

高中職階段特殊需求領域課程

『社會技巧課程』



委辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立臺灣師範大學特殊教育中心

總編輯：潘裕豐

編輯委員：翁素珍、廖芳玫、李玉錦、張琇晴、李式群

執行編輯：鄭聖敏、陳秀芬、林月仙、柯惠菁

目次

壹、課程編制說明-----	1
貳、主題：團體形成-----	11
參、主題：自我效能-----	19
一、單元一、解題達人-----	21
二、單元二、反求諸己-----	32
三、單元三、自我激勵！Fighting！-----	48
四、單元四、歡喜做！甘願受！-----	62
五、單元五、總複習-----	73
肆、主題：處理情緒的技巧-----	75
一、單元一、情緒檢測儀-----	77
二、單元二、情緒轉個彎-----	91
三、單元三、情緒按個讚-----	102
四、單元四、情緒我敢擔-----	113
五、單元五、總複習-----	124
伍、主題：處理壓力的技巧-----	127
一、單元一、壓力變動力-----	129
二、單元二、壓力修修修-----	144
三、單元三、紓壓讚讚讚-----	157
四、單元四、耐壓樂承擔-----	170
五、單元五、總複習-----	188
陸、主題：多元性別互動技巧-----	191
一、單元一、良「性」GO！GO！GO！-----	193
二、單元二、轉角遇到「性」-----	204
三、單元三、「性」福按個讚！-----	215
四、單元四、「性」福我承擔！-----	226
五、單元五、總複習-----	237

高中職階段資源班『社會技巧課程』編製說明

編輯者：翁素珍

本課程設計主要以高中職資源班學生為對象，期盼透過社會技巧教學加強學生問題解決之能力，進而提升其學校生活適應能力，以下茲分別說明課程設計理念、課程適用對象、內容及編製方式。

一、課程設計理念

(一) 良好學校適應重要關鍵因素之一—社會技巧

很多研究一再顯示，比起社會能力佳者，社會能力缺陷是學校適應及成人精神疾病或參與犯罪行為、憂鬱或社會退縮、學科低成就之高危險群 (Cook, Gresham, Kern, Barreras, Thornton, & Crews, 2008)。而身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法 (2012) 提及智能障礙者在社會人際緒與情行為之表現較同年齡者有顯著困難情形；情緒行為障礙者為長期情緒或行為表現顯著異常，嚴重影響學校適應者；自閉症者，則在溝通、社會互動、行為及興趣表現上有嚴重問題，致在學習及生活適應上有顯著困難者。

另從身心障礙者就業文獻，也發現身心障礙學生社會技巧與工作態度是影響就業之重要變項 (陳靜江, 1997; 方韻珠, 2000)，故社會技巧訓練為有效轉銜要素之一 (Kohler, 1993)，在過去 25 年來，社會技巧訓練 (social skill training) 也一直被視為減緩情緒行為問題惡化的方式之一 (Magg, 2006)。足見身心障礙學生在人際互動及情緒行為表現可能遭遇之困難，會影響其未來生活或社區適應，故積極增進身心障礙學生之社會技巧為特殊教育工作者努力之目標。

一般認為，社會技巧是為社會接納之行為型態，可以幫助個人獲得社會增強、接納，或是逃避負面情境 (Mathur & Rutherford, 1996)。Michelson, Sugai, Wood 與 Kazdin (1983) 綜合多項文獻定義，歸納出社會技巧之共同內涵包括：基本上是學習得來的；特定之口語或非口語行為；可以增加獲得社會增強之機會；於自然互動中有效且適當之反應；社會技巧表現受到個人因素與行為情境之影響，影響因素包括年齡、性別、接受者之尊卑關係；缺陷或過多之行為表現都需要介入等 (引自 Merrell & Rutherford, 1998)。故社會技巧 (social skills) 主要強調可經由後天習得之能力，著重後天因素與環境之影響，非指先天具有之特質或能力 (ability)，如 Cook, Gresham, Kern, Barreras, Thornton 與 Crews (2008) 所言，社會技巧要經過學習、教導與實際之執行。

因此本課程擬從生態環境觀點，直接教導學校環境所需之社會技巧，甚至引導學生進行刻意及反覆練習，以增進其人際互動中表現自然且適當之社會行為。在國小及國高中階段普通班教師及特教教師，其共同認為重要之社會技巧，依序包括傾聽或專注於教師之教學、能遵從指令、與成人或與同儕衝突時能控制脾氣

(Lane, Pierson, Stang, & Carter, 2010)。由於本課程之適用對象主要以高中職資源班學生為主，這羣學生在國中小時，可能經常被教導傾聽、專注與遵守指令，因此，本課程則進一步強調教導學生問題解決能力，進而類化至處理自我之情緒、壓力外，也加入青春期學生經常面臨之性別互動問題，期許學生能建立符合普通班與特教教師期待之社會能力，增進學生在校獲得成功經驗與被增強之機會。

(二) 社會技巧課程

在社會技巧教學方面，洪儷瑜（2002）綜合 Cartledge 與 Milburn（1995）及 Goldstein, Sprafkin, Gershaw 與 Klein（黃玲蘭譯，1997）所提之教學流程，將社會技巧教學步驟分為引起動機、教導新技巧、決定或說明技巧步驟、示範、演練、回饋、增強或修正等項，其主要教學技巧很多皆來自行為學派技術。而 Greshman（1985）回顧 33 篇文獻也發現示範（modeling）和教練（coaching）比起綜合之社會問題解決訓練方式更具有效果（引自鄭惠雲，1997）；認知行為學派之社會技巧訓練也包括行為要素，如：示範、演練與正增強，這些技術對於有認知缺陷而無法表現或執行社會技巧之學生是有效策略（Magg, 2006），足見社會技巧教學中教練之引導、示範、演練與增強等策略，皆是相當重要之教學元素，故本課程採取洪儷瑜（2002）之結構化教學流程，除加強學生對上課步驟之預測能力，以促進其安全感，減少課堂中干擾行為發生外，亦同時鼓勵教師針對學生學習情形，隨時提供回饋與增強，增進學生持續表現適當行為之動機。

目前市面上已發展之社會技巧課程或書籍，包括自閉症兒童社會情緒技能訓練、促進社交成功之課程、教育部社會適應教材、社會技巧訓練的理念與實施、社會技巧訓練課程實例彙編及國中小社會技巧課程等。然楊瓚芬、黃慈愛、王美慧（2003）之自閉症兒童社會情緒技能訓練與鍾莉娟、楊熾康譯（2009）之促進社交成功課程及教育部社會適應教材，主要透過說明、討論及遊戲活動方式教導社會技巧，對具社會技巧缺陷學生而言，可能較難類化到真實生活情境；而洪儷瑜主編（1999、2002）之社會技巧訓練的理念與實施及社會技巧訓練課程實例彙編，其主要目的在於提供社會技巧教學方案之架構與概念，希望教師能發展適合自己學生能力之教案。

特殊需求領域課程大綱手冊於 2010 公布後，廖芳玫、李玉錦、林姿君、董珮廷、連文宏、翁素珍（2011）根據社會技巧領域之能力指標共設計 25 單元之國中小社會技巧課程。朱尹安、簡冠瑜、李玉錦、張淑雅、趙素蓮、林姿君、翁素珍（2014）也參考特殊需求領域課綱之社會技巧、生活管理及職業教育領域，共撰寫 33 單元之工作社會技能課程，以提供高職階段特教教師教學之參考，希望學生能順利從學校轉銜至職場。唯獨尚未針對高中職資源班學生編輯社會技巧課程，因此極需提供高中職資源班學生相關課程，以增進學生適應目前之高中校園生活，及未來進入大學或成人生活所需之社會能力。

二、課程適用對象及內容

本課程主要針對就讀高中職資源班學生而設計，課程內容設計以特殊需求領域課綱之社會技巧領域能力指標為主，課程內容涵蓋四大主題：自我效能、處理情緒、處理壓力與多元性別互動，每一主題各包括四個教學單元及總複習，共五個單元，完整教材編輯共二十單元（詳見表 1）。

由於社會能力學習是一個連續性發展，當學生尚未具備或精熟先備能力時，需先抽取過去之舊經驗，作為新經驗學習之基模。而高中職資源班學生，從公立到私立學校，學生之學習能力與先備能力落差甚大，故本課程內容為因應不同學生之能力與需求，教學單元可能同時涵蓋國中之能力指標，但各單元最後仍以符合學生生理年齡之高中職能力指標為參考。另本教材主要適用對象以資源班學生為主，上課時學生可能來自不同年級或班級，為增進學生彼此間之熟識、了解社會技巧教學流程及引導學生共同訂定班級公約（如：規範樹）等，特設計團體形成單元，以凝聚上課向心力與共識。而社會技巧課程亦如學科教學一樣，須提供學生定期複習，故在每主題教學結束時，透過總複習活動加深學生印象，以維持學生之記憶與應用能力。

此外，從筆者過去參與社會技巧課程經驗，發現不同教學單元，使用不同的步驟分析，若教學單元過多時，會造成學生認知負荷過重，難以記憶單元步驟；又發現不同教師撰寫不同單元步驟時，其步驟分析皆類似或接近，也會造成學生認知的混淆，不利於行為的維持與類化。因此，期望透過教導學生問題解決之原則，以增進學生之自我效能，強化學生行為改變的動機與面對困難時的態度，並能將問題解決之原則與歷程，應用於不同問題情境，以利學習之維持與類化。

問題解決之教學，通常包括定義或陳述問題、想方法、做決定、執行與評估成效（紐文英，2009；瞿宗悌，2001），故本課程主要以建立問題解決能力之基本架構或概念為基礎，並將步驟發展成口訣，以利學生記憶，如：第一單元步驟之靜、思、GO！，「靜」是指生理上的「冷靜」，如：心跳、語氣、表情、音量大小或動作等；「思」是指思考方法與後果，「GO！」是指選擇適當方式，並採取行動。第二單元步驟之靜、思、修，在此的「靜」除了生理的冷靜外，更強調心理的「平靜」，如：能轉移注意力去從事別的活動或放鬆等；「思」則是思考失敗的原因與新方法，「修」是指修正與執行新方法。

第三單元步驟之靜、思、讚，「靜」在此則是強調內心的「沉靜」，亦即內在之自我對話；「思」是指思考解決問題之前後差異，「讚」則是練習以內在語言方式自我鼓勵；第四單元步驟之靜、思、果，在此「靜」則是強調綜合練習之前各種冷靜、平靜或沉靜的方式，「思」則是引導學生反思當初採取選擇或做決定之原因及可能結果，「果」則是強調勇於承擔後果，亦即引導學生面對未如預期結果之後續因應策略，並提醒學生於下次面臨類似問題情境時，應勇於練習嘗試使用不同因應策略。

表 1 所呈現內容包括每單元課程設計所涵蓋之「主題」、「單元名稱」及針對特殊需求領域選取適合學生學習之「能力指標」與步驟分析。另單元命名盡量活

潑生動，以吸引學生興趣與注意。教師進行社會技巧教學時，可依據學生能力及需求，選擇適當主題或單元進行治療性課程；或可依照學生的能力採取不同層次之「靜」。若為預防性課程則可依序教導學生問題解決能力之自我效能、處理情緒、處理壓力及多元性別互動等主題，以強化學生問題解決能力之概念。

