較好？可以參考以下幾種轉移注意力的消氣法：深呼吸、洗臉、吹風、看風景、看魚、畫畫、聽音樂、散步、玩拼圖等，也請學生分享自己實際的消氣經驗與方法。</p>                                                                                         | <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>15 分</p>                        | <p>備註</p> |

| <p>三、綜合活動</p> <p>(1)請學生實際體驗上述消氣法，並找出自己喜歡的方法，完成「不生氣藏寶箱」學習單。</p> <p>第四節結束</p>                                                                                         | 15分 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| 第五節教學活動                                                                                                                                                             |     |  |
| <p>一、引導活動</p> <p>教師播放生氣情境影片 1 及 2，帶領學生討論分享影片內容。</p>                                                                                                                 | 5分  |  |
| <p>二、發展活動</p> <p>(一) 小偵探看影片</p> <p>1. 生氣情境影片 1</p> <p><b>播放生氣情境影片 1，帶領學生針對影片內容進行討論</b></p> <p>老師播放生氣情境影片 1，請學生找出影片主角生氣的行為及原因，進行搶答，並討論可應對的作為（例：離開現場、轉移注意力、找師長）。</p>  | 10分 |  |
| <p>2. 生氣情境影片 2</p> <p><b>播放生氣情境影片 2，帶領學生針對影片內容進行討論</b></p> <p>老師播放生氣情境影片 2，請學生找出影片主角生氣的行為及原因，進行搶答，並討論可應對的作為（例：離開現場、轉移注意力、找師長）。</p>                                  | 10分 |  |
| <p>(二) 生氣追追追</p> <p>3. 情境模擬</p> <p><b>請學生上台演出生氣情境 1 及 2，並請學生做出生氣時可應對的好方法</b></p> <p>請學生上台分別模擬演出生氣情境 1 及 2，並請學生從消氣好方法當中，選出自己想要應對該情境的方式，上台表演出來（例：離開現場、轉移注意力、找師長）。</p> | 10分 |  |
| <p>三、綜合活動</p> <p>(1)發下生氣情境影片學習單，請學生找出影片中主角的生氣表現、生氣原因，並選出自己想要的應對方式。</p>                                                                                              | 10分 |  |
| <p>第五節結束</p>                                                                                                                                                        |     |  |

| 第六節教學活動                                                                                                                                                      | 時間  | 備註 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| <p>一、引導活動</p> <p>教師呈現五種生氣情境圖，帶領學生討論圖片內容。</p>                                                                                                                 | 5分  |    |
| <p>二、發展活動</p> <p>(一) 小偵探看情境圖</p> <p>1. 生氣情境圖 1~5</p> <p>利用生氣情境圖卡，帶領學生針對圖卡進行討論</p> <p>老師呈現生氣情境圖卡，請學生找出圖卡中主角生氣的行為及原因，進行搶答，並討論可應對的作為（例：離開現場、轉移注意力、找師長）。</p>     | 10分 |    |
| <p>(二) 生氣追追追</p> <p>2. 情境模擬</p> <p>請學生上台演出生氣情境圖卡 1~5，並請學生做出生氣時可應對的好方法</p> <p>請學生上台分別模擬演出生氣情境圖卡 1~5，並請學生從消氣好方法當中，選出自己想要應對該情境的方式，上台表演出來（例：離開現場、轉移注意力、找師長）。</p> | 10分 |    |
| <p>三、綜合活動</p> <p>(1)發下生氣情境圖卡學習單，請學生找出圖卡中主角的生氣表現、生氣原因，並選出自己想要的應對方式。</p>                                                                                       | 10分 |    |
| <p>(2)總結六堂課程內容，複習察覺別人與自己生氣的表現，及生氣時可應對的三種消氣好方法。</p>                                                                                                           | 10分 |    |
| <p>第六節結束</p>                                                                                                                                                 |     |    |



告別愛生氣~生氣管理課程設計(母湯愛生氣)

## 單元一 生氣搜搜搜

### 活動一 放大鏡找一找

## 一、引導活動

- 他/她們怎麼了?



## 二、生氣的特徵

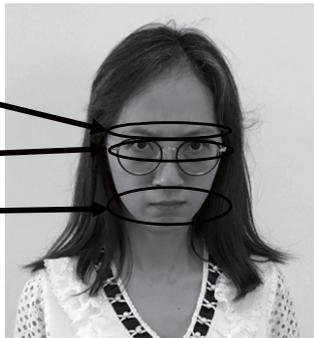
注意看·生氣的時候會...

### 1. 臉部表情

眉毛-上揚或皺眉

眼睛-睜大或瞪大

嘴巴-向下或張大



## 二、生氣的特徵

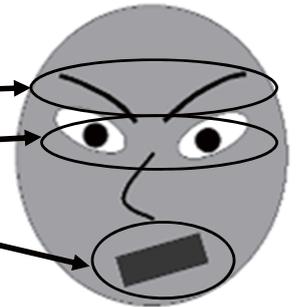
注意看·生氣的時候會...

### 1. 臉部表情

眉毛-上揚或皺眉

眼睛-睜大或瞪大

嘴巴-向下或張大

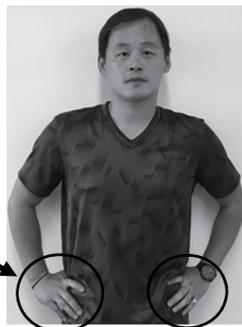


## 二、生氣的特徵

注意看·生氣的時候會...

### 2. 姿勢

雙手叉腰、握拳、抱胸等...



## 二、生氣的特徵

注意看·生氣的時候會...

### 2. 姿勢

雙手叉腰、握拳、抱胸等...





## 二、生氣的特徵

注意看，生氣的時候會...

### 2. 姿勢

雙手叉腰、握拳、抱胸等...



## 二、生氣的特徵

注意看，生氣的時候會...

### 3. 肢體動作

指向對方、丟東西、推人、打人



## 二、生氣的特徵

注意看，生氣的時候會...

### 3. 肢體動作

指向對方、丟東西、推人、打人



## 二、生氣的特徵

注意看，生氣的時候會...

### 3. 肢體動作

指向對方、丟東西、推人、打人



## 二、生氣的特徵

注意看，生氣的時候會...

### 3. 肢體動作

指向對方、推人、打人



## 三、放大鏡找一找

- 找出生氣圖卡





三、放大鏡找一找

- 找出生氣圖卡



三、放大鏡找一找

- 找出生氣圖卡



三、放大鏡找一找

- 找出生氣圖卡



三、放大鏡找一找

- 找出生氣圖卡



三、放大鏡找一找

- 找出生氣圖卡



三、放大鏡找一找

- 找出生氣圖卡





### 三、放大鏡找一找

- 找出生氣圖卡



### 本節重點

#### 生氣的特徵

1. 臉部表情
2. 姿勢
3. 肢體動作

第一節結束

## 單元一 生氣搜搜搜

### 活動二 拼拼湊湊噴火龍

### 一、複習生氣特徵



### 他/她們生氣了!

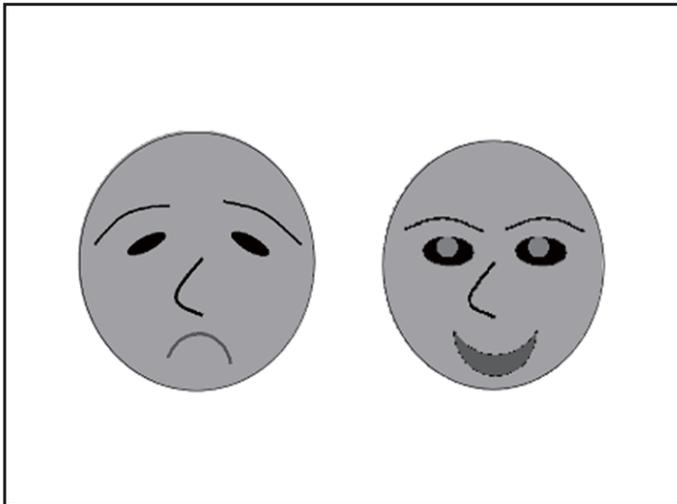
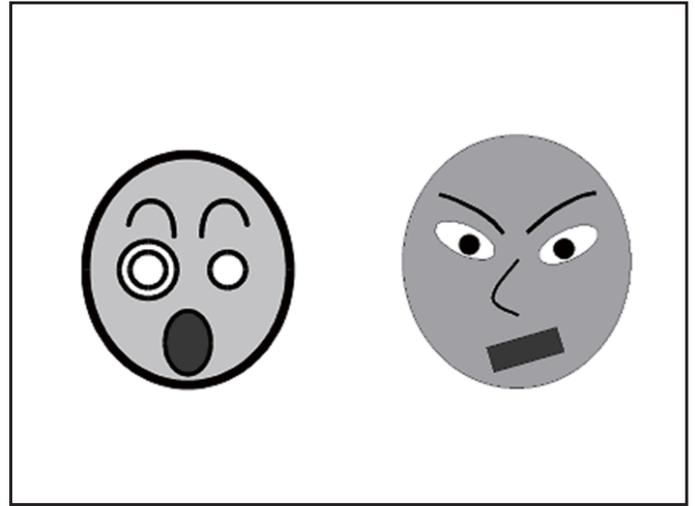
#### 生氣的時候會...

1. 臉部表情
2. 姿勢
3. 肢體動作



### 拼拼湊湊噴火龍

• 請看圖片，他怎麼了？



### 認識臉上的五官

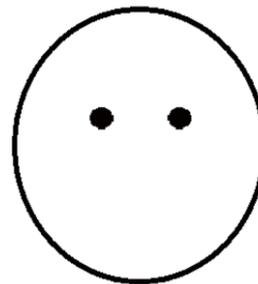


眉毛  
眼睛  
嘴巴

請回答這些是眉毛、眼睛還是嘴巴？

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |
| 眉毛 | 嘴巴 | 眼睛 | 眼睛 |

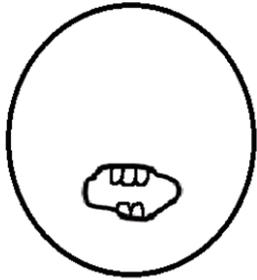
### 搶答1



眼睛

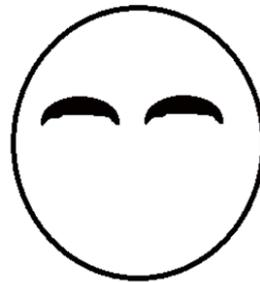


搶答2



嘴巴

搶答3



眉毛

搶答4



眉毛和  
眼睛

搶答5



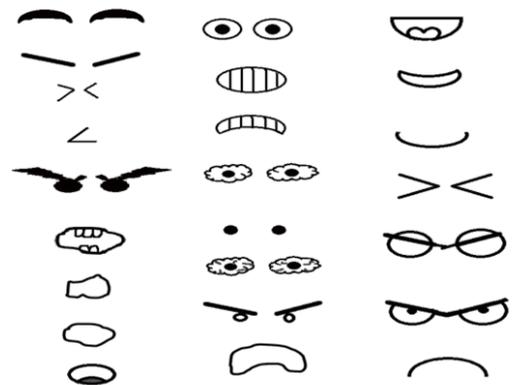
眼睛和  
嘴巴

請看老師怎麼做



變成生氣的  
臉了!

現在換你試試看!





本節重點

生氣的臉

1. 眉毛---眉毛 -上揚或皺眉
2. 眼睛 - 睜大或瞪大
3. 嘴巴-向下或張大

第二節結束



# 單元一 生氣搜搜搜 學習單

## 活動一 【放大鏡找一找】

|      |      |      |      |    |         |         |          |
|------|------|------|------|----|---------|---------|----------|
| 姓名   |      |      |      | 表現 |         |         |          |
| 作答方式 | 自行作答 | 部份協助 | 完全協助 |    | 😊<br>很棒 | 😐<br>普通 | 😞<br>再加油 |

◎將「生氣」的照片圈起來。





◎將「生氣」的照片圈起來。



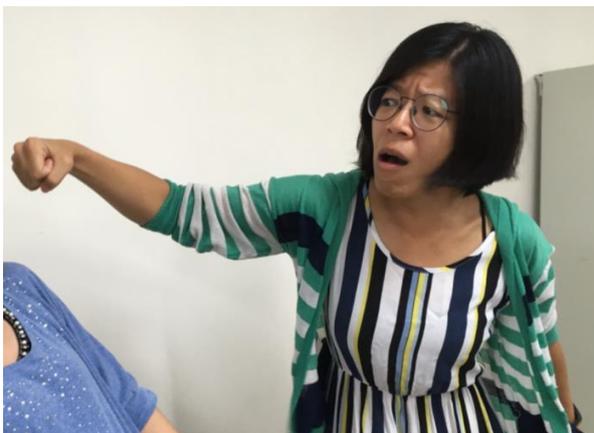


◎將「生氣」的照片圈起來。





◎將「生氣」的照片圈起來。



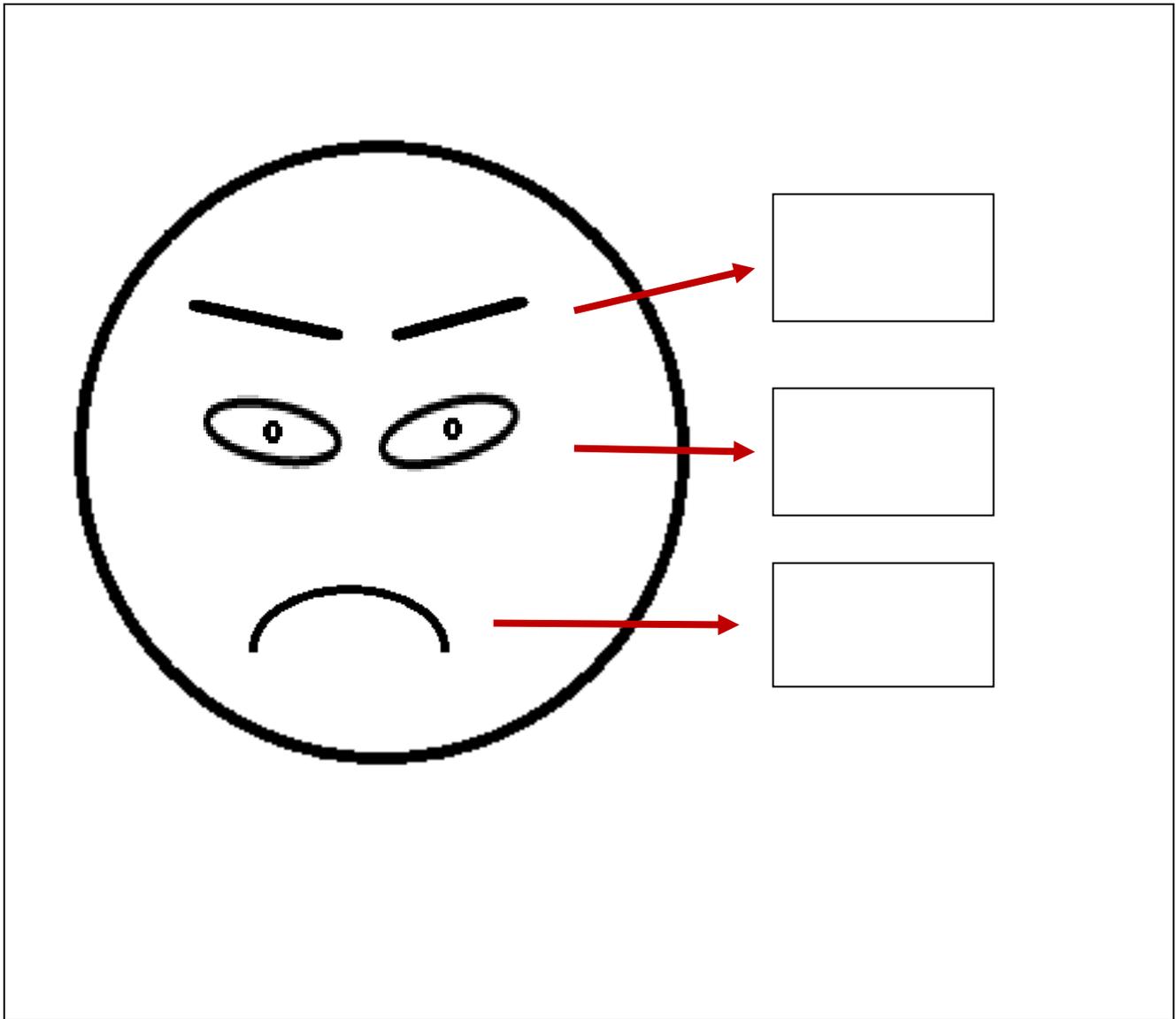


# 單元一 生氣搜搜搜 學習單

## 活動二【拼拼湊湊噴火龍】

|      |      |      |      |    |         |         |          |
|------|------|------|------|----|---------|---------|----------|
| 姓名   |      |      |      | 表現 |         |         |          |
| 作答方式 | 自行作答 | 部份協助 | 完全協助 |    | 😊<br>很棒 | 😐<br>普通 | 😞<br>再加油 |