表 1：高中職社會技巧課程之單元名稱及內容

主題	單元名稱	參考之能力指標	步驟分析
團體形成	Hello! Let's go	略	略
自我效能篇	單元一 解題達人	1-3-3-6 能面對各項問題情境，並評估自己解決問題的能力 1-3-3-7 能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果 1-4-3-5 能面對各項問題情境事先評估結果，並選擇最好的解決方法	靜：冷靜 思：思方法 GO!：採取行動
	單元二 反求諸己	1-3-3-3 遭遇不如意事件時能主動轉移注意力 1-3-3-5 能主動擬訂計畫解決問題 1-4-3-4 能根據解決問題成效調整方向重新擬定計畫	靜：平靜 思：思新法 修：修方法
	單元三 自我激勵! Fighting!	1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定 1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵 1-4-3-2 能在遭遇不如意事件時，調整心態為正向思考的角度 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵	靜：沉靜 思：思前後 讚：讚自己
	單元四 歡喜做! 甘願受!	1-2-3-7 能明瞭凡事需盡力，但不過度重視結果或成敗 1-4-3-7 能勇於面對自己的選擇願意承擔事件後果	靜：冷靜 思：思當初 果：擔後果
	單元五 總複習	單元一至單元四能力指標	略
	情緒管理篇	單元一 情緒檢測儀	1-3-1-1 能分辨自己的矛盾情緒（如：又生氣又羞愧） 1-3-1-2 能表達自己的矛盾情緒 1-3-1-4 能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（如：打人的行為能改用非自傷或非攻擊他人的行為等）

情緒管理篇		1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒（如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等）	
	單元二 情緒轉個彎	1-3-1-3 能分析不同處理方式引發的行為後果（如：生氣打人會被處罰） 1-3-1-4 能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（如：打人的行為能改用非自傷或非攻擊他人的行為等） 1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒（如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等）	靜：平靜 思：思新法 修：修方法
	單元三 情緒按個讚	1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒（如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等） 1-4-3-2 能在遭遇不如意事件時，調整心態為正向思考的角度 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵	靜：沉靜 思：思前後 讚：讚自己
	單元四 情緒我敢擔	1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒（如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等） 1-4-3-7 能勇於面對自己的選擇願意承擔事件後果	靜：冷靜 思：思當初 果：擔後果
	單元五 總複習	單元一至單元四能力指標	略
壓力管理篇	單元一 壓力變動力	1-2-2-2 能理性評估引起壓力的各種原因（如：考試不好，擔心回家會被父母罵） 1-3-2-1 能在面對壓力時，自我控制負面的情緒。 1-3-2-3 能聽從他人的建議嘗試解決被拒絕的困境。 1-4-2-3 能主動尋求資源或策略以處理被拒絕的困境	靜：冷靜 思：思方法 GO!：採取行動

壓力管理篇		1-4-2-1 能在面對壓力時，有效處理自己的負面情緒。	
	單元二 壓力修修修	1-3-2-2 能分析失敗的原因 1-3-2-4 能從可行策略中自行選擇適當的方式 1-4-2-2 能從檢討失敗經驗中重新調整解決問題的方式或策略 1-4-2-4 能不斷嘗試各種抒解壓力的方法，找出適合自己的有效方法	靜：平靜 思：思新法 修：修方法
	單元三 紓壓讚讚讚	1-4-3-2 能在遭遇不如意事件時，調整心態為正向思考的角度。 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵。	靜：沉靜 思：思前後 讚：讚自己
	單元四 耐壓樂承擔	1-2-2-3 能接受失敗的結果及所造成的壓力 1-3-2-5 能主動使用抒解壓力的策略 1-4-2-5 能持續使用有效的方式抒解壓力	靜：冷靜 思：思當初 果：擔後果
	單元五 總複習	單元一至單元四能力指標	略
性別互動篇	單元一 良「性」 GO! GO! GO!	1-3-3-7 能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果 1-4-3-5 能面對各項問題情境事先評估結果，並選擇最好的解決方法 2-3-4-5 能適當使用某些物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡 2-4-4-1 與他人相處時能預期可能發生的危險情境 2-4-4-4 能尋求適當途徑告發他人不當的觸摸或言語 2-4-4-7 能在追求異性被拒絕時尊重他人決定 2-3-4-6 能尊重不同性別的意願，不侵犯對方身體	靜：冷靜 思：思方法 GO!：採取行動
	單元二 轉角遇到 「性」	1-3-3-3 遭遇不如意事件時能主動轉移注意力 1-4-3-4 能根據解決問題成效調整方向重新擬定計畫	靜：平靜 思：思新法 修：修方法

性別互動篇	單元二 轉角遇到 「性」	2-3-4-5 能適當使用某些物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡 2-3-4-6 能尊重不同性別的意願，不侵犯對方身體 2-4-4-7 能在追求異性被拒絕時尊重他人的決定 2-4-4-8 能以適當方式處理自己的性衝動	靜：平靜 思：思新法 修：修方法
	單元三 ”性”福按個 讚！	1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定 1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵	靜：沉靜 思：思前後 讚：讚自己
	單元四 ”性”福我承 擔	1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定	靜：冷靜 思：思當初 果：擔後果
		1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵	
		1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵	
2-4-4-7 能在追求異性被拒絕時尊重他人的決定			
	2-4-4-8 能以適當替代方式紓解自己的性衝動（如：能在有性衝動情形時想辦法轉移自己注意力或去運動）		
單元五 總複習	單元一至單元四能力指標	略	

三、課程編製方式

本社會技巧課程每單元活動設計內容主要包括能力指標、教學活動設計及教學資源三大部分，每單元能力指標第一個數字代表主軸，第二個數字代表學習階段，第三個數字代表次項目，第四個數字則代表流水號；教學活動設計則包括引起動機、說明與示範新技巧、演練與回饋及總結活動（含作業單的說明）等四部分；教學資源則依序包括每單元之技巧步驟說明、情境籤、課堂演練回饋單、提示卡、作業單及其他等附件。

「引起動機」部分，由於社會技巧教學有別於一般學科教學，非傳統教學之講解或說明，故引起動機部分，力求能透過活動、遊戲或討論等方式，能有效維持學生之學習動機與注意，故每單元設計二個教學活動，提供教師更多元之教學活動選擇。在【引導】部分，提供教師引導學生討論或思考之問題；【結論】則摘要引起動機或單元之主要重點或技能。而引起動機使用之圖書或影音短片，建

議教師使用相關教學資源時，宜注意智慧財產權等相關規定。

「說明與示範新技巧」部分，主要包括行為步驟分析、提示及說明三部分，行為步驟分析則是針對欲教導之社會技巧，予以步驟化分析。「提示」則是每一步驟之重要關鍵語，為學生簡單易懂之語言；每一步驟之「說明」則是建議教師如何向學生講解技巧、步驟或句型範例之參考。其中符號◇為說明步驟原則；符號◎為句型，提供學生依樣造句之參考；□則為示例，提供學生模仿造句之參考；符號□則是提供多元句型或示例給學生選擇，學生可以在□打勾，表示此為選擇練習之句型。針對口語表達能力欠佳的學生，「示例」可以提供學生依樣造句的參考，反之，對口語表達能力較佳之學生，「句型」可以提供學生欲表達之重點，以增進其有效之溝通。

「演練與回饋」部分，面對學生不熟悉或困難的行為，演練是非常重要的步驟，可以避免學生落入自我應驗，因此須確保每一位學生都有練習的機會，即使學生在該社會技巧已有良好表現，其亦也可扮演配角，以增進學生對社會技巧課程之參與，並淡化事件主角被標記之可能性。因此在演練的過程中，教師可以透過遊戲方式引導學生抽情境籤，以增加其趣味性，或直接請學生抽取情境籤，並請學生大聲念出情境籤內容。而在教學初期之演練過程中，教師須說明如何演練或進行對話，必要時，教師亦可提供示範或提示。對於不擅長行為演練的學生，在教學初期可以引導學生以口語演練為主。另在行為演練時，可以依照學生之能力與學習特質，採不同方式之演練，如：一次演練所有步驟，或停格化演練，亦即每一步驟逐一演練，而後逐漸練習將步驟串聯或連結，以達學生自動化反應。

「總結活動」部分，主要目的在說明或指導學生完成作業單、學習單，以增進學生維持習得之技巧，甚至將技巧予以類化至真實情境中，因此在每單元教學之間，須盡量提供學生足夠的時間或情境去練習這些技巧。而當學生處於自然真實情境中，教師所提示之步驟，宜具體明確或為主要之關鍵步驟，且是學生於課堂中所選擇或決定之策略，以引導學生做出適當之動作。

「總複習」部分，本教材提供參考題例，建議教師可以透過遊戲方式，如：大富翁，引導學生複習各單元之步驟分析或情境演練。「教學資源」部分，則列出每一單元所提供之參考教學資源，依序為附件一技巧步驟說明、附件二情境籤、附件三課堂演練回饋單、附件四提示卡、附件五作業單及附件六其他，茲分別說明如下：

（一）技巧步驟說明

技巧步驟說明主要方便教師進行教學時，用來展示步驟分析或句型提示用，以協助教師說明行為步驟，並透過視覺線索增強學生印象。另上課時，教師宜透過提示之句型或示例，引導學生多加練習句型，以流暢表達自己之想法或增進內在之自我提示能力。

（二）情境籤

情境籤主要提供學生上課演練時使用，而情境籤主要內容則反應學生經常出現於學校之各種問題或困難，教師也可自行加入學生經常出現之問題情境。面對表達較為困難之學生，教師宜引導學生將技巧步驟所提供之句型或示例，應用於

情境籤。必要時，可引導學生依據情境籤內容將實際解決問題的歷程套用在句型範例或將句型寫在情境籤之空白處，除加深學生印象外，亦有利於學生演練時，使用適當之口語表達。

(三) 課堂演練回饋單

課堂演練回饋單則為學生進行演練時，提供其餘同儕作為檢核演練或提供回饋之參考。教學時，學生除了紙筆回饋外，教師亦可引導學生簡短口頭回饋。在引導學生「回饋」時，可先請其他觀察學生分享所見所想，再請演練之同學根據他人回饋，修正或調整自己之想法或行為，必要時，再重新演練一次。

(四) 提示卡

提示卡則可做成類似名片大小之卡片，以方便學生攜帶，作為隨時外在提示之用，以增強學生對行為步驟之記憶。上課時，學生可將提示卡貼在桌面或明顯處，以提高學生之注意。

(五) 作業單

作業單則提供學生行為練習之機會，以促進學生行為之維持與類化效果。

(六) 其他

引起動機活動所設計之學習單或其他教學資源，並非每教學單元皆有此設計，故將引起動機相關教學資源，放在附件六之後。

四、參考文獻

- 方韻珠 (2000)。身心障礙者職業訓練機構之職業訓練與就業輔導的現況與困難之研究。國立彰化師範大學特殊教育學系碩士論文，未出版。
- 朱尹安、簡冠瑜、李玉錦、張淑雅、趙素蓮、林姿君、翁素珍 (2014)。工作社會技巧。台北市政府教育局，未出版。
- 洪儷瑜 (1999)。社會技巧課程實例彙編。台北：國立台灣師範大學特教系。
- 洪儷瑜 (2002)。社會技巧訓練的實施-如何教。載於洪儷瑜 (主編)，社會技巧訓練的理念與實施 (28-50 頁)。台北：國立台灣師範大學特教系。
- 教育部 (1998)。身心障礙及資賦優異學生鑑定原則鑑定基準。臺北：教育部。
- 紐文英 (2009)。身心障礙者的正向行為支持。台北市：心理出版社。
- 楊瑣芬、黃慈愛、王美慧 (2003)。自閉症兒童社會情緒技能訓練。台北市：心理出版社。
- 陳靜江 (1997)。轉銜方案在啟智學校高職部之發展與成效研究 (I, II)。行政院國家科學委員會專題研究報告 (NSC 85-2413-H017-003)。國立高雄師範大學特殊教育系。
- 黃玲蘭 (譯) (1997)。青少年行為改變策略 (原作者：A. P. Goldstein, R. P. Sprafkin, N. J. Gershaw, & P. Klein)。台北市：五南。(原著出版年：1995)。
- 廖芳玫、李玉錦、林姿君、董婉玢、連文宏、翁素珍 (2011)。國中小資源班社會技巧課程。國立台灣師範大學特殊教育中心。
- 鄭惠雲 (1997)。國小六年級注意力缺陷及過動症兒童社會技能及其教學訓練效

- 果之研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版。
- 鍾莉娟、楊熾康譯（2009）。*促進社交成功之課程*。台北市：心理出版社。
- 瞿宗悌(譯)(2001)。青少年團體治療：認知行為互動取向(原作者：D. R.Sheldon)。台北：學富文化事業有限公司。(原著出版年：2001)。
- Cook, C. R., Gresham, F. M., Kern, L. Barreras, R. B., Thornton, S., & Crews, S. D. (2008) . Social skills training for secondary students with emotional and/or behavioral disorders : a review and analysis of the meta-analytic literature. *Journal of Emotional and Behavior Disorders*, 16, 131-144.
- Gresham, F. M. (1986) . *Conceptual issues in the assessment of social competence in children*. In P.S. Strain, M. J. Guralnick & H. M. Walker (Eds.) *Children's social behavior : Development, assessment, and modification* (pp143-179) . New York : Academic Press.
- Kohler, P. D. (1993) . Best practices in transition : Substantiated or implied? *Career Development for exceptional Individuals*, 16 (2) , 107-121.
- Lane, K. L., Pierson, M. R., Stang, K. K., & Carter, E. W. (2010). Teacher expectations of students' classroom behavior. *Remedial and special education*, 31 (3) , 163-174.
- Magg, J. W. (2006) . Social skills training for students with emotional and behavioral disorders : A review reviews. *Behavioral Disorders*, 32 (1) , 5-17.
- Mathur, S.R.& Rutherford,R.B. (1996) . Is social skill training effective for students with emotional or behavior disorders? *Behavioral Disorders*, 22, 21-28.
- Merrell, K. W., & Rutherford, R. B. (1998) . Is social skills training effective for students with emotional or behavior disorders? *Research Issues and needs. Behavior Disorder*, 22, 21-28.

課程主題：團體形成

★單元名稱：Hello~Let's go

教學對象	高中職資源班學生	設計者	廖芳玫、許舒婷
教學時間	1-2 節	教學地點	資源班教室
單元目標	1. 說明課程內容、進行方式。 2. 建立關係，協助老師與學生間彼此認識。 3. 形成課程規範。		
準備器材	粉彩紙數張、彩色筆、壓不倒大富翁海報、大骰子、情緒卡、規範樹海報		
教學活動			
壹、引起動機	<p>《活動內容》</p> <p>一、老師介紹自己的名字，並說明社會技巧課之重要性與預定教學內容。</p> <p>二、說明上課流程：老師說明每一堂課老師皆會以步驟化的方式教導同學處理跟自己相處、跟別人相處的技巧，過程如下：</p> <p>(一) 技巧說明</p> <p>(二) 老師示範</p> <p>(三) 同學演練+同學寫回饋單</p> <p>(四) 完成提醒手冊</p> <p>(五) 老師交代作業</p> <p style="padding-left: 40px;">上課過程中，老師會隨時幫大家加分。</p> <p>三、種一棵規範樹</p> <p>(一) 形成上課規範：</p> <p>1. 老師向同學說明：一個團體就像一棵樹一樣，需要有充足的陽光、水、空氣才能夠長大，規範就是團體的養分，讓團體能夠安心的發展，穩定的進行。大家想想看怎樣的團體才會讓你覺得安心，喜歡來上課？</p> <p>2. 老師可先舉例：保密原則、尊重他人發言、勇於發言或積極參與課堂演練等。學生可以再補充，訂定團體大家願意共同遵守之規範。</p> <p>(二) 大家一同將課程規範念過一次，並在規範樹海報上簽名。(每次課程進行時，皆將規範樹海報貼在教室學生可以清楚看到的地方，作為提醒。)</p>		
貳、說明上課流程及公約	<p>一、教師揭示技巧步驟：</p> <p>(一) 教師揭示技巧步驟海報。附件一、技巧步驟說明</p> <p>(二) 請同學齊聲讀兩次。</p> <p>(三) 老師說明步驟和句型，並解釋意義。</p> <p>(四) 海報說明結束後，再請同學輪流唸一次。</p> <p>二、教學步驟說明：說、說、說</p>		

步驟	提示	說明／句型
1.說	說好	◎句型：『大家好。』
2.說	說自己	◎句型： 1.『我叫（姓名）。』 2.『我是（ ）年（ ）班的。』 3.『我住在 <input type="checkbox"/> （路/建築/商店）附近。』 <input type="checkbox"/> （ ）市/縣/鎮/鄉。』 □示例： 1.『我叫（王小華）。』 2.『我是（一）年（勤）班的。』 3.『我住在 <input type="checkbox"/> （福華飯店）附近。』 <input type="checkbox"/> （ ）市/縣/鎮/鄉。』
3.說	說興趣與期望	◎句型： 1.『平時我喜歡吃（食物），喜歡穿（顏色）的衣服，喜歡（東西），也喜歡（做什麼事）。』 2.『我對（這個課/這個團體/ ）的期望是希望（ ）的。』 □示例： 1.『平時我喜歡吃（滷肉飯），喜歡穿（藍色）的衣服，喜歡（收集遊戲王卡），也喜歡（看電影）。』 2.『我對（這個課）的期望是希望（多認識一些朋友）。』

三、老師示範新技巧 附件四、作業單

- （一）教師向學生說明接下來要進行「自我介紹」活動，讓大家認識你。老師先示範。
- （二）老師將自我介紹作業單填寫好後放大成海報（或做成 PPT）
- （三）老師依照步驟 1 到 3 進行自我介紹。
- （四）老師將檢核表放大成海報貼在白板（或是做成 PPT）後與學生一起完成檢核老師「自我介紹」的步驟是否完整。以教導學生使用檢核表的方法。附件二、課堂演練回饋單
- （五）老師依據學生剛才的上課表現在增強版上給予加分。

教學活動	
參、 演練與 回饋	<p>《活動內容》</p> <p>一、 老師說明演練規則</p> <p>(一) 先完成自我介紹學習單。</p> <p>(二) 每位同學抽一張號碼牌。</p> <p>(三) 老師擲骰子，號碼牌和骰子上呈現的號碼一樣的同学要到台上演練。</p> <p>(四) 演練完的同学擲骰子，以決定下一位演練的同学。</p> <p>二、 進行演練</p> <p>(一) 發下自我介紹學習單，請同學先填寫。</p> <p>(二) 發下檢核表，請同學先填上同学的名字。</p> <p>(三) 進行演練。</p> <p>三、 回饋</p> <p>(一) 老師一一邀請台下學生說明觀察結果。</p> <p>(二) 老師總結說明演練學生的優點。</p> <p>(三) 換下一號學生演練。</p>
肆、 總結 活動	<p>一、 記憶力大考驗</p> <p>老師將每位同學之自我介紹作業單收齊後，隨意抽幾張，告訴同學除了姓名之外的訊息，同學需以搶答的方式答出該位同學之姓名並指出人。答對者加一分。最高分者可獲得最佳記憶王之稱號（老師可自行更替增強方式）。</p> <p>二、 總結學生課堂表現。</p> <p>三、 請學生黏貼提示卡 附件三、提示卡</p> <p>四、 老師總結本節課程。說明期待同學下次記得帶著提示卡手冊準時上課。</p>
伍、 教學 資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、課堂演練回饋單</p> <p>附件三、提示卡</p> <p>附件四、作業單</p> <p>附件五、規範樹海報</p>

附件一、技巧步驟說明

自我介紹說說說		
步驟	提示	句型
1.說	說好	◎句型：『大家好。』
2.說	說自己	◎句型： 1.『我叫（姓名）。』 2.『我是（ ）年（ ）班的。』 3.『我住在 <input type="checkbox"/> （路/建築/商店）附近。』 <input type="checkbox"/> （ ）市/縣/鎮/鄉。』
3.說	說興趣 與期望	◎句型： 1.『平時我喜歡吃（食物），喜歡穿（顏色）的衣服， 喜歡（東西），也喜歡（做什麼事）。』 2.『我對（這個課/這個團體/ ）的期望是希望 （ ）』

附件二、課堂演練回饋單

⌚上課時間：_____

☺檢核者：_____

學生姓名 步驟	老師					
1.說（說好）						
2.說（說自己）						
3.說（說興趣與期望）						
<p>請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分 完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。</p>						

附件三、提示卡



團體形成- Hello~Let's go

一	說	說好
二	說	說自己
三	說	說興趣與期望

附件四、作業單

《自我介紹說說說》作業單		
日期：()年()月()日		
步驟	提示	句型
1.說	說好	◎句型：『大家好。』
2.說	說自己	◎句型： 1.『我叫(姓名)。』 2.『我是()年()班的。』 3.『我住在 <input type="checkbox"/> (路/建築/商店)附近。』 <input type="checkbox"/> ()市/縣/鎮/鄉。』
3.說	說興趣 與期望	◎句型： 1.『平時我喜歡吃(食物)，喜歡穿(顏色)的衣服， 喜歡(東西)，也喜歡(做什麼事)。』 2.『我對(這個課/這個團體/)的期望是希望 ()。』

規範樹

學生同意規範後，簽名於空白處。

1. 我會遵守保密原則

2. 我會尊重別人的發言

3.

4.

5.

課程主題：自我效能

編輯群：李玉錦、黃莉婷、古惟中

★單元名稱：

單元一、解題達人

單元二、反求諸己

單元三、自我激勵！Fighting！

單元四、歡喜做！甘願受！

單元五、總複習

★對應能力指標

單元一：解題達人

1-3-3-6 能面對各項問題情境，並評估自己解決問題的能力

1-3-3-7 能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果

1-4-3-5 能面對各項問題情境事先評估結果，並選擇最好的解決方法

單元二：反求諸己

1-3-3-5 能主動擬訂計畫解決問題

1-3-3-3 遭遇不如意事件時能主動轉移注意力

1-4-3-4 能根據解決問題成效調整方向重新擬定計畫

單元三：自我激勵！Fighting！

1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定

1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵

1-4-3-2 能在遭遇不如意事件時，調整心態為正向思考的角度

1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵

單元四：歡喜做！甘願受！


1-2-3-7 能明瞭凡事需盡力，但不過度重視結果或成敗

1-3-3-5 能主動擬訂計畫解決問題

1-3-3-6 能面對各項問題情境，並評估自己解決問題的能力

1-4-3-7 能勇於面對自己的選擇願意承擔事件後果

單元一、解題達人

教學對象	高中職資源班學生	設計者	黃莉婷、李玉錦
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考能力指標	1-3-3-6 能面對各項問題情境，並評估自己解決問題的能力 1-3-3-7 能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果 1-4-3-5 能面對各項問題情境事先評估結果，並選擇最好的解決方法		
教學活動			
壹、引起動機	一、引起動機① 《活動內容》—由冰桶挑戰圖~思『冷靜』聯想法討論。 附件六、引起動機①討論單 ❖資料來源：蘋果日報圖片—冰桶挑戰圖  <p style="text-align: center;">*****</p> 【引導】 教師引導學生思考：發下學習單，請學生討論並回答下列問題。 1. 圖片討論： (1)說說你對這張圖片的感覺？ (2)請你幫圖片加些旁白或對話。 2. 討論『冷靜』的好處有哪些？ 3. 討論『冷靜』的方法有哪些？ 4. 承上題，想想比較適合自己的方法是哪幾種？ 【結論】 1. 強調『冷靜』的重要性，因為使用任何技巧的第一步驟，就是必須想辦法先讓自己冷靜下來，後續的策略與技巧才得以運作順利。 2. 引導學生覺察生氣焦慮的生理反應，並藉由深呼吸、數數、獨處等方式緩和情緒。 3. 引導學生從眾多冷靜的方式中，選擇適合自己的方法。		