◎指認或寫上眉毛、眼睛、嘴巴。





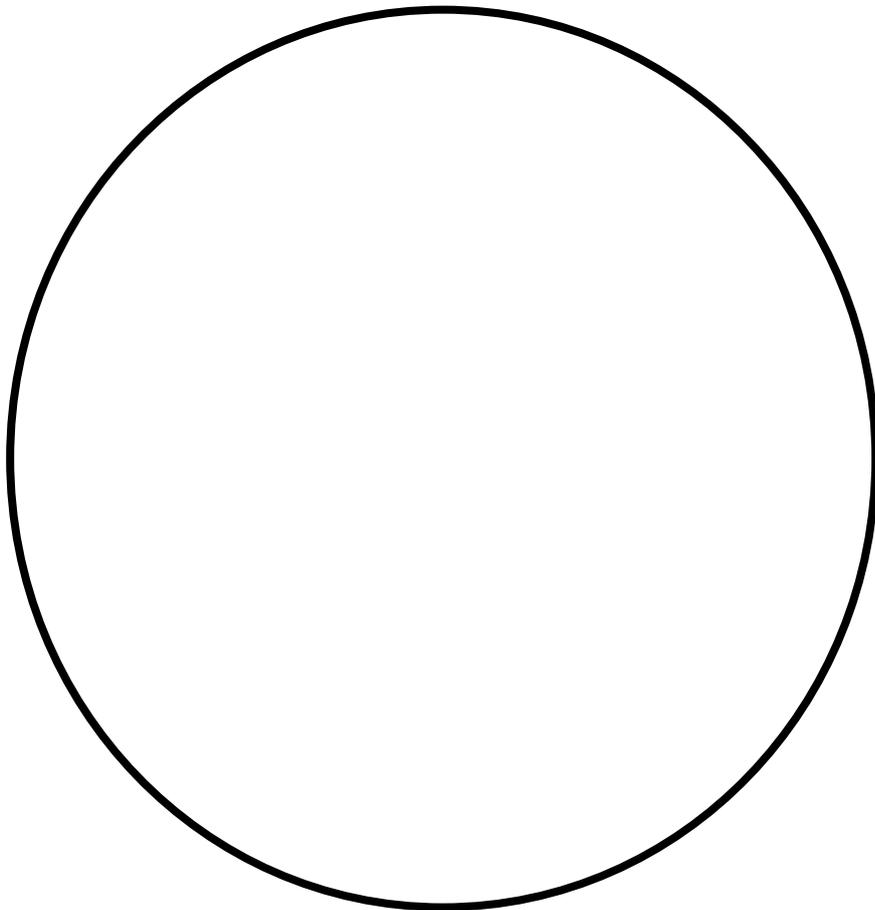
◎照老師的示範拼貼出一張「生氣」的臉。

老師示範

找出眉毛、眼睛、嘴巴，拼貼成一張生氣的臉



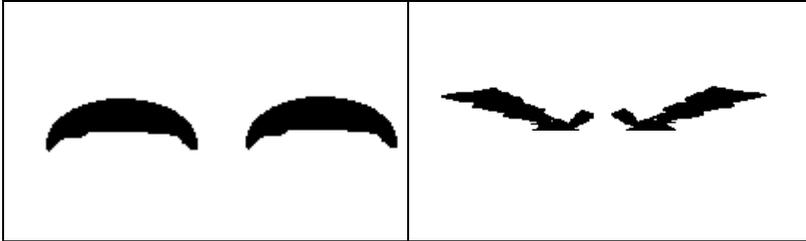
換你練習貼貼看！



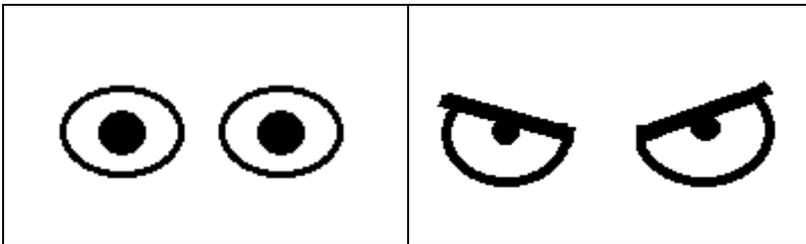


◎表情五官部件，請剪下來貼到空白臉上。

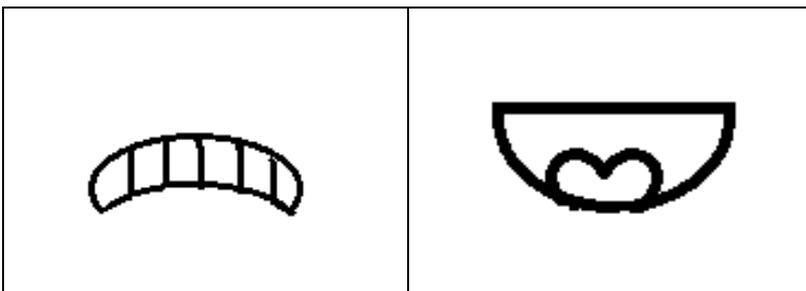
1. 找出生氣的眉毛



2. 找出生氣的眼睛



3. 找出生氣的嘴巴



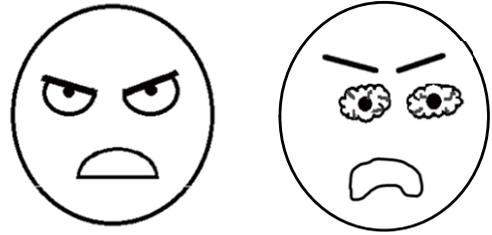


告別愛生氣~生氣管理課程設計(母湯愛生氣)

## 單元二 生氣快快走

活動一 魔鏡，我變成噴火龍了！

這些臉怎麼了？



## 他們在生氣！

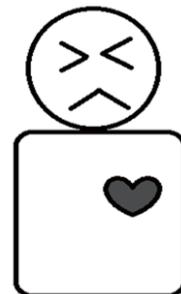
 生氣時有什麼感覺？  
說說看~

生氣時我會感覺到...

- 臉發熱、變紅



- 心跳變快、  
呼吸加速

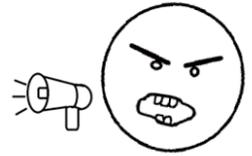




- 眼睛睜大、皺眉、嘴巴緊閉



- 講話變大聲、想要罵人



- 想要丟東西



- 甚至想要動手推人、打人



這些都是生氣時可能會有的  
感覺和動作!

### 生氣的程度

- 自己生悶氣!  
(沒有對別人  
做什麼動作)





- 中等生氣!!  
(口頭罵人)

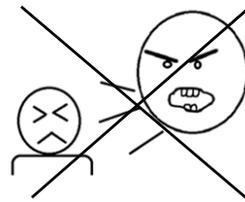


- 很生氣!!!  
(動手打人)



 想一想：  
生氣時不可以做什麼？

不要傷害自己、別人或物品!!!

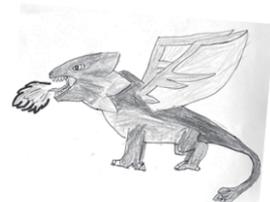


不要傷害自己或別人!!!



魔鏡啊~魔鏡

- 魔鏡，快照出我變成噴火龍的樣子吧！





本節重點

- 1.生氣時自己的**感覺**和**動作**
- 2.生氣的**程度**
- 3.生氣時**不可以**做的事

第三節結束

單元二 生氣快快走

活動二 不生氣藏寶箱

生氣程度怎麼分?



自己生氣!



中等生氣!!



很生氣!!!

生氣時不可以做什麼?

不要傷害自己、別人或物品!!!



不能打人



不能罵人



不能推人



不亂丟東西

如果有一天我變成噴火龍了...

啊~~~  
我好生氣!





等等!!!

先別發火!!!

 生氣時你可以怎麼做?

生氣時，你可以...

1. 離開現場→先問能不能離開



生氣時，你可以...

2. 轉移注意力→找消氣的方法



生氣時，你可以...

3. 找師長→幫忙你解決



 消氣的方法有哪些?  
跟大家一起討論吧~



消氣的方法有...

- 洗臉



- 看風景



- 深呼吸



- 畫畫



- 玩拼圖



- 看魚





• 聽音樂



• 睡覺



• 散步



• 玩樂器



• 玩電腦



💡 你喜歡哪些方法?  
我們來練習看看!

💡 你還有想到什麼方法呢?



本節重點

1.生氣時怎麼做?

離開現場、轉移注意力、找師長

2.消氣的方法

第四節結束

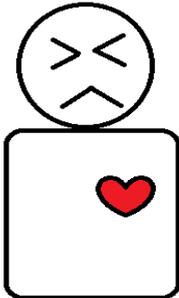


# 單元二 生氣快快走 學習單

## 【我變成噴火龍了】

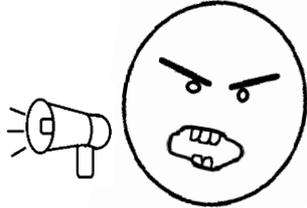
|      |      |      |      |    |         |         |          |
|------|------|------|------|----|---------|---------|----------|
| 姓名   |      |      |      | 表現 |         |         |          |
| 作答方式 | 自行作答 | 部份協助 | 完全協助 |    | 😊<br>很棒 | 😐<br>普通 | 😞<br>再加油 |

◎把你曾經有過的生氣感覺或動作打勾✓，並上台演練一遍。

| 生氣的感覺或動作                                                                                                     | 曾有過的請✓ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  <p>臉發熱、變紅</p>             |        |
| <p>心跳變快、<br/>呼吸加速</p>     |        |
|  <p>眼睛睜大、皺眉、<br/>嘴巴緊閉</p> |        |



講話變大聲、  
想要罵人



想要動手推人、打人

◎ 想一想：生氣時不可以做什麼？請在上面打 X





# 單元二 生氣快快走 學習單

## 【不生氣藏寶箱】

|      |      |      |      |    |         |         |          |
|------|------|------|------|----|---------|---------|----------|
| 姓名   |      |      |      | 表現 |         |         |          |
| 作答方式 | 自行作答 | 部份協助 | 完全協助 |    | 😊<br>很棒 | 😐<br>普通 | 😞<br>再加油 |

◎把你喜歡的消氣方法圈起來，並練習做一遍。

|                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>洗臉</p>    | <p>看風景</p>   | <p>深呼吸</p>  |
| <p>畫畫</p>   | <p>玩拼圖</p>  | <p>看魚</p>  |
| <p>聽音樂</p>  | <p>睡覺</p>   | <p>散步</p>  |



告別愛生氣~生氣管理課程設計(母湯愛生氣)

## 單元三 生氣追追追

### 活動一 小偵探看影片

#### 一、引導活動

- 各位小偵探，待會你會看到兩部有關生氣的影片
- 仔細找找看是誰在生氣?還有想想看他為什麼生氣了?

#### 一、引導活動

- 生氣情境影片1



#### 一、引導活動

- 生氣情境影片2



#### 二、小偵探看影片(影片1)



想一想

- 1.主角怎麼了?
- 2.怎麼知道他生氣了?
- 3.主角為什麼生氣?
- 4.你覺得主角可以怎麼做?

#### 生氣的表現---丟衛生紙





### 生氣的表現---哭喊、跺腳



### 生氣的原因---想吃麵包，但被拒絕



### 想一想---主角可以怎麼做?



### 二、小偵探看影片(影片2)



想一想

- 1.怎麼知道主角生氣了?
- 2.主角為什麼生氣?
- 3.你覺得主角可以怎麼做?

### 生氣的表現---說話變大聲



### 生氣的表現---拉著老師耍賴





生氣的原因---還沒讀完不想收課本



生氣的原因---想喝養樂多但喝不到



想一想---主角可以怎麼做?



三、情境模擬

• 上台演練

本節重點

1. 找出影片中主角生氣的表现、生氣的原因
2. 除了生氣還可以怎麼做?

第五節結束



### 單元三 生氣追追追

#### 活動二 小偵探看情境圖

#### 一、引導活動

- 各位小偵探，待會你會看到有關**生氣**的故事圖卡
- 仔細找找看**是誰在生氣**?還有想想看他**為什麼生氣**了?

#### 一、引導活動



#### 二、小偵探看情境圖(圖卡1)



想一想

- 1.主角怎麼了?
- 2.怎麼知道他生氣了?
- 3.主角為什麼生氣?
- 4.你覺得主角可以怎麼做?

#### 二、小偵探看情境圖(圖卡2)



#### 二、小偵探看情境圖(圖卡2)



想一想

- 1.主角怎麼了?
- 2.怎麼知道他生氣了?
- 3.主角為什麼生氣?
- 4.你覺得主角可以怎麼做?



二、小偵探看情境圖(圖卡3)



二、小偵探看情境圖(圖卡3)



想一想

- 1.主角怎麼了?
- 2.怎麼知道他生氣了?
- 3.主角為什麼生氣?
- 4.你覺得主角可以怎麼做?

二、小偵探看情境圖(圖卡4)



二、小偵探看情境圖(圖卡4)



想一想

- 1.主角怎麼了?
- 2.怎麼知道他生氣了?
- 3.主角為什麼生氣?
- 4.你覺得主角可以怎麼做?

二、小偵探看情境圖(圖卡5)



二、小偵探看情境圖(圖卡5)



想一想

- 1.主角怎麼了?
- 2.怎麼知道他生氣了?
- 3.主角為什麼生氣?
- 4.你覺得主角可以怎麼做?



三、情境模擬

- 上台演練

- 總複習

第六節結束



## 單元三 生氣追追追 學習單

### 活動一 【小偵探看影片】低組

|    |  |    |         |         |          |
|----|--|----|---------|---------|----------|
| 姓名 |  | 表現 |         |         |          |
|    |  |    | 😊<br>很棒 | 😐<br>普通 | 😞<br>再加油 |

#### 口頭問答檢核

##### ◎生氣情境影片 1

1. 主角怎麼了？  答對  答對部分  無法作答

( 自行回答  引導後回答 )

2. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？

答對  答對部分  無法作答

( 自行回答  引導後回答 )

3. 主角為什麼生氣？  答對  答對部分  無法作答

( 自行回答  引導後回答 )

4. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？

答對  答對部分  無法作答

( 自行回答  引導後回答 )



◎生氣情境影片 2

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

2. 主角為什麼生氣？  答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )



## 單元三 生氣追追追 學習單

### 活動一 【小偵探看影片】高組

|      |      |      |      |    |         |         |          |
|------|------|------|------|----|---------|---------|----------|
| 姓名   |      |      |      | 表現 |         |         |          |
| 作答方式 |      |      |      |    | 😊<br>很棒 | 😐<br>普通 | 😞<br>再加油 |
|      | 自行作答 | 部份協助 | 完全協助 |    |         |         |          |

#### ◎生氣情境影片 1

1. 主角怎麼了？ \_\_\_\_\_
2. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？ \_\_\_\_\_
3. 主角為什麼生氣？ \_\_\_\_\_
4. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？ \_\_\_\_\_

#### ◎生氣情境影片 2

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？ \_\_\_\_\_
2. 主角為什麼生氣？ \_\_\_\_\_
3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？ \_\_\_\_\_



## 單元三 生氣追追追 學習單

### 活動二 【小偵探看情境圖】低組

|    |  |    |         |         |          |
|----|--|----|---------|---------|----------|
| 姓名 |  | 表現 |         |         |          |
|    |  |    | 😊<br>很棒 | 😐<br>普通 | 😞<br>再加油 |

#### 口頭問答檢核

##### ◎生氣情境圖卡 1

1. 主角怎麼了？  答對  答對部分  無法作答

(  自行回答  引導後回答 )

2. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？

答對  答對部分  無法作答

(  自行回答  引導後回答 )

3. 主角為什麼生氣？  答對  答對部分  無法作答

(  自行回答  引導後回答 )

4. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？

答對  答對部分  無法作答

(  自行回答  引導後回答 )



◎生氣情境圖卡 2

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

2. 主角為什麼生氣？  答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

◎生氣情境圖卡 3

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

2. 主角為什麼生氣？  答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )



◎生氣情境圖卡 4

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

2. 主角為什麼生氣？  答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

◎生氣情境圖卡 5

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

2. 主角為什麼生氣？  答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )

3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？

答對     答對部分     無法作答

(  自行回答     引導後回答 )



# 單元三 生氣追追追 學習單

## 活動二 【小偵探看情境圖】高組

|      |      |      |      |    |         |         |          |
|------|------|------|------|----|---------|---------|----------|
| 姓名   |      |      |      | 表現 |         |         |          |
| 作答方式 |      |      |      |    | 😊<br>很棒 | 😐<br>普通 | 😞<br>再加油 |
|      | 自行作答 | 部份協助 | 完全協助 |    |         |         |          |

### ◎生氣情境圖卡 1

1. 主角怎麼了? \_\_\_\_\_
2. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現? \_\_\_\_\_
3. 主角為什麼生氣? \_\_\_\_\_
4. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做? \_\_\_\_\_

### ◎生氣情境圖卡 2

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現? \_\_\_\_\_
2. 主角為什麼生氣? \_\_\_\_\_
3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做? \_\_\_\_\_



◎生氣情境圖卡 3

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？ \_\_\_\_\_
2. 主角為什麼生氣？ \_\_\_\_\_
3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？ \_\_\_\_\_

◎生氣情境圖卡 4

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？ \_\_\_\_\_
2. 主角為什麼生氣？ \_\_\_\_\_
3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？ \_\_\_\_\_

◎生氣情境圖卡 5

1. 你怎麼知道他生氣了，有那些生氣的表現？ \_\_\_\_\_
2. 主角為什麼生氣？ \_\_\_\_\_
3. 你覺得主角除了生氣還可以怎麼做？ \_\_\_\_\_



## 生氣事件簿

學生：\_\_\_\_\_

填表人：\_\_\_\_\_

|                                  |                                                                                                                                                         |                                    |                                                                  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 時間                               | 月 日 ____:____                                                                                                                                           |                                    |                                                                  |
| 地點                               | <input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 專科教室 <input type="checkbox"/> 操場 <input type="checkbox"/> 其他_____                                  |                                    |                                                                  |
| 生氣<br>情況<br>描述                   | <input type="checkbox"/> 情緒失控 _____<br><input type="checkbox"/> 攻擊/遷怒他人 _____<br><input type="checkbox"/> 自傷 _____<br><input type="checkbox"/> 其他 _____ |                                    |                                                                  |
| <input type="checkbox"/> 學生自覺在生氣 |                                                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> 學生沒有自覺在生氣 |                                                                  |
| 學生<br>採取<br>的策<br>略              | <input type="checkbox"/> 轉移注意力<br><input type="checkbox"/> 離開現場<br><input type="checkbox"/> 找師長<br><input type="checkbox"/> 其他 _____                    | 師長<br>採取<br>方式                     | <input type="checkbox"/> 安撫<br><input type="checkbox"/> 提醒他已教的策略 |



### 情緒檢核表 (導師/教師填寫)

學生姓名: \_\_\_\_\_

情緒正常:畫○ 情緒:生氣/憤怒 畫×

(消氣方法的使用:0 無使用、1 離開現場、2 轉移注意力、3 找老師、4 其他)

| 日期    | 星期一<br>( 6/4 ) | 星期二<br>( ) | 星期三<br>( ) | 星期四<br>( ) | 星期五<br>( ) | 彙整 |
|-------|----------------|------------|------------|------------|------------|----|
| 早自修   | ○              |            |            |            |            |    |
| 第一節   | ○              |            |            |            |            |    |
| 下課時間  | ○              |            |            |            |            |    |
| 第二節   | ○              |            |            |            |            |    |
| 下課時間  | ○              |            |            |            |            |    |
| 第三節   | ○              |            |            |            |            |    |
| 下課時間  | X (3)          |            |            |            |            |    |
| 第四節   | ○              |            |            |            |            |    |
| 午餐/午休 | ○              |            |            |            |            |    |
| 第五節   | ○              |            |            |            |            |    |
| 下課時間  | ○              |            |            |            |            |    |
| 第六節   | ○              |            |            |            |            |    |
| 下課時間  | ○              |            |            |            |            |    |
| 第七節   | ○              |            |            |            |            |    |
| 放學時間  | ○              |            |            |            |            |    |
| 彙整    | 1次             |            |            |            |            |    |



告別生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程

# .....實務篇說明.....

■ 試教心得

■ 學習心得



告別生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程



告別愛生氣~國中小特殊教育學生的生氣管理課程試教心得(國小資原班組)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------|
| 課程名稱 | 生氣火焰山                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 教學者  | 周珊如、王妍菲、蔡宗武、<br>吳明恩、謝曉菁               |
| 教學時間 | 107年9-10月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 教學對象 | 國小資源班中高年級<br>情緒障礙、自閉症、智能障礙、<br>學習障礙學生 |
| 課程優勢 | <p>一、教材提供多個不同情境影片、表情與動作圖示、連環漫畫、牌卡遊戲，吸引學生目光且能充分的練習，讓學生容易理解各單元主題；在演練的過程中，學生能反覆跟著影片、圖片做練習，在動態式的課程中，學生的參與度提高，有問題會提問，也會提出自己的想法與感受，增加許多討論機會。</p> <p>二、各單元的學習中配有師生互動式的學習單，有效提升學生的學習動力，從互動中學習到生氣的情緒特徵，教學者也可以運用學習單檢視學生是否理解課堂上討論的生氣導火線線索。</p> <p>三、過去在教導學生冷靜時，學生們總是說不出適合的方式，或者冷靜方式過於單一，這套教材提供教學者與學生更多冷靜方式的選擇，學生可以依照情境與喜好選擇自己喜歡的方式練習冷靜，另外，步驟化的冷靜方式具體明確的告訴學生應該怎麼冷靜，學生可以依照步驟一步一步執行，並感受情緒與身體上的變化，瞭解冷靜的幫助。</p> <p>四、在第四單元的「看圖想一想」設計了四個不同情境的連環圖畫，讓學生可以不因為識字問題而限制了對連環圖畫內容的發表，另外，在每個連環圖畫的最後一格放上問號(?)的符號，提供開放性思考的空間，讓學生能自由表達不同抒解生氣情緒的方式，透過這樣的方式，更能引起學生強烈的發表意願及學習興趣。試教過程中，有學生也說出自己以前與他人吵架或被霸凌的經驗，足見教材引導的優勢。透過這樣的活動，學生除了可以進行反思之外，老師也可以藉此機會給予正向的引導與教育。</p> <p>五、藉本教材的引導與討論，能讓學生瞭解生氣的優缺點，改變學生對生氣只有壞處的認知，另外，檢核表亦能讓學生在不同的生氣情境下監控自我的情緒反應。</p> |      |                                       |
| 教學困境 | <p>一、教材使用漫畫形式呈現生氣時的表情較誇張，無法跟現實的表情結合，導致學生無法應用到真實人物表情中做區辨；部分冷靜影片呈現的方式不夠清楚，例如：無動作而只有單純的深呼吸，學生難以看出胸膛起伏的些微變化；部分簡報文字量多，學生受限於識字量與理解表現，所以未能理解教材內容。</p> <p>二、第一單元-認識火焰山中「生氣的優點和缺點」教材，多數學生都不太能獨立說出正確答案，需要透過實際情境與口語引導才能去釐清生氣的優點和缺點，而在學習單內容呈現方面，勾選的選項內容對於中年級學生來說過於抽象，學生會一直詢問句子描述的意思。</p> <p>三、提供的情境線索清楚明瞭，學生易於找出生氣導火線，但回到真實情境，學生分享的生氣事件可能是一連串的事件連結，在導火線的尋找上不是那麼容易，需要更多的時間討論、釐清觀念；另外，當學生對於生氣的印象模糊，或者可</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                       |



|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>能剛好教學那陣子沒有感到生氣的感覺，會較難以進行討論。</p> <p>四、第三單元-撲滅火焰山中學生在針對情境選擇適合的冷靜方式這個環節容易遇到困難，例如：課堂中若出現生氣的情緒，並不適合立即到操場上「瘋狂投籃」。</p> <p>五、第四單元-管理火焰山中在進行牌卡遊戲時，因牌卡圖案是以每張A4紙製作六張牌卡，對學生來說圖案可能太小看不到，導致學生為了要得分，最後可能沒看清楚牌卡內容就不分對錯搶拍牌卡，而無法達到讓學生真正區辨正向的情緒緩和及抒解方式的目的。</p> <p>六、當學生能力差異大，會導致寫學習單速度不一致，使得上課時間拉長。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>改<br/>進<br/>方<br/>法</p> | <p>一、未來可使用真實的照片來呈現生氣的表情，以便於學生能實際應用於生活當中；在播放冷靜方式的影片時，建議教學者搭配各種冷靜方式的步驟，並針對影片內容做說明，讓學生更能掌握冷靜的方式；針對識字量少、理解力較弱的學生，老師除了自行調整簡報文字內容外，亦可口頭加以解釋、實際示範，或者穿插播放本單元相關的附圖檔案，增加學生對內容的理解。</p> <p>二、建議可使用學生發生過的真實情境進行引導討論，讓學生能從實際情境中連結生氣的優點與缺點。</p> <p>三、當學生未能找出真實情境中的生氣導火線時，建議教師協助學生釐清生氣事件，針對事件問題將焦點聚焦提問是什麼人？發生了什麼事？最後統整並協助完整的敘述事件。若學生未能舉出關於自己生氣的事件時，可以引導其觀察印象中周圍的家人、同學、朋友的生氣場景。</p> <p>四、在學生選擇冷靜方式時，建議教學者多提供情境線索讓學生思考，例如：課堂中通常適合靜態的冷靜方式等，引導學生能依照情境選擇適切的冷靜方式。</p> <p>五、牌卡遊戲時對於學生可能不分對錯的搶拍牌卡的情況，未來可以將牌卡圖案放大，讓學生看清楚再拍牌卡，另外，老師也可以針對這個遊戲改變規則，拍到負向卡時從原本的不加分改為扣一分，如此學生才不會沒經過思考就拍牌卡。</p> <p>六、當學生能力差異大，建議採取高低年級學生合作方式完成學習單。</p> |
| <p>使<br/>用<br/>限<br/>制</p> | <p>一、本教材的情境是來自於編輯群中學生實際發生的例子做改編，在編撰教材時已有挑選出較容易發生的生氣情境進行教材編制，但仍無法將各種生氣情境全數涵蓋在教材中，因此教師在使用時可能會發生無法找到符合個案真實生氣的情境內容進行教學。</p> <p>二、第三單元-撲滅火焰山的冷靜方式中，受限於教材編制時間未能將所有的靜態與動態方式製成影片或編撰冷靜步驟，因此針對特別需要影片或步驟化的個案僅能學習特定的冷靜方式。</p> <p>三、第四單元-管理火焰山的檢核表中，使用對象為個案本身、教師、同儕們，並未納入學校以外的觀察對象，例如：安親班教師、家長等，因此無法瞭解學生在學校外的情境中生氣時的表現。</p> <p>四、第四單元-管理火焰山的檢核表中，針對同儕觀察計分的環節需限制在班級氣氛融洽，且個案與同儕之間的互動良善，避免在檢核個案表現的過程中造成人際衝突。</p>                                                                                                                                                                                                       |



## 其他

- 一、教師可於第二單元-火焰山爆發教學前先蒐集學生於學校內發生的生氣事件，寫成故事，於本單元教學結束後，讓學生們演出，增加學生對生氣導火線印象。
- 二、教師教學結束後，若在日常生活中學生出現生氣事件，可於學生冷靜後與學生共同討論該事件的生氣導火線，並討論如何避免此事件再次發生。
- 三、上課時多數學生多能針對如何抒解生氣的情緒提出意見，有些學生能提出正向的方式緩和生氣情緒如(深呼吸、反覆從一數到十等)，但仍有學生會提出負向的情緒抒解方式，如打回去、罵人等，顯見學生生氣時正向情緒抒解方式教導之重要。
- 四、第三單元-撲滅火焰山教學結束後，為了提升學生在真實情境中使用冷靜方式的機率，建議教學者能先讓學生選擇幾項喜歡的冷靜方式，當學生在日常生活中出現生氣的情緒時，引導學生實地做出喜歡的冷靜方式。
- 五、生氣時正向的情緒緩和及抒解方式須常常複習，學生方能在生氣時連結到正向的方式而表現出來，否則可能會採取「讓情況變得更糟糕」的方式來處理生氣的情緒。
- 六、建議教學使用上，若要挑選單元進行教學時，請先檢核學生是否有前一個單元的概念，例如：使用第二單元-火焰山爆發時，應先檢核學生是否能說出或觀察出生氣的表情、聲音及動作，方能在後續分享生活中的生氣事件時聚焦在單元內容。
- 七、本教材預設最低授課節數為八節，建議教學時需依照個案的學習表現調整教學節數，尤其是第三單元中的冷靜方式著重於方法的演練，通常需要較多的課程節數進行練習。
- 八、整套教材著眼於讓學生辨識別人的生氣情緒，建議未來編擬相關主題教材時，亦能考慮設計辨識自己生氣的聲音、表情、動作等，讓學生更瞭解自己的情緒表現。