二、引起動機②

《活動內容》一看「中視新聞～郝廣才在中視」影片。

附件七、引起動機②討論單

❖資料來源：https://youtu.be/P7oln_9SOQs

【改變世界的密碼：稱霸大聯盟十年奪金～獨臂投手寫歷史】

獨臂投手—亞伯特（Jim Abbott）



投球：左投



打擊：左打

只有一隻手的人喜歡打棒球，是不是存心和自己過不去？還是老天和這個孩子過不去？吉姆·亞伯特這位棒球員跟別人不同，他是左投，獨特的是，他也用左手接球。他天生右手萎縮，沒有手掌。所以他沒有兩隻手掌，他只有左手可以用。事實上，亞伯特因為右手殘疾，吃盡不少苦頭，但他卻克服困難，投球時先將手套夾在右腋下，左手將球投出後，再迅速把手插進手套裡，原本被同儕譏笑為「愚蠢」的動作，卻靠著苦練，讓這個動作在大聯盟中獨樹一格，曾有對手不斷以短打挑戰他的守備能力，但令人驚奇的是，亞伯特沒被難倒，並造就他的職棒傳奇。

【引導】

教師引導學生思考，發下學習單，請學生討論並回答下列問題：

1. 想像『少了一隻手掌』時，該如何打棒球？
2. 吉姆·亞伯特跟別人不同的地方是（障礙）？
3. 吉姆·亞伯想到用何種方法，解決障礙引起的問題？
4. 吉姆·亞伯最後採取什麼樣的行動，造就他的職棒傳奇？

【結論】

1. 引導學生評估自己解決問題的能力及可能後果。
2. 引導學生思考解決問題的方法及分析優缺點。
3. 引導學生針對上述評估結果，從中選擇最好的解決方法並採取行動。

一、教師揭示技巧步驟：附件一、技巧步驟說明

二、教學步驟說明：靜、思、GO！

步驟	提示	說明／句型
1.靜	冷靜	<p>◇說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生覺察生氣焦慮的生理反應，並藉由深呼吸、數數、獨處等方式緩和情緒。 2. 藉由宗教信仰之心理支持（如禱告、念佛號）等方式讓自己冷靜。 <p>◎句型：</p> <p>『（冷靜方法），想一想，我（時間）發生（問題事件）。』</p> <p>■示例：</p> <p>『（深呼吸5次），想一想，我今天早上急急忙忙搭錯車了。』</p>
2.思	思方法	<p>◇說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生評估自己解決問題的能力及可能後果。 2. 引導學生思考解決問題的方法及評估自身優弱勢或問題解決的能力。 <p>◎句型：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 『我（優勢能力或弱勢能力），（能或不能）解決（問題事件）。』 2. 『方法（問題解決方式）有（優點）及（缺點），產生的後果是（方法後果）。』 <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 『我的方向感不錯，可以解決搭錯車問題。』 2. 『搭錯車改搭公車』有省錢優點及花較久時間缺點，產生的後果是上學遲到被記缺點。』
3.GO!	採取行動	<p>◇說明：</p> <p>引導學生針對上述方法的評估結果，從中選擇最好的解決方法並採取行動。</p> <p>◎句型：</p> <p>『我決定（試方法），來解決（問題事件）。』</p> <p>■示例：</p> <p>『我決定改搭公車，來解決搭錯車的問題。』</p>

【引導】

1. 教師可舉出自身或他人的經驗與實例，再透過『角色扮演』或運用『自我對話』等技巧，具體示範給學生看，並提醒學生接下來可利用這些技巧進行情境演練。

	<p>2. 「句型」可供較無法組織完整句子的學生使用，表達能力較好的學生，則可依自己的實際情況調整。</p>
參、演練與回饋	<p>《活動內容》—演練新技巧</p> <p>一、教師說明演練規則</p> <p>(一) 向學生說明，接下來要進行「解題達人」的情境演練，請同學輪流上台，視需求可使用提示卡。附件四、提示卡</p> <p>(二) 演練的同學從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色。</p> <p>(三) 台下的同學，負責依據手上的檢核表 (附件三、課堂演練回饋單)，檢核台上的同學是否有確實執行每個步驟。</p> <p>二、第一階段「基礎版~解題達人」情境演練 附件二、情境籤</p> <p>(一) 演練學生可攜帶提示卡上台演練，抽出情境籤後，在老師的口語、視覺提示的協助下，完成各個步驟的演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。</p> <p>三、第二階段「進階版~解題達人」</p> <p>(一) 演練學生不攜帶提示卡，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體回饋。</p>
肆、總結活動	<p>一、總結本單元的課程重點，再次練習『靜、思、GO!』三步驟。</p> <p>二、總結學生的課堂表現，並給予正向回饋與鼓勵。</p> <p>三、作業單指導與說明 附件五、作業單</p> <p>(一) 教導完成作業單之內容練習與運用方式。</p> <p>(二) 預告下次上課時，會請學生和老師共同分享與回饋作業單內容。 (例如：討論練習過程中有無遭遇到困難？因應策略是否適切？有無需要修改的部分？)</p> <p>四、對學生強調『冷靜』的重要性，因為使用任何技巧的第一步驟，就是必須想辦法先讓自己冷靜下來，後續的策略與技巧才得以運作順利。</p> <p>五、對學生強調『持續練習』的重要性，鼓勵學生將習得技巧，積極運用於日常生活情境中，以增進學習成效。</p>
伍、教學資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件一、技巧步驟說明

解題達人		
步驟	提示	句型
1.靜	冷靜	<p>◎句型： 『(冷靜方法)，想一想，我(時間)發生(問題事件)。』</p> <p>■示例： 『(深呼吸 5 次)，想一想，我今天早上急急忙忙搭錯車了。』</p>
2.思	思方法	<p>◎句型：</p> <ol style="list-style-type: none"> 『我(優勢能力或弱勢能力)，(能或不能)解決(問題事件)。』 『方法(問題解決方式)有(優點)及(缺點)，產生的後果是(方法後果)。』 <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 『我的方向感不錯，可以解決搭錯車問題。』 『搭錯車改搭公車』有省錢優點及花較久時間缺點，產生的後果是上學遲到被記缺點。』
3.GO!	採取行動	<p>◎句型： 『我決定(試方法)，來解決(問題事件)。』</p> <p>■示例： 『我決定改搭公車，來解決搭錯車的問題。』</p>

附件二、情境籤

1. 期中考當天，我睡過頭遲到了，直到老師打電話到家裡找我，我才驚醒，但第一節已來不及考...
2. 我早上太晚起床，因為急急忙忙出門，而搭錯車了，很可能會遲到……
3. 前一晚因使用電腦太晚睡，所以我上課時趴在桌上睡著了，被老師叫起來...
4. 我跟導師請病假 1 天到醫院回診，但導師說如果身體沒有不舒服，只能請假半天，下午還是要回來上課，但我覺得下午的課都不重要，不想回到學校，想直接回家休息……
5. 我在學校熱食部排隊買便當，排了很久，輪到我時，便當都賣完了……
6. 英文老師每天中午都會幫我加強英文，但今天數學老師說我考太差了，要我今天中午去找他補考數學，所以我就沒去找英文老師，英文老師很生氣說我放他鴿子...
7. 在排隊前往學生活動中心聽演講的路途中，後方同學不只一次踩到我的腳，雖然他有跟我道歉，但我覺得他是故意的…
8. 打掃外掃區時，好幾個同學都在聊天玩鬧不打掃，只有我和另一個同學在掃，上課打鐘了，但我們還沒做完…

附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（冷靜）						
2.思（思方法）						
3.GO（採取行動）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡









自我效能-解題達人

一	靜	冷靜
二	思	思方法
三	GO	採取行動

附件五、作業單

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

※請你寫出生活中曾遇到的問題事件，運用本單元的技巧完成下表：

社會技巧作業單～『單元一、解題達人』		
步驟	提示	句型
1. 		◎句型： 『(冷靜方法)，想一想，我(時間)發生(問題事件)。』 冷靜的方法：_____。 發生什麼事：_____。
2. 		◎句型： 1. 『我(優勢能力或弱勢能力)，(能或不能)解決(問題事件)。』 2. 『方法(問題解決方式)有(優點)及(缺點)，產生的後果是(方法後果)。』 1. 我_____。 2. _____。
3. 		◎句型：『我決定(試方法)，來解決(問題事件)。』 1. 我決定_____。 2. 結果： <input type="checkbox"/> 問題事件解決了。 <input type="checkbox"/> 問題事件雖然無法完全解決，但至少我有嘗試練習，我要繼續加油。


附件六、引起動機①討論單

《由冰桶挑戰圖~思『冷靜』聯想法》討論單

討論成員：_____ 紀錄者：_____

請學生討論並回答下列問題：

1. 圖片討論：
 - (1)說說你對這張圖片的感覺？
 - (2)請你幫圖片加些旁白或對話。
2. 討論『冷靜』的好處有哪些？
3. 討論『冷靜』的方法有哪些？
4. 承上題，想想比較適合自己『冷靜』的方法是哪幾種？

『冷靜』方法①： ⇒	『冷靜』方法②：⇔	『冷靜』方法③： ⇒
『冷靜』方法⑧： ↑	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">冷靜～聯想法</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">旁白：</div>	『冷靜』方法④： ↓
『冷靜』方法⑦： ⇐	『冷靜』方法⑥：⇐	『冷靜』方法⑤： ⇐

附件七、引起動機②討論單

《改變世界的密碼：稱霸大聯盟十年奪金～獨臂投手寫歷史》討論單

討論成員：_____ 紀錄者：_____

一、看《中視新聞～郝廣才在中視》影片 (https://youtu.be/P7oIn_9SOQs)

二、閱讀文章內容，並完成下列問題討論。

獨臂投手—亞伯特 (Jim Abbott)



投球：左投



打擊：左打

只有一隻手的人喜歡打棒球，是不是存心和自己過不去？還是老天和這個孩子過不去？吉姆·亞伯特這位棒球員跟別人不同，他是左投，獨特的是，他也用左手接球。他天生右手萎縮，沒有手掌。所以他沒有兩隻手掌，他只有左手可以用。事實上，亞伯特因為右手殘疾，吃盡不少苦頭，但他卻克服困難，投球時先將手套夾在右腋下，左手將球投出後，再迅速把手插進手套裡，原本被同儕譏笑為「愚蠢」的動作，卻靠著苦練，讓這個動作在大聯盟中獨樹一格，曾有對手不斷以短打挑戰他的守備能力，但令人驚奇的是，亞伯特沒被難倒，並造就他的職棒傳奇。

【問題討論】

1. 想像『少了一隻手掌』時，該如何打棒球？
2. 吉姆·亞伯特跟別人不同的地方是（障礙）？
3. 吉姆·亞伯想到用何種方法，解決障礙引起的問題？
4. 吉姆·亞伯最後採取什麼樣的行動，造就他的職棒傳奇？