告別愛生氣~國中小特殊教育學生的生氣管理課程試教心得(國小特教班組 1)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|
| 課程名稱 | 消氣高手就是我                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 教學者  | 陳昭錡、王雅慧、王婉如<br>呂家綺、楊於珊、李盈嫻 |
| 教學時間 | 107 年 9-10 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 教學對象 | 國小集中式特教班學生                 |
| 課程優勢 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單元一：透過照片、錄音和影片呈現生氣的表情、聲音和動作等特徵，讓學生具體認識生氣的情緒，再以互動式評量讓學生找出生氣的情緒。</li> <li>2. 單元二：播放情境故事的影片和照片，讓學生了解他人生氣的前因後果，再分析結果，讓學生明白運用好的情緒處理方法可以得到好的結局，反之則是壞結局。將好的情緒處理方法步驟化，讓學生認識處理情緒的好方法，並提供學生實作演練機會，更熟悉處理情緒的好方法。</li> <li>3. 單元三：運用圖片、口訣、真人影片示範和教師現場示範等方式，讓學生知道消除生氣情緒的四個妙招，並請學生實際練習，以熟練其技巧；再透過模擬情境，幫助學生熟悉自己或別人會生氣的情境，以學習選擇消除生氣情緒的適當方法。</li> <li>4. 單元四：歸納本套教材的教學重點，強化學生的記憶，並鼓勵學生生氣的時候，可以使用課堂所學的四個妙招來處理生氣的情緒。最後經由教師觀察記錄的檢核表來帶領學生自我檢核，檢視自己在日常生活中是否有在生氣時刻善用消氣妙招來消除生氣的情緒。</li> <li>5. 課堂教學時，除了以照片、圖片或影片等方式呈現處理情緒的好方法、消除生氣情緒的四個妙招外，還安排教師當場演示，讓學生從平面示範到具象示範能反覆觀看，能更具體了解如何運用該技巧，最後再讓學生實際演練，讓學生可以自己做出來，達到「做中學」的效果。</li> <li>6. 溫故而知新，每一節課都會先複習上一節課所學內容，再進行新的教學內容，讓學生能將所有課程融會貫通；各單元活動結束時，也會以圖像搭配簡短文字的說明，再次歸納該單元的教學內容，加深學生對該單元重點的認識。</li> <li>8. 單元一~三的活動教學完畢後，都會以選擇題的方式測驗學生是否學會該單元的重點，配合 O、X 答案的點選音效，讓學生作答過程更有趣，也能即時得到增強回饋。</li> <li>9. 單元二的情境故事有提供圖片 (word 檔)，教師可印出製成單張圖片，放在學生桌面進行前因後果分析，讓學生以眼睛看、耳朵聽、手拿取的互動方式，了解、找出生氣的原因。</li> <li>10. 單元三的消氣四妙招有提供圖卡 (word 檔)，教師可印出製成單張圖卡，貼於學生桌面或是當學生有情緒行為問題時，提供視覺提示，讓學生可選擇適當的處理情緒方式。</li> <li>11. 學習單配合學生認知能力，多以照片、圖片呈現問題，讓學生較能自行答題，達到評量效果。</li> <li>12. 本套教材以國小集中式特教班學生為主要教學對象，而認知功能嚴重缺損的特</li> </ol> |      |                            |



|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>特殊教育學生對抽象內容的學習較有困難，因此教材多以照片、影片、教師親自示範來呈現。且因學生不善於組織學習材料，所以單元二「處理情緒的好方法」、單元三「消氣四妙招」皆以步驟化呈現，並配合不同的情境，反覆示範演練，讓學生即使記憶力不佳也可熟悉處理情緒的好方法和消氣四妙招。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>教學困境</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單元一活動一「認識生氣的情緒」中，播放生氣的錄音檔時，因為一播完就沒有了，學生沒有具體影像可以看，當教師在解說生氣的聲音特徵時，學生早就忘記剛剛聽到的生氣聲音，無法與教師說明的生氣聲音特徵連結在一起；播放生氣的影片檔時，因為一播完就沒有了，學生只看得到影片的靜態畫面，當教師在解說生氣的動作特徵時，學生早就忘記剛剛看到的生氣動作，無法與教師說明的生氣動作特徵連結在一起。</li> <li>2. 單元二活動二「找出消氣好方法」中，請學生演練使用好方法來讓自己消氣時，會因為情境故事中的情境對有些學生來說是不熟悉的情況，或者是那是發生在別人身上的事而沒有生氣的感覺，故而無法理解為何要使用該方法來讓自己消氣。</li> <li>3. 單元三活動一「消氣必學四妙招」中，有些口訣對學生來說，太過抽象，無法明白意思。</li> <li>4. 單元四活動二「消氣妙招檢核表」中，有些學生的情緒很穩定、個性很溫和，在教師觀察記錄的這段時間，沒有出現生氣事件，以致於上課時，無法進行檢核。</li> </ol>               |
| <p>改進方法</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對教學困境第1點：教師在解說的過程中，除了重覆播放錄音檔和影片檔外，還可以隨時自己模仿錄音檔中的聲音、影片檔中的動作，來配合講解內容，幫助學生加強記憶生氣的聲音和動作。</li> <li>2. 針對教學困境第2點：教師可以針對每位學生在班上曾經發生過類似於情境故事的事情做演練，例：情境故事一是哥哥的書被搶走了，所以哥哥生氣了，教師可以請學生模擬之前自己的東西被搶走，然後引導做出PPT教導的技巧，來告訴學生消氣的好方法。</li> <li>3. 針對教學困境第3點：教師可以改變說法，變得較為淺顯易懂，例：妙招二的口訣「面對面→去和對方面對面」，可調整為「面對面→去看同學的眼睛」；妙招四的口訣「動動腦筋想一想」，可調整為「想一想」或「想想看」。</li> <li>4. 針對教學困境第4點：教師檢核有生氣事件的學生是否有運用四妙招來消除生氣的情緒後，可詢問其他沒有出現生氣事件的學生，當遇到同樣情形，會選擇哪一個妙招來消除生氣的情緒，最後還可給予沒有出現生氣事件的學生口頭鼓勵，讚美他們和善的態度。</li> </ol> |
| <p>其他</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於認知功能嚴重缺損的特殊教育學生來說，無法上過一次課就學會、記住課程內容的重點，因此教師可以自行調整上課節數，針對學生較不清楚的部分，重複教導、練習，協助學生精熟學習。</li> <li>2. 訓練學生使用適當方法來消除生氣的情緒，不僅限於在課堂當中透過結構化教學來進行教導；在下課時，若學生有出現不開心、生氣的情緒反應時，就能把握機會，協助學生分析事情前因後果，讓學生明瞭自己為何生氣，並將學過的消氣四妙招實際運用出來，以消除生氣的情緒、提升問題解決能力。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                               |



3. 單元一中，拍攝生氣情緒照片的人物未固定單一面貌，而是有大人、小孩、男生、女生等不同類型的人物，是為了不讓學生以為只有某一類型的人物會有生氣的表情外，也是因為在日常生活中，學生會遇到各式各樣不同的人出現生氣的表情，因此便設計以不同面貌的人物做出生氣表情來教導學生辨識生氣的情緒。
4. 單元四中，學生透過「消氣妙招檢核表」而得到的笑臉，教師可以做為教室布置之用，例：設計一棵樹，學生可以將收集到的笑臉轉換成蘋果，貼在樹上，作為自己專屬的蘋果樹，除了可以美化教室環境外，學生也可以藉此看到自己優良表現，增進繼續使用好方法來消除生氣情緒的動力。
5. 本套教材雖然是以「國小集中式特教班學生」為主要教學對象，但也可依據個別學生的認知能力和特殊需求，教師做課程難易度的調整來進行教學。
6. 一套教材的產出，除了指導教授和編輯教師群的集思廣益外，也萬分感謝協助拍照、錄音、錄影和繪圖的親朋好友，讓我們的教材內容更加豐富！



告別愛生氣~國中小特殊教育學生的生氣管理課程試教心得(國小特教班組 2)

|      |           |      |                            |
|------|-----------|------|----------------------------|
| 課程名稱 | 消氣高手就是我   | 教學者  | 陳昭錡、王雅慧、王婉如<br>呂家綺、楊於珊、李盈嫻 |
| 教學時間 | 107年9-10月 | 教學對象 | 國小資源班學生<br>智能障礙、情緒行為障礙     |

課程優勢

1. 運用多元媒材：如插圖、照片、聲音、影片的呈現，能有效幫助學生認識生氣情緒及消氣方法。
2. 學習單運用大量圖片呈現，學習內容簡單易懂。
3. 每個單元都有學習單，能立即幫助學生檢核所學。
4. 教學 ppt 題目設計人性化，在觸控螢幕上可以直接選擇作答及返回題目頁面，增加學生答題的立即回饋性。



資源班學生搶著回答問題

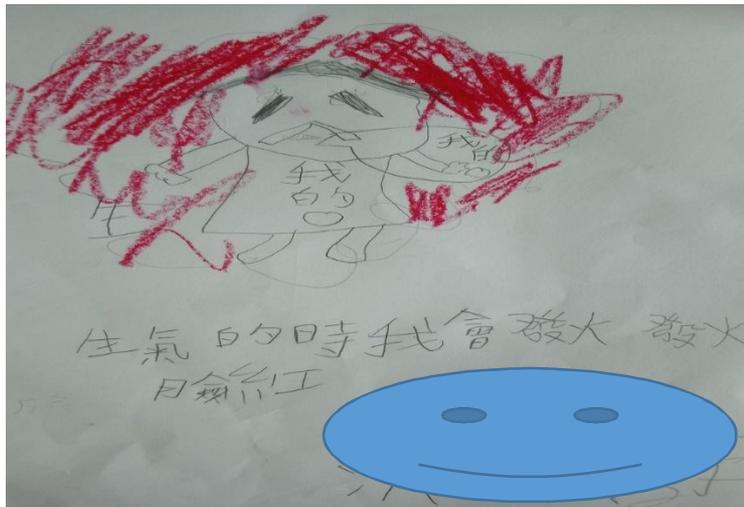




1. 對於資源班的孩子而言，單元一「認識生氣的情緒」內容簡單易懂，課程很容易就進行完畢，為了增強學生對於生氣情緒的感受，老師可以視情況讓學生用畫圖的方式表達自己生氣的感覺。



利用畫圖的方式可以幫助資源班學生更加了解自己生氣時的身體反應



教  
學  
省  
思

2. 單元二「找出消氣好方法」中，學生對影片情境內容覺得很有趣，會主動模仿影片主角的對話，由時會過 high 而模糊了焦點，老師可適時的提醒學生注意影片中主角的正向反應，幫助學生聚焦演練「消氣的好方法」正向行為。
3. 單元三活動「消氣必學四妙招」中，口訣過於簡略，學生回想時會想不起來，例如：「換一個」，可以改為「換做別的事」。
4. 學生對單元 3-3「來去消氣練功房」呈現五個情境題很有興趣，在看完影片後都搶著回答可以用哪個妙招，當學生說出自己想用的妙招與影片主角使用的妙招相同時，學生便開心的高聲歡呼，運用模擬的情境題，教導學生學習消氣四妙招的方式，很能引起學生的共鳴。



5. 由於在上單元 3-3 課程時，剛好情緒障礙學生在之前的課堂中也發生突然生氣的情況，因此老師在帶領班學生演練完單元 3-3 的五個模擬情境後，順勢引導情緒障礙學生接著演練真實生活情境中引發他生氣的事件。老師未預期的將學生真實生氣事件融入單元 3-3 課程中，可能是因為之前的五個模擬情境給情緒障礙學生足夠的心理準備時間，因此當生氣事件的主角轉換到自己時，我發現情緒障礙學生降低了自我防衛心，願意敞開心胸演練屬於自己的消氣妙招。
6. 第四單元消氣妙招檢核表的使用，除了可以讓學生將貼紙貼在紙本的檢核表上，建議老師也可依照個別學生喜好的圖案，另外製作屬於學生個人化的增強板，讓學生直接將自己使用消氣妙招得到的貼紙，貼在個人的增強板上。學生個人化的增強板不僅可以成為教室布置的一部分，也能藉由個人化增強板的視覺提示效果，強化學生使用消氣四妙招的動機及成就感。
7. 建議如有餘力可將教材內容轉成 app，讓此套教材也可在平板及手機上使用。



此照片為資源班學生依照教學 ppt 演練消氣四妙招的情景



告別愛生氣~國中小特殊教育學生的生氣管理課程試教心得(國中資源班組)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱 | 平心靜氣-Follow me!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 教學者  | 胡惠雯、葉任卿、李愛華、鐘于菁                                                                       |
| 教學時間 | 107年9-10月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學對象 | (A)國三資源班學生：情緒行為障礙、自閉症、學習障礙。<br>(B)國二資源班學生：學習障礙、智能障礙。<br>(C)國小三~六年級學生：情緒行為障礙、自閉症、智能障礙。 |
| 課程優勢 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師自拍符合學生日常情境的影片，強化學習動機：影片是最能夠吸引學生注意的課程教材，而當教學影片中出現熟悉的身影(老師、場景)時，更能達到吸睛的效果。學生們對於能夠在影片和照片上看到老師，覺得很新奇有趣，不但發問：「老師為什麼穿校服？」也能仔細觀看影片、熱烈討論。</li> <li>2. 透過口訣結合影片示範，有效習得平心靜氣技巧：練習冷靜技巧時，學生能夠看著影片中的老師示範，配合口訣實際演練，比較能掌握冷靜技巧，如練習深呼吸動作時，學生能夠輕易記得是鼻子吸氣、嘴巴吐氣，透過視覺示範、口訣提示與演練，幫助學生從視、聽、動等多感官途徑學習。</li> <li>3. 減少書寫學習單，在有穩定情緒認知基礎下，重視行為的演練：跳脫舊有的認知教學，社會技巧著重行為演練與實際情境的應用，因此，本教材未編制過多的學習單，希望能減少課堂中書寫的時間，強調影片教學與教師的示範後，學生實際練習，並於模擬情境中運用各種冷靜技巧。</li> <li>4. 跨情境的模擬設計，幫助學生類化習得之平心靜氣技巧：行動演練的情境模擬兼具家庭與學校情境，以學生日常生活中常見衝突之情況作為練習，更能貼近學生經驗。</li> <li>5. 擬定契約書，將同儕納入平心靜氣小組：到了國中階段，同儕相處對個人是有影響力的，加上同儕互動的時間與機會也增加，因此，在課程設計中融入同儕合作，由同儕一同擔任檢核者，不僅達到協助檢核的成效，更能幫助學生表現出符合社會規範的行為舉止。</li> <li>6. 教學設計動態與靜態活動交替，讓學生對課程保持高度專心與熱忱：欣賞影片時，帶領學生討論影片內容，增加課程活潑性，也提升學生的參與感。此外，在主要教學活動後，安排遊戲式的綜合活動，如團隊九宮格答題、抽選情境上台演練、評分等，學生覺得新鮮、有趣，參與動機高，不僅有趣味，又能有效達到複習的目標，寓教於樂一次滿足。</li> <li>7. 應用所學於日常：國中生特質為「知易行難」，又愛面子而常有生氣的衝突情況。有上過此平心靜氣課程的學生，在平常自己或同學有發生「生氣」的狀況時，老師就能夠引導他們使用平心靜氣的方法，縮短生氣持續時間，有效減少「不好後果」的情形。</li> </ol> |      |                                                                                       |



|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>8. <b>整套教材自編、自導、自演，無須擔心侵權問題</b>：除了教學簡報背景為軟體內見圖檔外，其餘所有教材的字、句、圖片、照片與影片，均是由編輯群共同手繪、拍攝、剪輯而成，不僅能夠更貼切學生的學習需求，建立自然的學習情境，也不用擔心圖片或影片使用不當之問題。</p> <p>9. <b>清晰的課程架構，明確的教學目標，有層次的教學設計</b>：為了保持教材的連貫性，各階段均編製完整的教學簡報，考量教師使用的便利，詳細註明每節課的分截點，教師可根據需求與進度選擇適宜的單元與節次進行教學。</p> <p>10. <b>彈性調整課程節數</b>：課程編制總節數為 11 節，教學者可依照學生能力以及實際教學時間，增減教學節數，如在習得平心靜氣的方式中，若學生無法在既有節數下習得技巧，就可以延長練習時間，反之，若學生習得順利，就可以較快進入下個階段的課程。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>教學困境</p> | <p><b>A 組</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>影片因出現熟悉的人事物，而模糊焦點</b>：學生太興奮而不自覺關注老師演技，或是討論感興趣的內容，間接影響觀看重點與氣氛。</li> <li>2. <b>PPT 的抽題順序無法調整</b>：利用 PPT 抽選題目的方式，其順序是預設好的，學生會覺得有失公平性。</li> <li>3. <b>技巧演練不確實</b>：請學生上台演練時，因平時較少有實際演練的機會，有時學生會排斥，或是出現過度誇張或者做得不確實的情形，而導致笑場。</li> </ol> <p><b>B 組</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>學生程度參差</b>：一般教學現場因排課需求，同個團體中的學生障別和程度有差異，對於情緒控制的先備經驗與能力也不盡相同。</li> <li>2. <b>學生不習慣實際演練的授課方式，覺得害羞</b>：可能因為缺乏類似經驗，學生一開始會覺得害臊、不自在，有點抗拒，尤其國中生特別愛面子，並非每個人都願意上台演練，坐在位子上演練也會有說太小聲、不確實，或動作很小的情形。</li> <li>3. <b>教室環境設備限制</b>：因為需要使用 PPT 教學，有投影布幕的教室(畫面較大較清楚)比較適合進行，借用學校童軍教室時，難免有其他教學活動的物品，例如塑膠籃、木棍、童軍用品、樂器等，對於注意力容易分散的學生來說，略有影響。</li> </ol> <p><b>C 組</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>開放問題討論內容過於天馬行空</b>：面對開放問題的討論時，學生有時會說一些較「卡通式」的答案，其他同學會覺得好笑而繼續玩鬧，如師：生氣的時候會有什麼行為？生：「頭上會冒煙、會長出尖牙和頭上的角」、「會變成像超級賽亞人一樣」。</li> <li>2. <b>中年級學生理解能弱</b>：對四年級認知輕微缺損的學生，生氣是抽象的情緒概念，尚無法充分理解生氣的真實感覺。</li> <li>3. <b>認為生氣是不當的情緒反應</b>：學生尚未實際理解生氣的真相，舊有觀念還是會認為生氣是不好的，不可以有生氣的緒。</li> <li>4. <b>個人檢核與同儕檢核結果不一致</b>：當一週後的課程檢討時，發現檢核表上的紀錄內容不一致，透過討論，發現彼此的認知不同，導致紀錄不一致。</li> </ol> |



## A 組

1. **播影片前，先提醒觀看重點：**預先提示觀看重點，可給予影片重點相關的問題，提醒學生仔細觀看影片，找到答案。撥放完畢後的討論，可根據影片擷取片段討論影片人物主角的情緒反應，有了圖片的提示，更能幫助學生回憶情境內容，發表更有自信。
2. **善用自製籤筒：**抽選題目讓學生上台演練平心靜氣四招方法，除了可以參考原PPT的設定以外，教師可以另外製作籤，讓學生上台抽題。
3. **教師與學生共同演練：**除了教學簡報的視覺提示外，教師亦親身示範生氣反應，再帶領學生練習。透過老師與學生共同演練，不僅能提升學生的練習動機，也讓學生正確拿捏演練的訣竅與方法，幫助學生形成認知與行為的連結。

## B 組

1. **適性分組、調整教材：**教學活動進行前預先將學生分組為學障學生＋智障學生，在分組討論和演練時，各組表現會比較平均。團體討論時，善用學生的優勢，如學習障礙學生思考力、觀察力較佳，語言表達能力較好，各組多推派他們進行問題回答；智能障礙學生則態度認真，能認真進行演練，並較願意上台進行平心靜氣動作演練。
2. **循序漸進，依學生特性調整演練方式與地點：**演練初期多給予鼓勵，幫助學生建立信心，逐步習慣。也可以用替代方法，例如：演練深呼吸、數到10時，口訣應默數在心裡，請其他台下的人，或是另一組的同學大聲數唸口訣，引導演練者。
3. **選擇適合的教學環境：**日後教學或其他教學者在進行此社會技巧課程前，場地評估與教室布置甚為重要。

## C 組

1. **給予提示，限縮答題範圍：**因為國小生的思考較純真，因此需要適時給予線索，幫助澄清概念。投影片上已經有預設很多答案，可以在教學時先採用「逐條呈現」方式，請學生想想看自己會不會出現這個行為，然後一起用動作比出「○」、「X」，如此較容易聚焦，減少不必要的玩鬧時間，若之後有其他想法要分享可以再留一點時間給學生補充。
2. **觀察學生的平時表現，多舉符合學生經驗的例子：**除了原有的影片外，透過平時的觀察，找到學生出現生氣情緒的情境，教學時以例子做說明，幫助學生由自身經驗體會生氣的感覺。
3. **強化生氣的真相：**讓學生觀察自身經驗，先從生氣的優點出發，引導學生了解生氣有好的地方，進而帶入生氣的真相，幫助學生了解生氣是個正常的情緒，要用適當的方式抒發。
4. **增加檢核階段的教學節數，請學生邀請同儕參與課程：**教師說明四種平心靜氣的技巧，讓同儕理解教材內容，也可以藉此讓學生再次複習與演練，待雙方均熟悉技巧內容後，以籃球影片練習填寫方式，再進行平心靜氣小組以及契約書擬定，增進檢核的一致性。



其他

1. 情緒控制為每個人均須面對之人際課題，普通班多注重學科知識的養成，情緒則融入各領域學習中，無獨立教材。本課程雖以障礙學生的需求出發，亦適用強化普通生的情緒管理能力。另外，本教材原設計以國中階段輕度障礙學生為主，經過實際教學後，發現國小高年級階段亦可根據學生的先備經驗參酌使用。
2. 根據實際教學中觀察，學生普遍擁有生氣控制的認知，知道應該如何反應，但知道不代表做得到，因此，教學著重於實際情境的演練，演練情境可因各校、各教室內不同情況，做調整替換，幫助學生能夠知道並學會冷靜方式，進而運用於自身經驗中，提升自我情緒管理能力。
3. 情境影片由教師擔任演員進行拍攝，教師的表情與動作較明顯，能提供示範，且無須擔憂版權與個資。未來若學生能力許可，且又有意願，則可安排學生擔任主角，拍攝情境影片，如此能讓教學情境更貼近學生的日常生活。
4. 善用團隊的力量，自行拍攝的影片照片能夠引起學生的學習興趣，若其他教學者使用這套教材時，因為影片拍攝剪輯難度較高，建議可以自行增加幾項情境的照片，由教學者或同事一同入境為佳。

教學



根據影片擷取片段討論影片人物主角的情緒反應，有了圖片的提示，更能幫助學生回憶情境內容，發表更有自信。



課程尾聲的九宮格活動，不僅能提升學生參與的動機，確切檢核本單元的學習成效，更自然的營造團隊合作的經驗。

剪影



教學過程中依序呈現不同的生氣表達方式，老師說明後請學生透過手勢比出「0、X」的動作，提高學生的參與程度，也讓老師從中評量學生對內容的理解。



學生對於冷靜技巧的示範影片覺得很好奇，會很專注觀看，也因為有示範影片，之後在複習時，能幫助記起之前投影片內容的口訣。



教學簡報使用教材編製者自行拍攝的照片和影片，還有手繪的插畫，不僅不擔心版權問題，更是吸睛，讓學生自然投入教學活動中。

當學生在教學簡報中看到老師，覺得很新奇有趣，還發問：「老師為什麼穿校服」。藉此引起動機，更仔細觀看並熱烈討論。

**【 平心靜氣契約書 】**

我是 江，我會善用學習到的方法—深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法，讓自己在生氣時保持平心靜氣。

我邀請 沈 擔任平心靜氣夥伴，一同檢核自己生氣時是否有保持平心靜氣，完成檢核表後，請見證者簽名。

如果我能遵守約定，努力保持平心靜氣，經過一週的努力與檢核，平心靜氣次數達到 80%，我可以得到 -2 小時自由時間。

契約日期：107 年 10 月 11 日~107 年 10 月 25 日

立約人：江 夥伴：沈

見證者：沈

107 年 10 月 11 日

.....平心靜氣檢核表.....

| 平心靜氣—自我檢核                  |                             |     |     | 平心靜氣—同伴檢核                  |                            |     |     |
|----------------------------|-----------------------------|-----|-----|----------------------------|----------------------------|-----|-----|
| 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                             |     |     | 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                            |     |     |
| 步驟                         | 我的表現                        | 有做到 | 再加強 | 步驟                         | 同學的表現                      | 有做到 | 再加強 |
| 發現                         | 我發現自己生氣了。                   | ✓   |     | 發現                         | 說出自己生氣了。                   | 有   | 沒有  |
|                            | 我知道生氣的原因。                   | ✓   |     |                            | 說出生氣的原因。                   | 有   | 沒有  |
| 察覺                         | 我選擇適當的方式讓自己平心靜氣： <u>深呼吸</u> | ✓   |     | 察覺                         | 選擇適當的方式讓自己平心靜氣： <u>深呼吸</u> | ✓   |     |
| 行動                         | 我有做出平心靜氣的表現。                | ✓   |     | 行動                         | 我有做出平心靜氣的表現。               | ✓   |     |
| 檢核                         | 我平心靜氣，得到了好結局。               | ✓   |     | 檢核                         | 我平心靜氣，得到了好結局。              | ✓   |     |

**【 平心靜氣契約書 】**

檢核日期：10月18日

| 平心靜氣—自我檢核                  |                             |     |     | 平心靜氣—同伴檢核                  |                            |     |     |
|----------------------------|-----------------------------|-----|-----|----------------------------|----------------------------|-----|-----|
| 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                             |     |     | 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                            |     |     |
| 步驟                         | 我的表現                        | 有做到 | 再加強 | 步驟                         | 同學的表現                      | 有做到 | 再加強 |
| 發現                         | 我發現自己生氣了。                   | ✓   |     | 發現                         | 說出自己生氣了。                   | 有   | 沒有  |
|                            | 我知道生氣的原因。                   | ✓   |     |                            | 說出生氣的原因。                   | 有   | 沒有  |
| 察覺                         | 我選擇適當的方式讓自己平心靜氣： <u>深呼吸</u> | ✓   |     | 察覺                         | 選擇適當的方式讓自己平心靜氣： <u>深呼吸</u> | ✓   |     |
| 行動                         | 我有做出平心靜氣的表現。                | ✓   |     | 行動                         | 我有做出平心靜氣的表現。               | ✓   |     |
| 檢核                         | 我平心靜氣，得到了好結局。               | ✓   |     | 檢核                         | 我平心靜氣，得到了好結局。              | ✓   |     |

檢核日期：10月23日

| 平心靜氣—自我檢核                  |                             |     |     | 平心靜氣—同伴檢核                  |                            |     |     |
|----------------------------|-----------------------------|-----|-----|----------------------------|----------------------------|-----|-----|
| 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                             |     |     | 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                            |     |     |
| 步驟                         | 我的表現                        | 有做到 | 再加強 | 步驟                         | 同學的表現                      | 有做到 | 再加強 |
| 發現                         | 我發現自己生氣了。                   | ✓   |     | 發現                         | 說出自己生氣了。                   | 有   | 沒有  |
|                            | 我知道生氣的原因。                   | ✓   |     |                            | 說出生氣的原因。                   | 有   | 沒有  |
| 察覺                         | 我選擇適當的方式讓自己平心靜氣： <u>深呼吸</u> | ✓   |     | 察覺                         | 選擇適當的方式讓自己平心靜氣： <u>深呼吸</u> | ✓   |     |
| 行動                         | 我有做出平心靜氣的表現。                | ✓   |     | 行動                         | 我有做出平心靜氣的表現。               | ✓   |     |
| 檢核                         | 我平心靜氣，得到了好結局。               | ✓   |     | 檢核                         | 我平心靜氣，得到了好結局。              | ✓   |     |

檢核日期：  月  日

| 平心靜氣—自我檢核                  |                            |     |     | 平心靜氣—同伴檢核                  |                           |     |     |
|----------------------------|----------------------------|-----|-----|----------------------------|---------------------------|-----|-----|
| 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                            |     |     | 平心靜氣方法：深呼吸、數到 10、離開情境、改變想法 |                           |     |     |
| 步驟                         | 我的表現                       | 有做到 | 再加強 | 步驟                         | 同學的表現                     | 有做到 | 再加強 |
| 發現                         | 我發現自己生氣了。                  |     |     | 發現                         | 說出自己生氣了。                  | 有   | 沒有  |
|                            | 我知道生氣的原因。                  |     |     |                            | 說出生氣的原因。                  | 有   | 沒有  |
| 察覺                         | 我選擇適當的方式讓自己平心靜氣： <u>  </u> |     |     | 察覺                         | 選擇適當的方式讓自己平心靜氣： <u>  </u> |     |     |
| 行動                         | 我有做出平心靜氣的表現。               |     |     | 行動                         | 我有做出平心靜氣的表現。              |     |     |
| 檢核                         | 我平心靜氣，得到了好結局。              |     |     | 檢核                         | 我平心靜氣，得到了好結局。             |     |     |

引導學生尋找平心靜氣夥伴，完成平心靜氣契約書，並在每次生氣後填寫檢核表，約定二週後，於課程中討論執行成果。

學生與夥伴共同填寫契約書上的檢核表，二週後討論，發現學生與夥伴對於行為的檢核有差異，透過討論重新釐清彼此的概念。



告別愛生氣~國中小特殊教育學生的生氣管理課程試教心得(國中特教班組)

| 課程名稱 | 母湯愛生氣                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 教學者  | 王思雯、張佳芝              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------|
| 教學時間 | 107年9-10月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學對象 | 國中特教班、<br>國中資源班輕度智障組 |
| 課程優勢 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對臉部表情、姿勢、肢體動作，蒐集不同性別、不同程度、不同生氣樣貌的示範照片共 10 組，並以實際人物作示範，讓學生更容易認識多種生氣情緒的表現與行為。</li> <li>2. 取得家長同意，請資源班學生提供自身經驗並實際演練解決生氣的三個好方法：離開現場、轉移注意力、找師長，並拍攝多種消氣好方法照片共 13 組，提供課程教學清晰明瞭的示範。</li> <li>3. 根據在學校實際發生過的案例拍攝生氣情境影片，更能貼近特教班學生的生活經驗，透過影片帶領學生模擬練習，討論主角生氣的表現、生氣的原因，以及應對生氣時的可能解決方法。</li> <li>4. 針對中重度智能障礙學生特性，設計生氣情境範例，並邀請暢銷作家吳雅菲老師協助繪製生氣情境圖片，讓學生易於理解，並透過模擬練習，討論主角生氣的表現、生氣的原因，以及思考替代生氣的其他解決方法。</li> <li>5. 運用多元教學媒材：PPT 簡報、學習單、照片、圖卡、影片等，設計智能障礙中、重度以上學生適用的教材，讓學生易於學習與理解，並透過實際操作與演練，增加學習效果。</li> </ol> |      |                      |
| 教學困境 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單元一活動二拼拼湊湊噴火龍，設計讓學生從不同模樣的眉毛、眼睛、嘴巴當中，選出並拼貼出一張生氣的臉，而原本設計學習單當中，附上的參考器官圖，排版較為雜亂且選擇過多，學生選擇困難，需要調整。</li> <li>2. 單元二活動一我變成噴火龍了，在寫學習單時，有學生表示他自己沒有感覺過生氣，也有學生覺得自己每種生氣感覺及動作都曾經有過，教師只能就平常學生在校表現觀察，並無法真正得知從小至今學生的生氣經驗。</li> <li>3. 單元三活動二小偵探找情境圖，學生能夠模仿生氣情境圖進行模擬演練，但一開始只會表現生氣，而無法理解老師想要引導的是思考如何適當應對生氣。</li> </ol>                                                                                                                                                                                         |      |                      |
| 改進方法 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 試教過後發現特教班學生選擇有困難，因此將學習單設計做修正，將原本眉毛、眼睛、嘴巴混在一起的三乘四格排版，修改為眉毛、眼睛、嘴巴分別二選一的排版，讓學生一目了然。為了解學習單調整是否符合不同學生對象使用，針對原本的三乘四格選單學習單，實際以資源班輕智學生教學，發現學生是可以理解並能從中挑選眉毛、眼睛和嘴巴作生氣表情的組合，在兩種版本學習單教學成果的對照後，發現修改後的版本確實比較符合特教班中重度學生使用。</li> <li>2. 可以發下調查問卷詢問家長該生在家是否有生氣經驗，以及當時情境描述。</li> <li>3. 在根據生氣情境圖進行模擬練習的時候，除了模仿情境之外，在最後要引導學生思考如何適當應對生氣時，需要提醒單元二應對生氣的三種好方法：離開現場、轉移注意力、找師長，一邊強化學生記憶，並引導學生如何運用。</li> </ol>                                                                                                         |      |                      |
| 其他   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在設計教材及教學活動之後，進行試教，並根據學生反應，對教材內容進行修正，這個過程是老師在教學生涯中必須一直不斷重複的過程，透過這次教材編輯的試教，又再次實實在在地體會到這點。</li> <li>2. 在編輯教材過程中，遇到特教班學生理解較困難的部分(尤其是圖畫式符號表情的指認)，為了解這部分設計是否能適用智能障礙學生，因此以資源班輕度智障學生作為對照組試教，發現單元一部分學生都能理解，符號表情辨認有一位學生在第一張圖無法講出確切情緒，但能回答那是不高興的負向情緒，其餘進行都順利(有學生還回饋說這就像是 Line 貼圖的表情)。剪貼臉上五官組合</li> </ol>                                                                                                                                                                                                |      |                      |