單元二、反求諸己

教學對象	高中職資源班學生	設計者	黃莉婷、李玉錦
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考能力指標	1-3-3-5 能主動擬訂計畫解決問題 1-3-3-3 遭遇不如意事件時能主動轉移注意力 1-4-3-4 能根據解決問題成效調整方向重新擬定計畫		
教學活動			
壹、引起動機	一、引起動機① 《活動內容》—「台上一分鐘，台下十年功」文章討論。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">附件六、引起動機①討論單</div> ❖資料來源：本文收錄於青春第二課一書；王溢嘉的文字城堡—痞客邦部落格 http://wildgoose1950.pixnet.net/blog/post/36009555		
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 台上一分鐘，台下十年功 作者：王溢嘉 </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>在高雄有一個男孩，八歲時第一次到百貨公司看魔術表演，就立刻為之著迷，而開始尋找相關的節目和書籍來看。光看還不過癮，他又根據教材，無師自通地學習起魔術來，然後在同學面前表演。他所表演的第一個魔術是把一枚硬幣吃進嘴裡，再從後腦勺取出來。為了出神入化，他可以廢寢忘食地練習同一個動作，譬如為了將一個鐵環漂亮地套進另一個鐵環中，他連續兩天兩夜沒睡覺一再地練習。</p> <p>十二歲時，他以精湛的技藝獲得「台灣青少年魔術大賽冠軍」。就讀高中時，就有正式登台表演的機會，但第一次在一家外商的尾牙宴上表演，卻因為上台後太過緊張，表情呆板、手腳顫抖、眼神飄忽不定，表演得很糟，觀眾看了一分鐘就自顧自地低頭吃飯了。</p> <p>這次失敗讓他明白，所謂「成功的演出」不是單靠技術而已，還牽涉到很多因素，於是他開始研讀各種「自我行銷」的書籍，注意自己的打扮和說話的技巧，每天對著鏡子訓練自己的眼神與手勢，透過各種有形、無形的方式引起觀眾的好奇心和注意力，為自己的魔術表演製造最大的娛樂效果。</p> <p>他，就是劉謙。本來只想做業餘表演的他，因為在從東吳大學日語系畢業後工作不順，而決定成為專業魔術師，結果不僅成為唯一到拉斯維加斯與好萊塢表演的台灣魔術師，而且還紅遍日本、歐美與中國大陸，成為最具國際知名度的台灣魔術師。</p> <p>劉謙說：「其實我打從一開始就覺得自己會成功，只是，還真沒想</p> </div> </div>		

到會紅成這樣！」劉謙的自信來自他的自我要求和精確認知：所謂「台上一分鐘，台下十年功」，只有不嫌麻煩的反覆苦練，才能有出神入化的技巧；而光有技巧就好像只會讀書，不見得會成功，想要脫穎而出，還必須培養其他輔助性的能力，譬如表演（表達）能力、人際關係能力等，沒有這些條件的配合或支撐，你可能連被認識的機會都沒有。

贏，不是靠運氣，而是靠準備。路，是人走出來的，但準備充分的人能走得更自在，也走得更遠。

【引導】

教師引導學生思考：發下學習單，請學生討論並回答下列問題：

1. 說說看：你看過哪些國內外魔術師的表演，和令人印象深刻的畫面？
2. 你會表演魔術嗎？（請會表演魔術的同學即興演出）
3. 想想看：劉謙已是「台灣青少年魔術大賽冠軍」得主，但在就讀高中期間發生了什麼事，讓他想要再修正自己的表演方法？
4. 劉謙後來修正哪些地方（改用什麼方法），讓自己的演出更加精湛？

【結論】

1. 引導學生思考問題，解決失敗或問題解決成效不好的可能原因。
2. 引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。
3. 引導學生針對上述新方法，從中選擇最好的方法並採取行動。

二、引起動機②

《活動內容》一看「中視新聞～郝廣才在中視」影片。

附件七、引起動機②討論單

❖資料來源：紀錄片揭獵殺海豚 https://youtu.be/uSygp_xa6Sw

【改變世界的密碼：歐貝瑞～從海豚訓練員變保育家】

《血色海灣》拯救海豚的大英雄李察·歐貝瑞



一九七〇年四月二十一日，海豚訓練員-歐貝瑞，搖身一變，成為了全球保育家。起因《血色海灣》電影裏頭的海豚"飛寶"，在表演後，閉氣自殺。這件事，衝擊了歐貝瑞，他悲慟反省，想盡力保護海豚，決定用他的一生摧毀海豚表演事業。於是，他盯上了獵捕海豚的日本小漁村，還把殘忍捕殺過程，拍成紀錄片～“血色海灣 The Cove”。這故事帶來

什麼啟發？郝廣才說：『有時候走錯路，才知道什麼是對的路！眼光要看遠，才知道眼前要做什麼！』

歐貝瑞是美國一位頂尖的海豚訓練員，一九六二年他親手捕捉了五隻海豚，為的是拍攝第一部以海豚為主角的電視劇《飛寶》。他花了兩年的時間，天天和海豚在一起，訓練牠們做各種表演。電視劇在一九六四年播出，大為轟動，歐貝瑞因此名利雙收。

歐貝瑞特別喜愛一隻叫凱西的海豚，但他發現凱西好像一天比一天沮喪，對「表演」越來越勉強。一九七〇年四月二十一日，凱西游到歐貝瑞的懷裡，吸了一口氣，然後自己關閉氣孔，直直地沉入水中，原來凱西向他告別後，自殺了！凱西的死，重重衝擊了歐貝瑞，他終於明白海豚要的是在大海中優游。牠們被困在狹小的水族館，時時要為人類的欲望而表演，壓力感受特別大，而觀眾只看到牠們一再跳躍、翻滾、頂球，而不知道掌聲下的悲慘，這悲慘不只是身體的，更是巨大的心靈創傷，造成動物提早失去生命，但觀眾看不見也不知道。

在美國，海豚娛樂事業就有二十億美元的規模。在日本，每年有兩萬三千隻海豚被「合法圍殺」。歐貝瑞明白，他不是超人，救不了那麼多海豚。所以他決定拍一部紀錄片，把血淋淋的真相讓世界了解。於是他帶領工作人員到日本和歌山縣一個叫「太地町」的小漁村，拍下獵殺實錄。當地一年就要殺掉一五〇〇隻海豚當作「鯨魚肉」來賣。鯨魚肉在日本是高價食材，但哪有那麼多鯨魚可殺，就以海豚肉混充。

當工作團隊看到一隻海豚寶寶在看到父母、親族被屠殺時，奮力跳過岩石做的圍欄，身上佈滿傷口，最後力竭死在海上，大家都掩面痛哭。最後《血色海灣》得到第82屆奧斯卡最佳紀錄片獎，屠殺海豚的問題也因此受到國際重視，歐貝瑞不只拍紀錄片，還成立「拯救日本海豚」的保育組織，他相信只要繼續努力，使這個產業無利可圖，屠殺海豚的行為就會停止。

【引導】

教師引導學生思考：發下學習單，請學生討論並回答下列問題

1. 你看過海豚或其他動物的表演秀嗎？有哪些令人印象深刻的畫面？
2. 歐貝瑞為什麼從名利雙收的海豚訓練員，變成擋人財路的保育員？
3. 歐貝瑞從訓練海豚的錯誤中，做了哪些對的事情來修正自己的方向？
4. 歐貝瑞在修正與執行過程中，遇到哪些困難和阻礙？他有沒有放棄？

【結論】

1. 引導學生思考問題，失敗沒關係，再重從新修正就好。畢竟『有時候走錯路，才知道什麼是對的路！眼光要看遠，才知道眼前要做什麼！』
2. 引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。
3. 引導學生針對上述新方法，從中選擇最好的方法並採取行動。

一、教師揭示技巧步驟：附件一、技巧步驟說明

二、教學步驟說明：靜、思、修

步驟	提示	說明／句型
1. 靜	平靜	<p>◇說明： 引導學生遭遇問題時，除了以深呼吸、數數、獨處、宗教慰藉等方式保持冷靜外，亦可以想快樂的事情、吃美食、散步等轉移注意力方式，讓心情平靜下來。</p> <p>◎句型： 『當（問題解決未如或超乎預期）時，我可以（轉移注意力方法），讓心情平靜。』</p> <p>■示例： 『當上學遲到時，我可以哼喜歡的歌，讓心情平靜。』</p>
2. 思	思新法	<p>◇說明： 引導學生思考問題，解決失敗或問題解決成效不佳或不明顯的可能原因。</p> <p>◎句型： 1. 『因為（方法不當）…所以（失敗結果），我再重新（新法）。』 2. 『因為（方法不當）…導致（結果未如或超乎預期），下一次我可以（調整問題解決方向或做法）。』</p> <p>■示例： 1. 『因為上課來不及抄筆記，所以筆記沒抄完被老師罵，我再重新以上課拍照方式補抄筆記。』 2. 『因為抄寫作業速度太慢…導致作業遲交被記警告，下一次我可以事先請求老師延長我繳交作業時間。』</p>
3. 修	修方法	<p>◇說明： 引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。</p> <p>◎句型： 『我決定（採用新方法），這樣我（問題事件）。』</p> <p>■示例： 『我決定請求老師讓我延長繳交作業時間，這樣我就不會被記警告了。』</p>

	<p>【引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可舉出自身或他人的經驗與實例，再透過『角色扮演』或運用『自我對話』等技巧，具體示範給學生看，並提醒學生接下來可利用這些技巧來做情境演練。 2. 「句型」可供較無法組織完整句子的學生使用，而表達能力較好的學生，則可依自己的實際情況做調整。
<p>參、演練與回饋</p>	<p>《活動內容》—演練新技巧</p> <p>一、教師說明演練規則</p> <p>(一) 向學生說明，接下來要進行「反求諸己」的情境演練，請同學輪流上台，視需求可使用提示卡。附件四、提示卡</p> <p>(二) 演練的同學從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色。</p> <p>(三) 在台下的同學，負責依據手上的檢核表(附件三、課堂演練回饋單)，檢核台上的同學是否有確實執行每個步驟。</p> <p>二、第一階段「基礎版~反求諸己」情境演練 附件二、情境籤</p> <p>(一) 演練學生可攜帶提示卡上台演練，抽出情境籤後，在老師的口語、視覺提示的協助下，完成各個步驟的演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。</p> <p>三、第二階段「進階版~反求諸己」</p> <p>(一) 演練學生不攜帶提示卡，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。</p>
<p>肆、總結活動</p>	<p>一、總結本單元的課程重點，再次練習『靜、思、修。』三步驟。</p> <p>二、總結學生的課堂表現，並給予正向回饋與鼓勵。</p> <p>三、作業單指導與說明。附件五、作業單</p> <p>(一) 教導完成作業單之內容練習與運用方式。</p> <p>(二) 預告下次上課時，會請學生和老師共同分享與回饋作業單內容。 (例如：討論練習過程中有無遭遇到困難？因應策略是否適切？有無需要修改的部分？)</p> <p>四、對學生強調『冷靜』的重要性，因為使用任何技巧的第一步驟，就是必須想辦法先讓自己冷靜下來，後續的策略與技巧才得以運作順利。</p> <p>五、對學生強調『持續練習』的重要性，鼓勵學生將習得的技巧，積極運用於日常生活情境中，就會增進學習成效。</p>

伍、教學資源	附件一、技巧步驟說明 附件二、情境籤 附件三、課堂演練回饋單 附件四、提示卡 附件五、作業單 附件六、引起動機①討論單 附件七、引起動機②討論單
--------	--

附件一、技巧步驟說明

反求諸己		
步驟	提示	句型
1.靜	平靜	<p>◎句型： 『當（問題解決未如或超乎預期）時，我可以（轉移注意力方法），讓心情平靜。』</p> <p>■示例： 『當上學遲到時，我可以哼喜歡的歌，讓心情平靜。』</p>
2.思	思新法	<p>◎句型：</p> <ol style="list-style-type: none"> 『因為（方法不當）…所以（失敗結果），我再重新（新法）。』 『因為（方法不當）…導致（結果未如或超乎預期），下一次我可以（調整問題解決方向或做法）。』 <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 『因為上課來不及抄筆記，所以筆記沒抄完被老師罵，我再重新以上課拍照方式補抄筆記。』 『因為抄寫作業速度太慢…導致作業遲交被記警告，下一次我可以事先請求老師延長我繳交作業時間。』
3.修	修方法	<p>◎句型： 『我決定（採用新方法），這樣我（問題事件）。』</p> <p>■示例： 『我決定請求老師讓我延長繳交作業時間，這樣我就不会被記警告了。』</p>