生氣表情部分，也可以找出自己想使用的部分黏貼，沒有特別的問題。

3. 試教單元二時，學生除了能從教材中所提供消氣方法中選出自己喜歡的消氣方法外，還有學生主動提出其他自己喜歡的方式，覺得很棒！
4. 試教的特教班中有一位學生生氣強度很大，生氣時會有砸壞東西、翻桌、捶人等激烈表現，在試教過程中，老師不斷提醒並演練生氣時適當的三個因應方式，及多種消氣好方法，在教學一段時間後，某次該生又開始要生氣時，老師提醒他可以出去走操場，拿枕頭捶，學生真的把枕頭從櫃子裡拿出來捶，捶了一陣子後，走出教室去走操場，回來之後情緒就變得較平穩些，覺得很棒！
5. 試教過程中使用生氣事件簿檢核學生發生單一生氣事件時，是否能運用課堂所教的處理生氣情緒因應方式，發現學生在面對自己生氣時，若老師從旁提醒因應策略，學生能使用老師建議的消氣好方法，希望未來能逐漸撤除提醒，讓教學結果更見成效。



告別生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程



## 怎麼讓脾氣變得更好？

龍泉國小教師 王妍菲

怎麼讓脾氣變得更好—參加生氣編輯工作就對了。

常說知道、和做到是兩件事。觀念上我們明白，討論，是迸出火花的重要活動，而實際執行時，面對想不出來、如何在兩個以上的想法中取得平衡、取捨…等等點點滴滴，都必須要在實務上操作過程中，才能一次又一次經歷淬鍊。

「生氣」，到底生氣有什麼好寫的？

乍聽到時，這麼想，小組時大家在苦思後所提出的角度各個不同，每每聽完其他成員的想法後，常常會有被刷新的新鮮感，原來，我們看事情的角度是這麼的不同。

將生氣這件事分解步驟，化解成數個階段的課程，再將每個階段逐步工作分析、並列出不同的活動以支應要傳達的課程學習目標，這些可以說是我們每位從事特教工作的伙伴們每次課程設計規劃時必走的流程。然而，一件日常生活中被我們視為習以為常，雖然也常需要處理孩子們之間發生的爭執，然而極少真正去細細的思考如何將之化成一門課。

如同美的薰陶一樣，如何處理情緒，真的也需要在我們的日常生活中成為一種”習以為常”的習慣，那麼，當我們在面對時，便能有更清楚的態度和方式去面對。整個課程結束，最深的感受是自己獲益匪淺，不只是關於課程上的成長，自己面對生活上的情緒處理也在無形中悄悄的進步了。

很開心能在今年加入編輯小組的活動。週四的研習，常常在趕搭公車、轉車中追趕著時間，然而每次參加會議後總能有充電的感覺。俗話說「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，在參加了編輯小組後，覺得這句話已不夠形容從團體中所蹦出的火花，十分感謝同組的夥伴們這些日子以來共同的努力和支援，有你們真好。





## 凡走過必留下「足跡」的教材編輯之旅

泰安國小教師 吳明恩

很高興能進入教材編輯的團隊當中，回想教材編輯的日子就好像一趟充滿冒險的旅程，在旅途的過程中人們總是會拿起相機記錄下旅程的一切，正如我們的教材編輯之旅一樣，我們則是使用教材的產出來記錄下屬於我們團隊的旅程。

一開始由教授帶領我們去探討在編輯的旅程前所需要準備的事物，像是先選定要編輯的主題，再依據主題進行架構分析，並且介紹各式各樣的教學媒材讓大家選用，包括影片、app、ppt 等，最後則由各小組進行討論來選定所要使用的工具，這時也是我感到最有趣的時候，因為在討論的當下可以聽取到各個老師的經驗分享及點子分享，激發我對於課程及教材的創意，讓我對於課程設計能更靈活的運用。

在編輯的過程中，小組成員們一起經歷了各式各樣的情緒，有為了設計教材時的苦惱，也有分享教學經驗的歡笑，還有製作教材時趕進度的無奈以及想出有趣教材時的興奮，這些都使我們的旅程更加豐富，想知道我們更多的編輯歷程嗎？那就期待我們發表教材的那一刻吧！





## 一趟難忘的『火燄山』旅程

沙鹿國小教師 周珊如

參加臺中市特教教材編輯小組第三年，認識一群熱情、有熱忱的特教老師，大家在教材編輯裡一起學習、共同成長，雖然佔用許多休息時間，但在夥伴們互相鼓勵、共同努力下，即將交出第三張成績單，心中有滿滿的成就感！

今年很榮幸邀請到高師大的蔡明富教授來指導我們社會技巧領域的教材編輯，雖然整個編輯方向與我們一開始預期的不甚相同，但在教授的指導及會議討論下，檢視目前成果及回想社會技巧教材編輯的起點，發現我們一開始的想法似乎範圍太大了，編輯起來可能無法顧全所有的面向；而教授給予我們的任務就直接聚焦在生氣的情緒上，只有處理生氣情緒的教材編輯，除了認識生氣時的表情、動作外，更重要的是要教導學生認識讓自己生氣的導火線，並給予好用、好記的冷靜策略學生才能持續使用，進而內化，最後還要監控學生的生氣次數，讓學生真正能管理自己的生氣情緒；除了簡報、學習單外，還要有腳本、圖片及影片來豐富整個課程內容，吸引學生的目光，這一連串的教材內容大夥花了許多時間討論，經過一次又一次的增修，終於要呈現成果了，心中既期待又緊張！

除了教材編輯外，免不了要試教看看我們所編輯的教材使用上是否好用、學生的反應如何，以往我們雖然也有試教，但只會在教材成果發表會上分享試教的情形及心得，今年在蔡教授的督促下，我們將試教心得記錄下來，讓無法參加教材成果發表的老師們也能了解教材在實際使用時可能會發生的情形，並預做調整。有了試教心得這一部分的補充，讓我們今年的教材編輯上更為完整。

回想這將近一年的生氣情緒編輯之路，大家在忙碌的教學生活中仍排除萬難每月聚集一、二次討論教材內容，辛苦自是不在話下，但想到除了自己能在課堂上使用大家辛苦編輯的教材外，也能提供給其他有需要的特教老師參考使用，減少搜尋相關教材，從無到有的備課時間，心中的成就感便油然而生！

在這也要感謝這組一起合作的夥伴，珠芬主任、曉菁老師、明恩老師、宗武老師、妍菲老師，每次小組會議分配工作時，大家都會竭盡所能的將自己能做的事包下來，遇到難題時，大家也都會傾囊相助，提出有建設性的建議，使得我們每次的討論會議都能精準、順利地進行。還要謝謝其他組的夥伴，每次的會議看到為同一個目標奮鬥、努力的大家都很开心！能在教材編輯小組認識一群志同道合，對特教有無限熱忱的夥伴，真的是一件很棒的事，謝謝你們讓我有機會與大家一起學習、成長！



## 生氣管理你我他

大雅國小教師 許珠芬

今年真的很感謝國立高雄師範大學蔡明富教授不辭辛勞，每個月定期親臨臺中地區，指導我們臺中市特殊教育教材編輯小組，讓我們的教材編輯內容結合理論性和實務性，且內容越來越加豐富。這次教材編輯主要以特殊需求領域社交技巧項目為編輯的方向，針對個人的生氣管理課程與教材進行研發和著墨，教材呈現方式多樣化，依不同的教育階段和不同的班型進行編輯，內容包括簡報、影片、漫畫、學習單，都非常適合現場的老師直接在課堂上使用教學，可以減少特教老師備課的時間。

參加這次社交技巧的生氣管理教材編輯小組，使我更加深入了解這項議題的學習，經過分組互動及合作，透過共同討論、共同編輯教材及成員們無私的經驗分享，亦使我釐清許多教學上的盲點，也重新思考生氣管理課程的新創意與新作法，真是受益匪淺。

每一次分組討論，與其他成員間討論有什麼是需要改進的、交換知識及整合資料，不斷的交流教學策略、經驗分享，使得教材內容更生動活潑。再加上透過教授的指導，讓我們的教材一次又一次的編修，內容一次又一次的更加具體化和充實，我想這也是另一種新知識學習的方式。

雖然參加特殊教育教材編輯小組很辛苦，都是利用課餘和假日時間編製教材，默默的、認真的付出，但是它不僅提升我編輯教材的能力，也豐富個人的教學經驗，更讓我和許多志同道合的特教老師情感更加緊密，使我深深體會在這件充滿知性學習與感性美的任務之中，施比受更有福。感謝參與教材編輯的所有夥伴們，使我的教材編輯及教學都能更進一步，更加成長，更加專業！





## 參加教材編輯小組的心聲

龍峰國小教師 蔡宗武

珊如：「宗武，你要不要來參加教材編輯小組啊？我們這一組正缺人呢！」，宗武：「一定是真硬篤的工課，我無愛！（臺語）」。珊如：「不會啦！不會啦！可以學到很多東西喔～而且下一次要編的是特殊需求領域的內容」，宗武：「可能會比你們這次編的閱讀理解教材模組來得難喔。」，珊如：「對啊！，來參加啦」。宗武：「我考慮看看！」。

說真的，我考慮了很久很久。因為對特殊需求領域的內容很陌生，之前就讀師院特教系和研究所時也沒聽說有「特殊需求領域」這個東西(可能是自己沒在讀書所以不知道)，心裡想說自己都不瞭解特殊需求領域的內容是什麼了，怎麼編教材啊？但後來想一想，正可藉此更加了解特殊需求領域可以上什麼！就這樣，後來我還是加入了特教教材編輯小組。

不過，才剛開始加入之後就有點後悔了，因為寒假一開始就要參加一個禮拜針對教材編輯小組開設的研習課程，盼了好久的寒假就要去掉將近三分之一，而一學期過後的暑假也是一樣要上約一週的研習課程，唉！我怎麼那麼傻呢？但是參加完研習之後，我覺得收穫還蠻多的，例如可以學習到基本的電腦網路知識、flash 動畫製作、簡易影片剪輯、社會技巧生氣控制及心智理論…等，這些對於我後來的教學裨益良多，也多能應用在教學的現場。現在回頭想想已不會那麼後悔了加入教材編輯小組了。

我們這一組負責編輯的部分為國小資源班學生生氣控制的課程內容，小組成員多會利用週四下午大家沒課的時間聚在海線特教中心一起討論。在會議時我往往會有想不出點子的窘境，所幸我們這一組成員個個都經驗豐富，能提供不同的意見及支援，也因此能使本組教材編輯一步一步往完成的目標邁進。

感謝珊如組長及珠芬主任平時負責統整資料及協調討論事宜；曉菁及明恩常常提供不同及很棒的點子；妍菲幫忙製作簡報並上臺報告；蔡明富教授悉心的指導並提供青草茶讓我們在炎熱的暑假研習中能消暑「退火」。最後，也感謝我太太協助我繪製教材中的連環圖畫並且在平常提供支持和鼓勵，才能讓我撐到現在還留在教材編輯小組。

「教育沒有最好，只有更好」，此階段的教材編輯即將進入尾聲，接著就要著手試教和發表，期望能藉由此教材的編輯、試教歷程優化本身的教學並增加經驗，使教學能更臻完美，同時將此教材和我們的經驗分享給教學現場的老師參考及使用。



## 與「火燄山」交織的記憶

永隆國小教師 謝曉菁

回首從初期選定教材編輯的課程領域與指導教授到教材即將發表與出版，細數走過的歷程，除了學習教材編輯的方式，更獲得一次重新審視自我教學的機會，以及認識來自各校經驗豐富的特教老師。

過去在學校進行社會互動課程時，總是需要自己花很多時間蒐集資料，並製作教材，教材製作時也經常苦無人能討論，且對特殊需求教材的製作方向也缺乏結構。在正式進行編輯前，蔡明富教授特別為編輯小組安排數次的研習課程，無非是希望編輯成員能在理論基礎的支持下編輯出適切的教材。透過研習課程，我們熟知了情緒課程活動的結構安排，讓我們除了能編撰「生氣」課程外，未來也能依循這樣的結構設計其他的情緒課程。

教材設計的過程中，我們經常會落入「想要教學生更多」的想法，導致教材無法聚焦在教學目標上，幸好教授都會不斷的提醒我們。為了解決學生經常無法將在資源班習得的社會互動技巧運用在生活中，所以我們盡量設計符合學生真實情境會發生的生氣情境，並運用漫畫、影片、圖片等媒材，結合體驗、討論、步驟化口訣、檢核等方式設計課程。

雖然參加教材編輯小組需要使用額外的時間編輯教材，同時也因為進度需求而有進度壓力，但是能透過教材編輯小組認識更多特教老師，聆聽彼此在學校遇到狀況，當遇到相關問題時便能相互討論，對我而言是很珍貴的機會。自從離開校園，幾乎沒有小組合作的機會，感謝組員們能彼此討論激盪出不同創意的教學火花，也感謝每每在辛苦之餘迴繞的笑聲。

這一次的「生氣情緒」教材編輯即將進入尾聲，回顧這段日子受益良多，現在除了抱著開心與期待心情等待教材發表外，更好奇未來使用這套教材的教師們所提供的回饋。





## 學習精進 精進學習

順天國中教師 王婉如

加入臺中市特殊教育教材編輯小組真的是一個美麗的意外，原以為只是短暫的過程，沒想到一待就是三年了，從閱讀理解教材、寫作教材到今年的社交技巧教材編輯，我想收穫最多的肯定是我自己了。

畢竟邁入特殊教育教學行列已經大步邁入第16年了，若非加入教材編輯小組，難得有這麼精進的學習機會，不論是前兩年廖晨惠教授或今年度的蔡明富教授，都在我們編輯教材的過程中給予了很多面向的提點與建議，甚至是讓我重溫學生時代理論基礎課程的學習感動，看似辛苦的教材編輯過程，實為我們精進學習的管道。

更令人驚豔的是我的組員們，每個人的個性與特長均不相同，但這三年來我們合作有成，默契十足。在教材編輯的過程中，感謝組員們不吝使出個人專長，讓我每每在開會的過程中，不斷的提醒自己要 and 組員們一樣的精進，也就是透過同儕學習如何精進；除此之外大家在這三年來也建立起堅不可摧的患難情感，這得來不易的友誼，格外令人珍惜。

所以說加入特殊教育編輯工作是一個學習精進的機會，更是一個精進學習的好管道，心動了嗎？趕快加入我們的行列吧！





## 收穫良多 經驗寶貴

內埔國小教師 王雅慧

教材編輯的道路上需要同伴的支持與支援，尤其是遇到困難或瓶頸時，更需要同組的夥伴共同腦力激盪，找出解決方法。這三年的教材編輯經驗讓我收穫良多，也從中獲取許多新的資訊及想法，實在是一個寶貴的學習經驗。