附件二、情境籤

1. 因為累積太多份作業（作品）沒完成，也過了老師規定的繳交期限，所以我作業都沒交，老師說要把我當掉.....
2. 上體育課，我和同學一起打籃球，但同學在灌籃時動作太大，把我的眼鏡打落在地上，而且眼鏡毀損了.....
3. 我想換功能更好的新智慧型手機，但是家人說目前使用的手機又沒壞，不答應買新手機給我.....
4. 我覺得上國文課很無聊，就利用桌上的飲料瓶遮住老師視線，偷偷的拿手機起來看網路文章，結果被老師抓到...
5. 我選到不喜歡的社團（創意造型研究社），也不想去了解這個社團到底在學什麼，所以就翹課，結果被社團老師記曠課.....
6. 國文老師要我們自行分組做報告，因為我擔心被同學拒絕，所以不敢主動詢問與邀約同學，最後跟落單的幾個同學分在同一組.....
7. 電腦老師選我當小老師，想給我表現的機會，但我常忘東忘西，以至於班上同學的作業和報名表單常常收不齊全，沒把老師交代的事情做好.....
8. 我和網友熬夜打線上遊戲，網友為了提神邊抽菸邊玩，所以掛在門邊的校服就沾染了菸味，當我早上一進教室衣服還是有菸味，教官和老師懷疑我在學校抽菸...

附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（平靜）						
2.思（思新法）						
3.修（修方法）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡









自我效能-反求諸己

一	靜	平靜
二	思	思新法
三	修	修方法

附件五、作業單

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

※請你寫出生活中曾遇到的問題事件，運用本單元的技巧完成下表：

社會技巧作業單～『單元二、反求諸己』		
步驟	提示	句型
1. 		◎句型： 『當（問題解決未如或超乎預期）時，我可以（轉移注意力方法），讓心情平靜。』 1. 當...時...我可以：_____ _____。
2. 		◎句型： 1. 『因為（方法不當）...所以（失敗結果），我再重新（新法）。』 2. 『因為（方法不當）...導致（結果未如或超乎預期），下一次我可以（調整問題解決方向或做法）。』 1. 因為...所以...我在：_____ _____。 2. 因為...導致...下一次：_____ _____。
3. 		◎句型： 『我決定（採用新方法），解決（問題事件）。』 1. 我決定：_____ _____。 結果： <input type="checkbox"/> 問題事件解決了。 <input type="checkbox"/> 問題事件雖然無法完全解決，但至少我有嘗試練習，我要繼續加油。

附件六、引起動機①討論單

《台上一分鐘，台下十年功》文章討論單

討論成員：_____ 紀錄者：_____

※閱讀文章內容，並完成下列問題討論。

台上一分鐘，台下十年功		作者：王溢嘉
	贏～不是靠運氣， 而是靠準備。 路～是人走出來的， 但準備充分的人能走得更自在，也走得更遠。	
本文收錄於青春第二課一書—王溢嘉的文字城堡／痞客邦部落格 (http://wildgoose1950.pixnet.net/blog/post/36009555)		
【文章內容】		
<p>在高雄有一個男孩，八歲時第一次到百貨公司看魔術表演，就立刻為之著迷，而開始尋找相關的節目和書籍來看。光看還不過癮，他又根據教材，無師自通地學習起魔術來，然後在同學面前表演。他所表演的第一個魔術是把一枚硬幣吃進嘴裡，再從後腦勺取出來。為了出神入化，他可以廢寢忘食地練習同一個動作，譬如為了將一個鐵環漂亮地套進另一個鐵環中，他連續兩天兩夜沒睡覺一再地練習。</p> <p>十二歲時，他以精湛的技藝獲得「台灣青少年魔術大賽冠軍」。就讀高中時，就有正式登台表演的機會，但第一次在一家外商的尾牙宴上表演，卻因為上台後太過緊張，表情呆板、手腳顫抖、眼神飄忽不定，表演得很糟，觀眾看了一分鐘就自顧自地低頭吃飯了。</p> <p>這次失敗讓他明白，所謂「成功的演出」不是單靠技術而已，還牽涉到很多因素，於是他開始研讀各種「自我行銷」的書籍，注意自己的打扮和說話的技巧，每天對著鏡子訓練自己的眼神與手勢，透過各種有形、無形的方式引起觀眾的好奇心和注意力，為自己的魔術表演製造最大的娛樂效果。</p> <p>他，就是劉謙。本來只想做業餘表演的他，因為在從東吳大學日語系畢業後工作不順，而決定成為專業魔術師，結果不僅成為唯一到拉斯維加斯與好萊塢表演的台灣魔術師，而且還紅遍日本、歐美與中國大陸，成為最具國際知名度的台灣魔術師。</p> <p>劉謙說：「其實我打從一開始就覺得自己會成功，只是，還真沒想到會紅成這樣！」劉謙的自信來自他的自我要求和精確認知：所謂「台上一分鐘，台</p>		

下十年功」，只有不嫌麻煩的反覆苦練，才能有出神入化的技巧；而光有技巧就好像只會讀書，不見得會成功，想要脫穎而出，還必須培養其他輔助性的能力，譬如表演（表達）能力、人際關係能力等，沒有這些條件的配合或支撐，你可能連被認識的機會都沒有。

贏，不是靠運氣，而是靠準備。路，是人走出來的，但準備充分的人能走得更自在，也走得更遠。

【問題討論】

1. 你看過哪些國內外魔術師的表演，和令人印象深刻的畫面？
2. 劉謙已是「台灣青少年魔術大賽冠軍」得主，但在就讀高中期間發生了什麼事，讓他想要再修正自己的表演方法？
3. 劉謙後來修正哪些地方（改用什麼方法），讓自己的演出更加精湛？
4. 看完這篇文章後，請寫或畫出你的心得感想：

附件七、引起動機②討論單

《改變世界的密碼：歐貝瑞～從海豚訓練員變保育家》討論單

討論成員：_____ 紀錄者：_____

一、看影片【改變世界的密碼：歐貝瑞～從海豚訓練員變保育家】

(https://youtu.be/uSygp_xa6Sw)

二、閱讀文章內容，並完成下列問題討論

《血色海灣》拯救海豚的大英雄李察·歐貝瑞

作者：郝廣才



『有時候走錯路，才知道什麼是對的路！』

『眼光要看遠，才知道眼前要做什麼！』

出處：今周刊/905 期/2014/04/24。(<http://www.businesstoday.com.tw/article-content-97834-107404>)

【文章內容】

一九七〇年四月二十一日，一隻海豚游到訓練員歐貝瑞懷裡「自殺」身亡，悲痛又悔恨的歐貝瑞，決定用他的一生摧毀海豚表演事業。往往，我們要先走錯的路，才會知道什麼是對的路？

歐貝瑞是美國一位頂尖的海豚訓練員。一九六二年他親手捕捉了五隻海豚，為的是拍攝第一部以海豚為主角的電視劇《飛寶》。

他花了兩年的時間，天天和海豚在一起，訓練牠們做各種表演。電視劇在一九六四年播出，大為轟動，歐貝瑞因此名利雙收。

歐貝瑞感覺海豚跟他感情很好，他特別喜愛一隻叫凱西的母海豚。但他發現凱西好像一天比一天沮喪，對「表演」越來越勉強。但滾滾而來的金錢，沖淡了他的擔心，繼續驅使凱西演戲。一九七〇年四月二十一日，凱西游到歐貝瑞的懷裡，吸了一口氣，然後自己關閉氣孔，直直地沉入水中……原來凱西在向他表示告別後，自殺了！

一般都認為動物不會「自殺」，只有人才能思考生命的意義。沒錯，動物如果在「自然」的環境中，牠們永遠在求生，當然不會求死。但如果被關在人造的「牢籠」，被逼迫不是牠本能要做的事，就另當別論了。尤其海豚是智力



極高的動物，牠們有很強的自我意識。歐貝瑞說：「海豚每次的呼吸都是有意識的行為，如果生命不堪忍受，只要放棄下一次呼吸就能自殺！」

凱西的自殺，重重衝擊了歐貝瑞。他終於明白，海豚要的是在大海中優游。牠們被困在狹小的水族館，時時要為人類的欲望而表演，壓力感受特別大，而觀眾只看到牠們一再跳躍、翻滾、頂球……，而不知道掌聲下的悲慘，這悲慘不只是身體的，更是巨大的心靈創傷。很多表演動物是在心理壓力下，提早失去生命，但觀眾看不見也不知道。而凱西這次更嚴重，牠是選擇「自殺」。歐貝瑞悲痛又悔恨，他決定要用他的一生摧毀海豚表演事業，阻止更多的海豚被抓。

從此，哪裡有海豚的圍捕場，哪裡就會出現歐貝瑞的身影。他一再因為剪斷鐵網，解放海豚自由而被捕，吃上官司。歐貝瑞就像唐吉訶德，帶領一些同志，不斷衝向一座一座巨大的風車。可是，風車非常龐大。光在美國，海豚娛樂事業就有二十億美元的規模。在日本，每年有兩萬三千隻海豚被「合法圍殺」。歐貝瑞明白，他不是超人，剪不了那麼多鐵網，救不了那麼多海豚。他決定拍一部紀錄片，把血淋淋的真相讓世界了解。

所以他盯上日本和歌山縣一個叫「太地町」的小漁村，太地町面向太平洋，三面高崖環抱，全村只有三六〇〇位居民，大部分捕魚為生。當你走進太地町，你會看見路邊可愛的鯨魚模型，地面上有可愛的Q版海豚，連漁船都畫上可愛的海豚，最可愛的是那裡有一座供奉鯨豚神靈的廟呢！但在這個處處寫著「我們愛海豚」看板的小漁村，是怎樣的「愛」海豚呢？

每年九月開始，漁民出海，把長長的柱子插入水中，接著用錘子猛敲柱子，製造恐怖的音網、聲牆驚嚇海豚，把牠們趕到岸邊布好的陷阱，然後像封口袋一樣地圍起來。這時買家就來把年紀小、會唱歌的母海豚挑走，剩下的全部屠殺！

海水瞬間變成血紅色的地獄，海豚從掙扎、哀叫到平靜無聲，只聽到漁民的談笑和海豚浮在水中的屍體。太地町一年就要殺掉一五〇〇隻海豚。殺海豚幹嘛？當作「鯨魚肉」來賣。鯨魚肉在日本是高價食材，但哪有那麼多鯨魚可殺？日本人不知道他們吃的鯨魚美食，多半是海豚肉混充的。日本市場上一年有五千噸鯨肉，其實是海豚肉。

歐貝瑞帶領工作人員，拍下四十小時的獵殺實錄，最後剪入紀錄片裡不到三分鐘，因為每個片段都是重複性的血腥、恐怖。當他看到一隻海豚寶寶看到父母、親族被屠殺，奮力跳過岩石做的圍欄，身上布滿傷口，最後力竭死在海上，歐貝瑞和工作人員都掩面痛哭。

還好他們的心血沒白費，紀錄片《血色海灣》得到奧斯卡最佳紀錄片獎。隨著影片的播映，屠殺海豚的問題開始受到國際重視，但日本政府和相關業者，以屠殺海豚是他們的傳統文化為由，不但沒有減少濫殺，反而隨著各地海豚館的興建而增加。其實日本第一次有捕海豚的紀錄，是在一九三三年，直到一九六九年後才開始大規模捕殺海豚，根本不是什麼四百年的傳統文化。

歐貝瑞不只拍紀錄片，還成立「拯救日本海豚」保育組織。結果擋人財路，兩名成員居然因此喪生，其他的大小恐嚇也都是家常便飯。但他相信只要繼續努力，使這個產業無利可圖，殺海豚的行為就會停止。

不止如此，海豚是海洋中生物鏈頂端的動物，體內累積了大量重金屬。有調查發現，太地町居民的含汞量是日本人平均的四倍。只是人被毒死之前，可憐的海豚可能已經被屠殺殆盡了！

【問題討論】

1. 你看過海豚或其他動物的表演秀嗎？有哪些令人印象深刻的畫面？
2. 歐貝瑞為什麼從名利雙收的海豚訓練員，變成擋人財路的保育員？
3. 歐貝瑞從訓練海豚的錯誤中，做了哪些對的事情來修正自己的方向？
4. 歐貝瑞在修正與執行過程中，遇到哪些困難和阻礙？他有沒有放棄？
5. 看完這篇文章後，請寫或畫出你的心得感想：

單元三、自我激勵！Fighting！

教學對象	高中職資源班學生	設計者	黃莉婷、李玉錦
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定 1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵 1-4-3-2 能在遭遇不如意事件時，調整心態為正向思考的角度 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵		
教學活動			
壹、引起動機	一、引起動機① 《活動內容》—「妥瑞氏兒迎戰霸凌-翻轉人生」新聞報導。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">附件六、引起動機①討論單</div> ❖資料來源：中時電子報／2015 年 09 月 22 日 郭韋綺／高雄報導		
	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>罹患妥瑞氏症曾柏穎（25 歲），走出霸凌生命低潮，活出自己，是今年總統教育獎得主。從小就遭受同儕霸凌，不堪龐大壓力導致病情惡化。但他努力克服人生障礙，目前是知名生命教育講師，準備出書晉升作家。他最大夢想是當教授，投身教育界學以致用。</p> <p>曾柏穎 10 歲發病，喉嚨不自覺發出怪聲，還會甩頭、打嗝被診斷罹患妥瑞氏症，同儕把他當怪人排擠，甚至霸凌、欺侮，但他努力跨越障礙走出低潮，當提及過去怎麼被霸凌時，會自我調侃：「滿精彩的！」他表示，國中時服用妥瑞氏症藥物產生嗜睡症狀，同學不滿他上課睡覺，常常踢翻桌子，害他摔得流血受傷。他問同學為什麼這麼做？對方只丟下一句，因為我喜歡。他說：「沒想到跌入谷底更能冷靜思考，心想，或許這是老天給的試煉，要我正面迎戰。」以往，每次入學時，老師總是支開他，再告訴同學「他怎麼了？」同學反而用異樣眼光看待他。後來他決定拿回話語權，主動倡權，即開始製作介紹自己是個妥瑞氏患者的資料，同學們紛紛讚美他勇敢。</p> <p>曾柏穎坦言，『跨出這一步並不容易，尤其要突破心中那道牆，需有很大的勇氣，但跨過就能翻轉人生。』他說：「雖然人總是習慣待在舒適圈，但嘗試著做改變，往往會有令人不思議的正面回應。」</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>【引導】</p> <p>教師引導學生思考：發下學習單，請學生討論並回答下列問題。</p> <p>1. 請問曾柏穎是屬於哪一種障礙患者？會有那些症狀？</p>		

2. 請問曾柏穎為什麼被同學欺負、霸凌？他可以尋求哪些資源協助？
3. 請問曾柏穎對自己的障礙身份，選擇哪一種方式處理？（隱藏、公開...）
4. 請指出曾柏穎在面對困境時，有哪些正向思考或自我鼓勵的話語？
5. 換成你，你會選擇哪一種方式處理自己的『特殊生』身分？

【結論】

1. 引導學生從以往成功經驗進行口頭自我肯定。
2. 引導學生只要願意嘗試解決問題，成效不明顯也值得自我獎勵。
3. 引導學生在遭遇不如意事件時，能調整心態為正向思考的角度。

二、引起動機②

《活動內容》—「在檀香山，為「我是誰」而苦惱」討論。

附件七、引起動機②討論單

❖資料來源：本文收錄於青春第二課一書；王溢嘉的文字城堡—痞客邦部落格（<http://wildgoose1950.pixnet.net/blog/post/36009629>）

《在檀香山，為「我是誰」而苦惱》

作者：王溢嘉



一九七〇年代，在檀香山一所私立中學裡，一個十六歲的少年經常鬱鬱寡歡，當情緒跌落谷底時，他就藉藥物來麻醉自己。他的處境的確很糟，複雜的血統和成長背景，使他無法得到同儕的認同。

他母親是來自堪薩斯州的白人，父親是來自非洲肯亞的黑人，兩人在夏威夷大學認識而結婚。但父母在他兩歲時就離異，記憶中「父親的皮膚像瀝青一樣黑，而我的母親卻像牛奶一樣白」，母親後來又嫁給一個來自亞洲印尼的留學生，他六歲時隨母親與繼父遷居到印尼雅加達，四年後才又回到夏威夷，和外祖父母住在一起。就是這樣複雜的身世讓他感到迷惘，而經常在白人與黑人的身份間搖擺不定，「我是誰？」的問題讓他苦惱萬分，再加上青春期的躁動，終於使他藉藥物來麻醉自己，在它們所製造的暫時幻象中尋求解脫。但幸好幻象是暫時的，徬徨也是暫時的。高中畢業後，他先到加州、再轉往紐約唸大學，然後到芝加哥從事社區工作，慢慢發現自己人生的方向；隨後又到哈佛大學法學院就讀，成為民權律師，最後走上了從政之路。他，就是現任的美國總統巴拉克·歐巴馬，也是首位同時擁有黑、白血統，童年在亞洲成長的總統；他在競選時喊出的一個口號是「重新聯合分裂的美國社會」。在青少年時代讓歐巴馬感到迷惘與痛苦的身世，到後來卻成為成就其輝煌人生的一大助力，就像巴特所說：「巴拉克具備一種消弭分歧的能力，這種能力來自他的成長背景：他在白人家庭長大，但人們把他當作黑人看待。他必須接受並適應這種身份對立，正是這種

對立造就了他。」歐巴馬融合了自己身上看似彼此衝突、矛盾的成分，他的成功不是「製造對立」，而是「從對立中製造和諧」。

亞里斯多德說：「自然是用對立的東西來製造和諧，而非用相同的東西。」每個人的心中都有各自的矛盾、衝突和對立，弱者向下沉淪，靠藥物或享樂來麻醉自己；而強者則向上提升，調合這些矛盾，開創更美好、和諧的新局。

【引導】

教師引導學生思考：發下學習單，請學生討論並回答下列問題。

1. 想想「我是誰？」的問題，為什麼讓歐巴馬苦惱萬分？
2. 高中時期的歐巴馬，經常因複雜的家庭關係與身份背景，而鬱鬱寡歡：
 - (1) 當他情緒跌落谷底時，選擇用什麼方式來麻醉自己？
 - (2) 承上題，選擇這個方法有解決他的問題嗎？
3. 想想他年少時的苦惱與困境，對於他後來的從政之路有什麼影響？
4. 如果換成你處在身分認同或同儕接納的苦惱裡，想想有哪些正向思考方式或自我鼓勵的話語，可以激勵自己？

【結論】

1. 引導學生能從自己成功的經驗做自我肯定。
2. 引導學生能在面對困境時持續自我鼓勵。
3. 引導學生在遭遇不如意事件時，能調整心態為正向思考的角度。
4. 引導學生只要願意嘗試解決問題，成效不明顯也值得自我獎勵。

一、教師揭示技巧步驟：附件一、技巧步驟說明

二、教學步驟說明：靜、思、讚

貳、說明與示範新技巧

步驟	提示	說明／句型
1. 靜	沉靜	<p>◆說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生以內在語言冷靜下來,自我喊話(自我對話),告訴自己要冷靜,可以再試試其他問題方法。 2. 引導學生從以往成功經驗進行口頭自我肯定。 <p>◎句型：</p> <p><input type="checkbox"/>『(問題事件)沒關係,有時難免會遭遇失敗。』</p> <p><input type="checkbox"/>『(問題事件)沒關係,我可以再試試看。』</p> <p><input type="checkbox"/>『沒關係,雖然(問題事件),我只要再練習就有機會。』</p> <p><input type="checkbox"/>『加油,努力就有機會!』</p> <p><input type="checkbox"/>『()。』</p> <p>■示例：</p> <p>『數學被當沒關係,有時難免會遭遇失敗。』</p>

2.思	思前後	<p>◆說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生只要願意嘗試解決問題，成效不明顯也值得自我獎勵。 2. 評估自己問題解決能力的前後差異，以及比較自身優弱勢能力的前後差異。 <p>◎句型：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 『雖然我以前（問題解決方法），成效不好，但是現在只要願意再試（方法），我還是（自我激勵）。』 2. 『以前我遇到（問題事件），不知道怎麼做，現在我（優勢能力），已經可以解決（困難）。』 <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 『雖然我以前邊聽音樂邊背單字，成效不好，但是現在只要願意專心將每個單字抄寫5遍，我還是有機會記住很多英文單字。』 2. 『以前我遇到單字背不起來，不知道怎麼做，現在我利用記憶術記住中英文關聯，已經可以解決單字背不起來問題。』
3.讚	讚自己	<p>◆說明：</p> <p>引導學生面對問題時，持續以內在語言方式自我鼓勵。</p> <p>◎句型：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 『我有（優勢能力），遇到（困難），我（內在自我鼓勵語言），可以解決（困難）。』 2. 『雖然我（弱勢能力）遇到（問題事件），只要（調整作法），我（內在自我鼓勵語言），可以處理或解決（問題事件）。』 <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 『我有良好的空間概念，遇到坐錯車問題，我可以告訴自己有能力可以解決搭錯車的問題。』 2. 『雖然我拖拖拉拉動作慢，遇到上學遲到問題，只要設定鬧鐘早一點起床，我告訴自己我一定做得到，可以解決上學遲到的問題。』

【引導】

1. 教師可舉出自身或他人的經驗與實例，再透過『角色扮演』或運用『自我對話』等技巧，具體示範給學生看，並提醒學生接下來可利用這些技巧來做情境演練。
2. 「句型」可供較無法組織完整句子的學生使用，而表達能力較好的學生，則可依自己的實際情況做調整。

<p>參、演練與回饋</p>	<p>《活動內容》—演練新技巧</p> <p>一、教師說明演練規則</p> <p>(一) 向學生說明，接下來要進行「自我激勵!Fighting!」的情境演練，請同學輪流上台，視需求可使用提示卡。附件四、提示卡</p> <p>(二) 演練的同學從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色。</p> <p>(三) 在台下的同學，負責依據手上的檢核表(附件三、課堂演練回饋單)，檢核台上的同學是否有確實執行每個步驟。</p> <p>二、第一階段「基礎版~解題達人」情境演練 附件二、情境籤</p> <p>(一) 演練學生可攜帶提示卡上台演練，抽出情境籤後，在老師的口語、視覺提示的協助下，完成各個步驟的演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。</p> <p>三、第二階段「進階版~解題達人」</p> <p>(一) 演練學生不攜帶提示卡，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。</p>
<p>肆、總結活動</p>	<p>一、總結本單元的課程重點，再次練習『靜、思、讚』三步驟。</p> <p>二、總結學生的課堂表現，並給予正向回饋與鼓勵。</p> <p>三、作業單指導與說明 附件五、作業單</p> <p>(一) 教導完成作業單之內容練習與運用方式。</p> <p>(二) 預告下次上課時，會請學生和老師共同分享與回饋作業單內容。 (例如：討論練習過程中有無遭遇到困難？因應策略是否適切？有無需要修改的部分？)</p> <p>四、對學生強調『冷靜』的重要性，因為使用任何技巧的第一步驟，就是必須想辦法先讓自己冷靜下來，後續的策略與技巧才得以運作順利。</p> <p>五、對學生強調『持續練習』的重要性，鼓勵學生將習得技巧，積極運用於日常生活情境中，以增進學習成效。</p>
<p>伍、教學資源</p>	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件一、技巧步驟說明