## 良朋益友 彌足珍貴

潭子國小教師 呂家綺

一開始參與臺中市特教教材編輯小組的原因很簡單，是因為研究所同學熱情相邀，又覺得可以學到很多東西，所以就這樣加入了。

平常自己在設計課程內容和教材教具時，會有既定的思維和習慣，常常無法跳脫固有的框架，而小組夥伴們皆來自不同的學校和背景，當大家針對主題提出想法和意見時，往往能激起火花，不只創作出一套新的課程和教材內容，也讓自己的教學模式更新，增加豐富性。另外，製作教材時，還研究出如何使用 PPT 的內建功能讓教材內容呈現方式更具互動性，也學會了簡易的影片後製技巧，我想這就是參加臺中市特教教材編輯小組的附加價值，提升了自己製作教材的能力，以後在自編教材時就能增加內容的多樣性。

今年的編輯主題是社會技巧課程，要教導特殊生認識生氣的情緒、控制生氣情緒的方法。起先構思課程架構和教材內容的時候，可說是千頭萬緒找不到方向，但經過蔡明富教授的專業指導和詳細說明，以及小組夥伴們多次的腦力激盪和融合再造，終於逐步完成課程架構與教材內容，再透過蔡明富教授的點評，進行修改與調整，終於完成了「消氣高手就是我」這套課程。在這段編製教材的討論過程中，使我從不同的角度去思考如何幫助特教班的學生學習控制生氣的情緒，推而廣之，讓我在思索其他課程內容時，也會嘗試從不同觀點來設計看看，突破原有教法，運用另一種方式來教導學生，協助學生學習，找出適性的教學方式與教學內容。

而在開會之餘，大家會聊許多五花八門的話題，這種有人產生共鳴、有人全力支持、有人給予安慰、有人提供意見的感覺真的很好，讓我們不只是工作夥伴，更是知心朋友！



## 「認真」讓我遇上一群「美麗」的女人

四張犁國小教師 李盈嫻

兩年前帶著期盼的心情，進入了臺中市特教教材編輯小組的團隊，滿心期待著，因為自己在臺南實習時，見識到臺南市團結的特教老師，產出了許多精彩的教材，還能交到許多朋友。特殊學生一直以來是所謂的「小眾」，那特教老師就是「小小眾」了。意識到這樣的教學窘境，所以當臺中市特教教材編輯小組徵人時，我毫不猶豫的進入這個團隊。

在加入之際，我陰錯陽差轉入普通教育的行列，但特教教材編輯小組能讓我一直不與特教脫軌，時時提醒自己仍是個特教人。因為普通教師的身分，讓我在與夥伴討論時，可以提出一些普通班著重的教學重點，然後融入教材中，減少特殊孩子類化困難的困境，似乎也能和融合教育的理念沾上一點邊。

教育是一個相對封閉的職業，很容易閉門造車。開始教學以後，很少有學習的機會，所以在教材編輯的過程中，有蔡明富教授來為我們指點迷津，真的很幸福。經過高人指點後，小組成員間不斷對話、激盪及討論，激發出更多創新的點子，這樣的過程雖然忙碌，卻讓我樂在其中。

走在自我成長的這條路上，「緣分」讓我們遇上彼此，「同頻」讓我們不想分開，教學的漫漫長路上有這些「認真的女人」相伴，一路上風景將更加「美麗」。





## 成長路上，有妳們真好！

大甲國小教師 陳昭錡

參加臺中市特教教材編輯小組已經三年，可說是收穫滿滿的三年！這三年除了每次和教授討論時的腦力激盪，還有海線特殊中心所舉辦的教材編輯、資訊能力相關研習，都不只讓我們在教材編輯能力的上有所精進，更可活用在教學上，回饋在學生身上。

今年編製的主題是社會技巧，蔡明富教授先以紮實的講座方式來增進我們對於社會技巧的專業知能，奠定編輯社會技巧教材的學術基礎，從理論出發，再以問題導向學習法，引導我們從討論中思考，在準備階段，教授也提供我們國內外的社會技巧教材作參考，透過漸進累積的學習，進而產出自己的課程架構。這樣產出的過程，我們不只精進知識，更從教授身上學到教學的技巧！

課程架構產出後，接下來就是數以千次的修改，不同背景的夥伴們提供各種思考的面向，目的都是為了讓這套教材更適用於特教班學生，達到教學目標，每一次熱烈的討論後，我們的教材又往前進了一步，歷經約莫十個月，最後總算孵化出「消氣高手就是我」這套課程。

每次繳交作業後，總是認為是滿意的，但和教授討論後，發現為了讓教材更符合現場教學及特教班學生的需求，總有許多大大小小需要調整的地方，教授總可以提供我們不同角度的思考，正因為這樣的修改過程，也讓我們反思平時自己的教學有哪些盲點，如何再做調整。

為了讓這套教材可適用電子白板、平板電腦，我們設計以互動式為主，這次也發現教材編輯的夥伴們，真是臥虎藏龍，從大家的身上，學到不少資訊的軟實力呢！

教學的路很長，教材編輯更是特教老師重要的一環，在編輯教材的過程中，最開心的就是有一群志同道合的夥伴們，一起為了同一件事情盡心盡力，雖然平時課務繁重，但大家樂於利用課餘時間、犧牲假日就為了能完成這套課程，發展出革命情感，這也讓我們成為無話不談的好朋友、教學路上更是彼此的支柱。



## 一趟充實有趣的教材編輯之旅

月眉國小教師 楊於珊

如果您問我為什麼要參加教材編輯？我想是因為身為特教老師的責任，想要編輯一套適合特殊孩子學習處理生氣情緒的教材。如果您問我累不累？我的回答是：這是一趟充實又有趣的旅程！

充實在於透過明富老師「堅持而用心」的指導與小組腦力激盪與不斷修正的過程，讓平日忙於教學工作的我再增添了新挑戰；有趣在於教材編輯工作將原本各自在教學現場獨自奮戰的老師，變成一群志同道合的好夥伴。每每開會就從解答夥伴們的疑難雜症開始，大夥如同放風的小麻雀吱吱喳喳為疑難雜症提供各種解決的好點子，接著在組長帶領下密集有效率的討論著教材各細項，最後會議終結於好夥伴們交流彼此生活中有趣的資訊。每次開會就像幫自己充電，讓自己充滿正能量的回教學崗位。

這次教材編輯內容從情境故事的發想、情境故事影片小演員尋找及拍攝，讓我學習到如何在最短時間內將情境故事內容跟小演員們溝通。此外在製作教學ppt的過程，透過小組討論才了解自己呈現ppt的盲點，例如：如何用最簡短的語句呈現教學重點、情境插圖與文字的搭配、情境插圖與影片主角的配合調整……等。除了自己小組的學習外，我也從其他小組的教材編輯討論中學習到社會技巧教材編輯的可能性，例如以桌遊的遊戲玩法，做為學生情境題的學習。

謝謝明富老師在引導教材編輯的過程中，常常跳出新想法引導我們教材編輯新方向，謝謝好夥伴們大力的幫忙，我們才能完成這一套「消氣高手就是我」處理生氣情緒教材，教材編輯工作對特教老師而言是條不歸路，而參加編輯小組讓我體會到『一個人走得快，但一群人走得遠！』的道理，如果您願意歡迎您一起加入這個台中市區、山線、海線三連線的教材編輯團隊喔！



## 一趟“平心靜氣”的教材之旅

大肚國小教師 李愛華

參加臺中市教材編輯小組邁入第三年，不同於以往，今年的編輯方式有一個很大的轉變，前兩年的教材編輯將重點放在語文教材，今年則是將方向改成社交技巧的教材設計。特殊孩子普遍都有社交技巧不足的狀況，這次的教材更將目標明確放在生氣情緒的控制，希望教導學生適當表達生氣情緒的方法。

由於自己身為情緒與行為障礙巡迴輔導的老師，教學對象主要為自閉症及有情緒行為問題的孩子，因此對我來說，一套合宜而便於實施的社交課程是相當重要的。相信每個特教老師都曾經教導過孩子情緒控制的課程，因此在開始編輯這個課程之前，心中曾經暗自懷疑過：坊間已經有那麼多「生氣控制」的課程設計了，是否還需要再做同樣的主題呢？然而，經過幾個月來不停地討論、開會，組內每個成員也在過程中隨時分享自己的教學經驗，我們才發現編輯過程不只是單純的課程設計，透過一次次的意見交換與討論，也幫助我們從中思考當初的教學有什麼盲點。例如，為什麼孩子總無法確實類化？為什麼孩子會覺得“這個我們之前學過了”，但卻永遠被同儕認為“愛生氣”。

從年初到現在，看著教材內容一點一點累積，越來越完整，真的有一種莫名的感動。與過去的教材不同的是，這次我們組內的編輯理念希望跳脫以往「認知為主的」教學模式，減少單純的講解與說明，而是透過與學生經驗相關的影片拍攝來呈現教學情境，希望在一開始就抓住學生的目光，讓他們感覺這些題材與自己密切相關，也進而激發學習動機。此外，由於課程的重點在於讓自己平心靜氣的技巧教導，因此整套課程設計，安排了一半以上的課程時數在這些技巧的學習與演練，除了一整節課的技巧呈現與教導，之後更提供大量的情境讓學生做模擬演練，目的是希望無論在校園情境或家庭情境中，學生都能將課堂所練習的策略方法，確實在實際生活中應用出來。

除了完成課程設計的感動之外，這次的編輯工作也逼得自己去學習自己最不擅長的相關 3C 媒體使用，以前遇到媒體使用總是能躲就躲，這次因為採用情境影片的呈現，逼得自己不得不成長，對我來說也算是額外的一種收穫。此外，即使編輯工作繁複冗長，我卻十分享受每次與組內成員的交流與討論，因為在那個過程中，所得到的不只是教學知識與技能的成長，還有組員間彼此的關懷、陪伴與體諒。謝謝第三組的每一個成員：瘦到只剩寬厚肩膀的于菁老師（小組長）；畫的跟說的一樣精采的宗麒老師；認真負責、做事永遠跑第一的任卿老師；唱作俱佳、絕對是最佳女主角的祐蓁老師；以及直率坦白又開車技術一流的惠雯老師。跟你們工作真的很愉快，謝謝你們。

最後，感謝臺中市編輯小組給予我們編輯過程最大的支持，還有蔡明富教授每次開會幽默卻精闢的教材指導，希望這套教材的編輯在未來能夠提供教學現場的老師一些想法，也能夠幫助到每一個有需要的學生。



## 充實且收穫滿滿的教材編輯之旅

僑榮國小教師 邱祐蓁

在特殊教育課程中，情緒控制是很重要的一環，對特殊生來說，若能學會情緒控制，在學習與人際互動上會有大大幫助。普通教育中較少針對這一塊做一系列課程，而特教課程中的特殊需求領域-社會技巧即有針對自己、他人與環境作完整的教學目標。面對這些指標，特教老師須絞盡腦汁為孩子設計課程，但一個老師、兩個老師面對差異性極大的學生有時無法面面俱到。若能有套情緒控制教材可以適用於各種年齡、各種障礙類別的孩子，老師就能針對不同孩子的需求給予適當的教學。

因此，在閱讀教材編輯告一段落後，特教教材編輯小組今年針對生氣控制方面完成了一套包括教案、學習單、投影片的學習教材，希望能讓特教老師們根據不同狀況運用。

今年是加入特教教材編輯小組的第二年，謝謝蔡明富教授認真的花了好幾堂課讓大家了解生氣控制的重要性，也分享許多國內外相關情緒控制書籍，受益良多。更花了許多時間與各組討論教材的內容，讓我們釐清、統整，最後才能完整呈現教材。

感謝親愛的第三組組員：于菁組長總是讓我們無後顧之憂，面臨問題都一肩扛起，愛華、惠雯、任卿、宗麒和齡茵分享了許多教學經驗、課程方向與生活點滴，讓無中生有的課程逐漸建構完整。後期我因孕期不適須在家休養時，大家也不時關心、還分擔許多我負責的部分，萬般感恩。

在此也感謝僑榮國小的校長與輔導主任，總是支持我參加教材編輯小組，更感謝資源班搭檔朱芸，常常在要開教材編輯小組會議的下午，家長和學生會無預警的需要協助，有強力搭檔在，總是能放心。

此教材還需要眾多老師們的教學經驗修改，希望能在參考教學現場老師的建議後更完善，才能讓學生得到更好的學習！



## 不一樣的美好

光德國中教師 胡惠雯

105年參加教材編製成果發表研習，這是我踏進教材編輯小組的第一步，雖然我是國中資源班的老師，而成果發表的閱讀理解教材是以國小課文為研發主軸，然而任教國文科幾年來，發現特教生除了學習個別差異極大以外，升上國中後，國語文能力普遍仍停留在國小階段，對於文章的理解總是處於知其然不知其所以然的狀況，因此深深覺得這份教材，很值得用來提升國中資源班部分學生之理解能力補充教材使用。

106年在教材編輯小組成員及召集人珠芬老師盛情邀約下，經過一番思考終於決定加入編輯小組，很幸運能和各位夥伴們共事，亦順利產出閱讀理解教材，這一年給了我教學生涯很不一樣的經驗～團隊與合作、理想與美好共存。

107年原本想暫時離開團隊，但是和伙伴們之間有著一份難得的情誼，大家不僅是合作的好夥伴，一年來的相處也成了彼此在教學上能互相提攜的好朋友，加上今年以社會技巧為主軸，又是昔日高師大蔡明富教授所指導，秉持著和大家一起同進退共患難的精神，於是我選擇繼續留下來。

第三組很幸運地在組長鐘于蒼老師的帶領之下，大家相處融洽合作無間，我們的團隊有特教組長、國小資源班老師、情障巡迴老師以及國中資源班老師，每個人的教學經歷都非常豐富，專業知識與背景更是積沙成塔的堅強，缺一不可的團隊使得我們更堅定地朝著編輯目標前進。于蒼身為特教組長，心思細膩考慮周全，而且負有責任感，統整與領導能力強的她，總是可以把報告整理的非常完善，且團隊氣氛與士氣掌握得宜。愛華是情障巡迴老師，教學現場對情障孩子的特性擦若指掌，總是可以在討論的過程中提供大家很好的意見。祐蓋是國小資源班老師，編輯教材期間懷了二寶，演技超好的她，是我們這組最佳女主角，挺著大肚子完美演出所有戲碼。宗麒也是國小資源班老師，擁有繪畫天分的她，讓我們的教材增添不少活潑。任卿跟我一同在光德國中資源班服務，除了編製教材上有她的陪伴以外，常常替別人著想，努力想分擔組內的工作，心思細膩的她更是我心目中最完美的祕書了，而影片的剪輯與後製，任卿更是幕後最大功臣。小組裡面每個人都有其值得我學習的優點，集聚大家的優點與不一樣的美好，成就了這份教材。

教材編輯過程的辛苦，除了上班以外，還必須撥出時間跟組員討論集思廣益，面對家庭及兩位稚子的照顧，有時會無法同時兼顧，但是團隊裡滿到溢出來的包容，足以讓人更堅強更勇敢的面對這一切，一路走來大家互相扶持，所有的辛苦瞬間化為感動，一年來的成果是大家共同的努力，除了感謝所有同組的夥伴以外，還要感謝珠芬老師的付出與奉獻，除了是教材編輯小組成員之一以外，還擔任總召集人，感謝您的辛苦！最後要感謝指導教授蔡明富老師的指導，每次都千里迢迢的遠從高雄來台中跟大家討論，並給予每組很好的建議與回饋，結束高師大四年的教導，能再次上老師的課真是我的榮幸，真心感謝老師，辛苦您了！



## 再接再厲 更上層樓

光德國中教師 葉任卿

107年我們小組成員略有異動，但不影響我們編輯工作的熱情，有了前一年合作的經驗，今年在教材工作的溝通互動上，更加融洽。今年很榮幸有高師大的蔡明富教授來指導，編輯有關社會技巧的教材。參考台南與屏東二縣市優秀編輯團隊編製的生氣處理，我們就像站在巨人的肩膀上，雖有基礎，但仍要更全面更周詳，才能穩住編輯工作的腳步。

在研習課程中，蔡教授提到：有多媒體的教材呈現，才能讓教學內容更活化、更貼近孩子，引起學習動機和共鳴。經過討論後，我們決定錄製情境影片，首先挑選孩子們關心的題材：籃球比賽後的衝突事件——這是從我們教學現場遇過的學生衝突事件來做發想，推測孩子可能的想法、口語用詞等等來撰寫劇本。經過夥伴們的著裝、表演，把教室可能發生的生氣場景，生動的表演出來。我雖然不是表演者，但透過排演、拍攝鏡頭、取景等等，也發現影片拍攝真的很不容易。

而為了編輯影片，我特地去學「PowerDirector」這個影像處理軟體，從剪輯、配音到製作字幕，我也是一步一步「從做中學」，製作出的短片，在教學現場使用，孩子們果然很「有感」，並且能仔細觀察片中人物的表情和互動等，並熱烈討論：「我們班上次球賽，有人也這麼白目」，充分引起他們的學習動機。而與蔡教授討論過後，我們更學會：精簡教材，短時間呈現重點！又有了第一部影片的成功經驗後，後續的情境短片，大家集思廣益（不少即興演出，哈！）下，短時間拍攝出四個衝突事件與冷靜方式四項8部等，尤其在暑假期間大家要集合在一起真的很不容易！除影片呈現效果不錯以外，IKEA的聚會討論更是意外促成「家庭場景」的照片情境，我們小組的夥伴大家真是很有才！！

而在每一次的小組會議腦力激盪中，優秀的夥伴們把自己的學習想法、教學現場遇過的經驗，都熱烈的分享與討論。其中愛華老師，大家在討論時，如果有離題或偏離主軸時，總是能一語點醒大家，並協助把觀念釐清，讓我們能夠緊扣主題；宗麒老師是繪畫高手，學生的表情和反應，在他的巧筆下栩栩如生，讓我們的教材活靈活現；最佳女主角祐蓁老師，每一段影片幾乎都有她的情影，情緒表演超級到位，完全看不出已懷胎數月，搭配冷靜教學真的是良好的胎教啊！思緒清楚的惠雯老師，總是能分析各種不同的狀況，帮助大家快速找到執行方向，幽默的即時一語也常讓大家精神一振，是我們的開心果；優秀的組長于菁老師，除了協助分項工作的修正和整合，還有與教授、行政端的聯繫，每一次的會議和討論，總能感受到他的用心和貼心！

能幸運能和這些夥伴一起工作，收穫滿滿！也很期待教材編輯的成果，能實際運用在教學現場，讓資源班孩子們，學會並熟練處理自己生氣情緒的方式，讓事情得到更好的處理方式、更好的結果。



## 感恩使我成長

仁愛國小教師 孫宗麒

有人曾把寫作比喻成生小孩，真正參與過編輯教材後，我覺得這種比喻拿來形容編輯教材也再合適不過。這過程中有嘔吐，不，是嘔心，心心念念著到底要如何編教材、要編那些內容、教材要如何呈現，常常心都懸在那，好不容易開頭有些成形想法時，又會因為教材編輯的方向內容不適合，又重頭打掉，再來一次，而這中間就是一直騎車、討論、修正調整，最後的產出還是會擔心是否完整適用，有時半夜都會驚醒，阿！教材明天要開會，真是的，為什麼要自己找自己麻煩參加編教材呢？所以說參與編輯教材是衝動的事，也真的是一件需要腦力、心力與體力的工作，就像生小孩一樣。

話說編輯教材是有其辛苦的地方，但俗話說耕耘必有收穫，我深感贊同。編輯教材的過程中，我認識了許多很認真優秀的老師，他們願意利用課餘時間來編輯教材，希望編輯的教材可以給現職的老師上課使用，幫助更多學生學習，他們在編輯教材上都有很多不錯的想法，帶給我許多啟發。

整個編輯教材的過程中不是單打獨鬥，而是團隊合作，小組裡的老師都很認真負責，就像一家人的相處，會互相體諒，彼此幫助，也都非常努力想把教材編好，讓我學習到非常多。組長鐘于菁老師非常照顧我們，上台報告分享，統整編輯教材，老師之間的聯繫事項，許多大小事都是她一肩扛起，任勞任怨，熱忱又有能力；團隊李愛華老師、邱祐蓁老師、胡惠雯老師、葉任卿老師，她們真的讓我見識到老師的學習力及團隊合作，從設計教材、編劇、演戲、錄影、剪輯影片、特效都自己學習自己來，想把最好的呈現出來，我真的很高興可以加入這組，所以我要特別真心感謝我們這組的組長、夥伴們，他們真的好棒！

當然編輯教材最重要的精神導師蔡明富，教授每次開會不辭辛苦從遙遠的高雄趕來台中，非常感謝蔡明富教授的指導，從教授那學到了許多，教授每次都非常用心審查大家的教材，提供許多建議，讓這套教材能夠將理論與實務結合，更有益於老師使用。

還要感謝負責這次編輯教材的靈魂人物—許珠芬老師，號招了許多願意編輯教材的夥伴，幫我們辦了非常多場實用的增能研習，在會議中盡力協調處理各項事務，解決許多問題，讓我們各組都能順利完成編輯教材的任務。

編輯教材總算告一個段落，回想這將近一年多的時間，家庭、教學、編輯都各有需要付出的心力與時間，中間有過大小壓力，也曾有想要退出的念頭，感謝伙伴們的堅持與付出，讓我繼續編下去，在這過程中我也學習到很多，很真誠的希望這套教材可以嘉惠許多老師跟學童，我真心覺得一個人要成就一件大事是非常困難的，但如果是一群人，這件事就變得有可能，就如我很喜歡牧羊少年奇幻之旅這本書的一句話：當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成，所以教材編輯能夠如期完成，真的還是要感謝大家！感謝！



## 在天馬行空中，激盪出不同凡響的火花

大墩國小教師 鐘于菁

情緒，是生活中再平常不過的心理反應，發展成熟的人，能夠辨識自己的情緒，並且在適當的場合，使用正確的方式宣洩。負面情緒，看似是不好的，因為覺得不被接受，於是我們選擇壓抑，不敢輕易表露，甚至會對自己的負面情緒感到羞赧、不安。其中，「生氣」是最常見的，不論在家庭、學校、社會，在人對人、人對事物等各種情境，都很可能會出現。坊間的教材，實實在在教導如何處理生氣、如何避免生氣，這一切看似合情合理，於是我們奉為圭臬，以此為基礎，設計課程。直到明富老師的講演點醒了陷於迷思的我，究竟，生氣的真相為何？生氣是否為恰當的情緒反應？在處理生氣、避免生氣之前，我們是否該先了解生氣的情緒，並且面對、接受生氣，然後再來處理它、放下它？

第三年的教材編輯，迎來特教老師熟悉又陌生的社會技巧。社會技巧涵蓋處人、處己、處環境，與生活息息相關，培養良好的社會互動，是人類一生的課題。於是，這個讓大家又愛又恨的領域，明知重要，卻常陷入不知如何更貼近學生所需的困境中。翻閱現有教材，琳瑯滿目，能否從中再尋出新思維，克服困境，是一大挑戰。此外，對於首次擔任臺中市教材編輯的指導老師蔡明富教授，除了熟悉的教授大名，其餘一無所知，究竟雙方能否建立共識，達到彼此的期待，亦是個未知數。種種不安中，值得慶幸的是，合作夥伴是熟悉的第三組成員－愛華、宗麒、惠雯、任卿、祐蓁及齡茵，大家有堅強戰鬥力、凝聚力以及正面能量，每次聚會在絞盡腦汁的激盪下，總能擦出不同凡響的火花。

經由明富老師的建議，以及教材組夥伴多次的討論，我們以生氣控制為課程主軸，針對不同班型的學生設計符合其能力的教材，而本組負責的即為國中資源班的教材編製，儘管我們大多為國小教師，但為了整體教材的運作，大家義不容辭地接下這個任務。無中生有很有困難，如何在有中創新求變，亦是件不易之事。有著台南及高雄兩套的巨人教材，我們不敢說能看得更遠，反而是戰戰兢兢，期許從既有內容中，延伸更多符合現狀的教材，並力求突破，讓現場教師授課時更能掌握教材運用，愈加貼近學生生活，幫助其實際應用。

編製教材需要多人的投入，當理想受現實所限，難免感灰心無力，還好有明富老師的盡心指導、珠芬老師的全力相挺，以及教育局特教科的行政支援，讓編輯之路少了許多荊棘。在人多想法多元的情形下，若英雄所見略同，統合意見皆大歡喜；但若各方堅持己見，雜聲四起，如何尊重每個建議，又能有效率的達成共識，就考驗組員間的默契了。在每次天馬行空的討論中，難免感到心浮氣躁，一則擔憂未能找到共識，另一面焦慮自己是否能在組長之職盡善盡美。還好，這些無力、焦慮、甚至生氣的情緒，總會在小組聚會中得到支持與化解，能與認真又情義相挺的夥伴共同努力、成長，所有的辛苦都甘之如飴！



## 誤闖森林的白兔之旅

北新國中教師 王思雯

由於覺得自己在教材編輯方面需要多學習精進，所以在玉瑾老師邀約半路加入教材編輯小組時，抱著希望學習的心，誠惶誠恐地加入教材編輯小組。今年的主題為社會技巧，聚焦在處己，經過幾次與夥伴及指導教授蔡明富老師一起腦力激盪後，決定我們這組聚焦在生氣情緒的教學，教學對象定為國中特教班學生。一開始設計的單元，在經過試教後，發現原本設計四節課的內容，可以精簡為兩節課，因此對單元分配及內容做了大幅度修改，新增加設計一個兩節課的單元，兩個活動，並根據學生實際操作後，修改學習單內容，整套教材就在一邊設計，一邊試教，一邊修改的情況下完成。

在製作教材過程中，由於考量版權問題，教授要求不使用網路上的圖片及影片作為教學媒材，因此需要尋找認識的人拍攝照片及影片，幸好身邊同事願意協助拍攝照片，後來新增加單元的照片也感謝佳芝老師找學生協助拍攝完成，另外，特別感謝我的好朋友吳雅菲老師，抽空在短時間內協助畫了五張很棒的生氣情境圖，使得教材內容更加豐富，最後更要感謝的是海線特教資源中心許珠芬主任，幫忙介紹友人小孩協助拍攝影片，使得教學媒材得以如期完成。在拍攝完影片的後製，也讓我發現到自己的學習爆發力，在短時間內學習影片剪輯與字幕製作，覺得頗有成就感！

本組成員只有兩位，與其他組別皆超過5位成員非常不同，即使如此，我們憑藉少少的人力，總算順利完成教材編輯，雖然內容稱不上盡善盡美，也是經過多次討論與腦力激盪出的成果，感謝我上下學期遇到的兩位好夥伴，在過程中從夥伴身上學習到許多教學的好點子及思考課程內容的邏輯，算是參加教材編輯小組最大的收穫，很高興能與夥伴一起順利完成這套「母湯愛生氣」！





## 噴火龍不救公主來救火

四張犁國中教師 張佳芝

加入教材編輯小組是個突然被牽起的緣分，雖然中途加入剛開始有點搞不清楚狀況，也被分配到不太熟悉的特教班組權充救火隊，但幸好許主任和組員夥伴玉瑾、思雯不藏私的耐心分享，除了組聚會討論內容，也常欲罷不能利用課餘時間腦力激盪，寫滿 Line 的對話紀錄；編輯小組行政會議上，蔡明富教授常利用問題提綱挈領，幫助我們思考教材的教學目標和預期效果能否互相搭配，讓我們在後續的教材設計、編輯上更能貼近主題，一步步邁向成果發表！

在組內討論時，由於前面的教材大綱討論沒有參與到，也沒有上到蔡教授的情緒課程，覺得有些可惜又有點茫然，途中還經歷組長因故無法繼續一起奮鬥的惶恐，組內人數不足也的確增加教材討論與編輯的難度，亦使我們兩人感受到不小的負擔，但很感恩的是最困難的影片拍攝有許珠芬主任大力幫忙找人和提供場地，終能順利殺青，給我們繼續前進的勇氣和動力。

只是，隨著上課簡報與學習單陸續產出，卻也讓我們對原先設定的架構有些疑惑，因而再增加內容希望讓教材涵蓋更完善，考量到特教班學生的識字能力，除了影片拍攝，也需要拍攝照片供上課使用，時間緊迫下要找有意願的學生配合並與家長溝通同意肖像權，著實也花了不少努力，聯繫當中有位家長很樂意幫忙，還表示教材成果能夠使老師們互惠分享，也能幫助到有需要的學生，是一件很棒且有意義的事！這番話讓我既感謝又相當地敬佩她！最後，我要再感謝夥伴思雯，當我設計學習單沒能仔細考慮特教班學生的程度與特質時，給予我回饋與討論，「邊教邊改、邊討論邊成長」，是加入教材編輯小組的最大收穫！





告別生氣~

◎中小特殊教育學生的生氣管理課程



## 感謝名單

感謝下列人員熱情協助，使得臺中市特殊教育教材編輯：告別愛生氣~國中小特殊教育學生的生氣管理課程能順利完成。

### 1. 感謝協助繪圖者

- (1) 向上國中賴小婷老師協助繪製「生氣火焰山」連環圖畫。
- (2) 公明國小李育竺老師協助繪製「生氣火焰山」插畫圖卡。
- (3) 劉庭芳老師協助繪製「消氣高手就是我」漫畫圖片。
- (4) 吳雅菲老師協助繪製「母湯愛生氣」生氣情境圖。

### 2. 感謝協助拍攝照片者

- (1) 潭子國小張月菱老師協助拍攝「消氣高手就是我」課程照片。
- (2) 張惠琦老師、謝欣潔老師、賴蕙琪老師、邱致穎老師、涂擇信老師、吳玉英老師、黃智斌老師協助拍攝「母湯愛生氣」課程照片
- (3) 葉子睿、胡聖邑、趙晉澤等學生協拍攝「母湯愛生氣」課程照片

### 3. 感謝協助拍攝影片：

- (1) 沙鹿國小王建勳、陳柏鈞、趙晟睿、洪均睿、洪祥瑜等學生協助拍攝「生氣火焰山」課程影片。海線特教中心劉翁境先生協助「生氣火焰山」課程錄音。
- (2) 戴惠芳教師助理和陳政良、施鈞瀚、魏士堯、胡劭家、胡劭晴、陳宥熹、楊以諾等學生協助拍攝「消氣高手就是我」課程影片。
- (3) 四張犁國小黃品岳、黃品柔，北勢國小林易蓁等學生協助拍攝「母湯愛生氣」課程影片

臺中市 107 年度特殊教育教材  
告別愛生氣~國中小特殊教育學生的生氣管理課程 版權頁

出版單位：臺中市政府教育局

發行人：彭富源局長

總策劃：許春梅副局長、黃瀨儀主任秘書、郭明洲專門委員

策劃：陳怡如科長

執行秘書：臺中市特殊教育輔導團召集人張添琦校長

主編：國立高雄師範大學特殊教育學系蔡明富教授

總編輯：臺中市海線特殊教育資源中心許珠芬主任

編輯小組：王妍菲、王思雯、王婉如、王雅慧、吳明恩、呂家綺、  
李盈嫻、李愛華、周珊如、邱祐蓁、胡惠雯、孫宗麒、  
張佳芝、許珠芬、陳昭錡、楊於珊、葉任卿、蔡宗武、  
謝曉菁、鐘于菁(依姓氏筆畫排序)

繪圖者：吳雅菲、李育竺、劉庭芳、賴小婷

出版單位：臺中市政府教育局

承印單位：臺中市立公明國民小學

印刷者：欣展企業社

出版日期：中華民國 107 年 12 月

ISBN 978-986-05-7295-7 (平裝)