自我激勵！Fighting！		
步驟	提示	句型
1.靜	沉靜	<p>◎句型：</p> <p><input type="checkbox"/>『(問題事件)沒關係，有時難免會遭遇失敗。』</p> <p><input type="checkbox"/>『(問題事件)沒關係，我可以再試試看。』</p> <p><input type="checkbox"/>『沒關係，雖然(問題事件)，我只要再練習就有機會。』</p> <p><input type="checkbox"/>『加油，努力就有機會！』</p> <p><input type="checkbox"/>『()。』</p> <p>■示例：</p> <p>『數學被當沒關係，有時難免會遭遇失敗。』</p>
2.思	思前後	<p>◎句型：</p> <p>1.『雖然我以前(問題解決方法)，成效不好，但是現在只要願意再試(方法)，我還是(自我激勵)。』</p> <p>2.『以前我遇到(問題事件)，不知道怎麼做，現在我(優勢能力)，已經可以解決(困難)。』</p> <p>■示例：</p> <p>1.『雖然我以前邊聽音樂邊背單字，成效不好，但是現在只要願意專心將每個單字抄寫5遍，我還是有機會記住很多英文單字。』</p> <p>2.『以前我遇到單字背不起來，不知道怎麼做，現在我利用記憶術記住中英文關聯，已經可以解決單字背不起來問題。』</p>
3.讚	讚自己	<p>◎句型：</p> <p>1.『我有(優勢能力)，遇到(困難)，我(內在自我鼓勵語言)，可以解決(困難)。』</p> <p>2.『雖然我(弱勢能力)遇到(問題事件)，只要(調整作法)，我(內在自我鼓勵語言)，可以處理或解決(問題事件)。』</p> <p>■示例：</p> <p>1.『我有良好的空間概念，遇到坐錯車問題，我可以告訴自己有能力可以解決搭錯車的問題。』</p> <p>2.『雖然我拖拖拉拉動作慢，遇到上學遲到問題，只要設定鬧鐘早一點起床，我告訴自己我一定做得到，可以解決上學遲到的問題。』</p>

附件二、情境籤

1. 下一節是英文科段考，這一節自習時間老師讓要我們複習英文，但我早已放棄讀英文了，所以就把武俠小說拿出來看...
2. 我上課很難專心，時常因周遭事物而影響課堂學習，雖然醫生有開吃了會幫助專注力的藥給我，但我常常忘記吃藥...
3. 畢業旅行快到了，導師要我們分組安排住宿名單，我分到的那一組，剛好有我討厭的同學，真不想跟他睡同一間房...
4. 物理治療師教我一些伸展與舒緩肢體的動作，要我回家做復健練習，但我覺得辛苦又痛，不想做復健練習，加上媽媽一直對我叨唸，我都快煩死了.....
5. 為了銷警告，和老師約定每週一、四放學後(第九節)來辦公室做勞動服務，但我常常忘記或有其他活動而放老師鴿子，老師說之後若再發生沒事先告知又不到的情形，就取消我來這裡銷警告的機會.....
6. 我和網友在網路上已聊了一段時間，我覺得彼此的觀念很相近，又聊得很愉快，想跟網友見見面，但媽媽阻止我...
7. 我想跟某同學當好朋友(同性別)，所以就用像哥兒們以勾肩搭背的方式，拉近彼此的關係與距離，但同學卻閃躲我...
8. 升大學選填志願時，家人要我選離住家近的學校。可是我想選自己有興趣讀的校系，即使離家住校也願意，但家人質疑我沒能力照顧自己...

附件三、課堂演練回饋單


⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（沉靜）						
2.思（思前後）						
3.讚（讚自己）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡








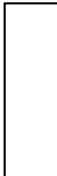
自我效能-自我激勵!Fighting!

一	靜	沉靜
二	思	思前後
三	讚	讚自己

附件五、作業單

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

※請你寫出生活中曾遇到的問題事件，運用本單元的技巧完成下表：

社會技巧作業單～『單元三、自我激勵！Fighting！』		
步驟	提示	句型
1. 		◎句型： <input type="checkbox"/> 『(問題事件)沒關係，有時難免會遭遇失敗。』 <input type="checkbox"/> 『(問題事件)沒關係，我可以再試試看。』 <input type="checkbox"/> 『沒關係，雖然(問題事件)，我只要再練習就有機會。』 <input type="checkbox"/> 『加油，努力就有機會！』 <input type="checkbox"/> 『()。』 <input type="checkbox"/> 『()。』
2. 		◎句型： 1.『雖然我以前(問題解決方法)，成效不好，但是現在只要願意再試(方法)，我還是(自我激勵)。』 2.『以前我遇到(問題事件)，不知道怎麼做，現在我(優勢能力)，已經可以解決(困難)。』 1.『雖然我_____。 _____。』 2.『以前我_____。 _____。』
3. 		◎句型： 1.「我有(優勢能力)，遇到(困難)，我(內在自我鼓勵語言)，可以解決(困難)。』 2.「雖然我(弱勢能力)，遇到(問題事件)，只要(調整作法)，我(內在自我鼓勵語言)，可以處理或解決(問題事件)。』 1.我具備_____。 2.雖然我_____。 3.結果： <input type="checkbox"/> 問題事件解決了。 <input type="checkbox"/> 問題事件雖然無法完全解決，但至少我有嘗試練習，我要繼續加油。

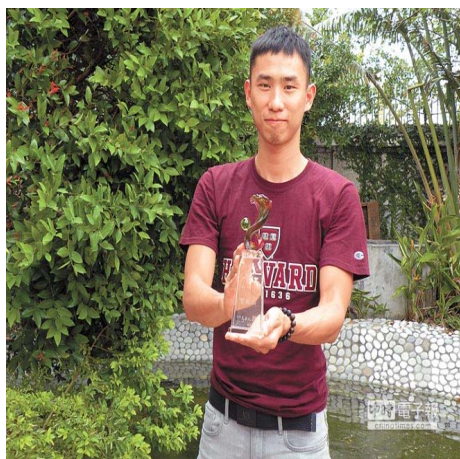
附件六、引起動機①討論單

《妥瑞氏兒迎戰霸凌—翻轉人生》新聞報導討論單

討論成員：_____ 紀錄者：_____

※閱讀文章內容，並完成下列問題討論。

《妥瑞氏兒迎戰霸凌-翻轉人生-曾柏穎》新聞報導



★「沒想到跌入谷底更能冷靜思考，心想，或許這是老天給的試煉，要我正面迎戰。」

★『跨出這一步並不容易，尤其要突破心中那道牆，需有很大的勇氣，但跨過就能翻轉人生。』

★「雖然人總是習慣待在舒適圈，但嘗試著做改變，往往會有令人不思議的正面回應。」

(中時電子報 2015 年 09 月 22 日 郭韋綺／高雄報導)

【新聞報導內容】

罹患妥瑞氏症曾柏穎(25歲)，走出霸凌生命低潮，活出自己，是今年總統教育獎得主。從小就遭受同儕霸凌，不堪龐大壓力導致病情惡化。但他努力克服人生障礙，目前是知名生命教育講師，準備出書晉升作家。他最大夢想是當教授，投身教育界學以致用。曾柏穎10歲發病，喉嚨不自覺發出怪聲，還會甩頭、打嗝被診斷罹患妥瑞氏症，同儕把他當怪人排擠，甚至霸凌、欺侮，但他努力跨越障礙走出低潮，當提及過去怎麼被霸凌時，會自我調侃：「滿精彩的！」他表示，國中時服用妥瑞氏症藥物產生嗜睡症狀，同學不滿他上課睡覺，常常踢翻桌子，害他摔得流血受傷。他問同學為什麼這麼做？對方只丟下一句，因為我喜歡。他說：「沒想到跌入谷底更能冷靜思考，心想，或許這是老天給的試煉，要我正面迎戰。」以往，每次入學時，老師總是支開他，再告訴同學「他怎麼了？」同學反而用異樣眼光看待他。後來他決定拿回話語權，主動倡權，即開始製作介紹自己是個妥瑞氏患者的資料，同學們紛紛讚美他勇敢。

曾柏穎坦言，『跨出這一步並不容易，尤其要突破心中那道牆，需有很大的勇氣，但跨過就能翻轉人生。』目前他不斷收到海內外邀約演講，還準備申請國外學校繼續攻讀博士。他說：「雖然人總是習慣待在舒適圈，但嘗試著做改變，往往會有令人不思議的正面回應。」

【問題討論】

1. 請問曾柏穎是屬於哪一種障礙者？會有哪些症狀？
2. 請問曾柏穎為什麼被同學欺負、霸凌？他可以尋求哪些資源協助？
3. 請問曾柏穎對自己的障礙身份，選擇哪一種方式處理？（隱藏、公開...）
4. 請指出曾柏穎在面對困境時，有哪些正向思考或自我鼓勵的話語？
5. 換成你，你會選擇哪一種方式處理自己的『特殊生』身分？（隱藏、順其自然、由老師公開，由自己主動說明...）

附件七、引起動機②討論單

《在檀香山，為「我是誰」而苦惱》討論單

討論成員：_____ 紀錄者：_____

※閱讀文章內容，並完成下列問題討論

《在檀香山，為「我是誰」而苦惱》

作者:王溢嘉



★他融合了自己身上看似彼此衝突、矛盾的成分，他的成功不是「製造對立」，而是「從對立中製造和諧」……

★每個人的心中都有各自的矛盾、衝突和對立，弱者向下沉淪，靠藥物或享樂來麻醉自己；而強者則向上提升，調合這些矛盾，開創更美好、和諧的新局。

本文收錄於青春第二課一書；王溢嘉的文字城堡—痞客邦部落格 (<http://wildgoose1950.pixnet.net/blog/post/36009629>)

【文章內容】

一九七〇年代，在檀香山一所私立中學裡，一個十六歲的少年經常鬱鬱寡歡，當情緒跌落谷底時，他就藉藥物來麻醉自己。他的處境的確很糟，複雜的血統和成長背景，使他無法得到同儕的認同。

他母親是來自堪薩斯州的白人，父親是來自非洲肯亞的黑人，兩人在夏威夷大學認識而結婚。但父母在他兩歲時就離異，記憶中「父親的皮膚像瀝青一樣黑，而我的母親卻像牛奶一樣白」，母親後來又嫁給一個來自亞洲印尼的留學生，他六歲時隨母親與繼父遷居到印尼雅加達，四年後才又回到夏威夷，和外祖父母住在一起。

就是這樣複雜的身世讓他感到迷惘，而經常在白人與黑人的身份間搖擺不定，「我是誰？」的問題讓他苦惱萬分，再加上青春期的躁動，終於使他藉藥物來麻醉自己，在它們所製造的暫時幻象中尋求解脫。

但幸好幻象是暫時的，徬徨也是暫時的。高中畢業後，他先到加州、再轉往紐約唸大學，然後到芝加哥從事社區工作，慢慢發現自己人生的方向；隨後又到哈佛大學法學院就讀，成為民權律師，最後走上了從政之路。

他，就是現任的美國總統巴拉克·歐巴馬，也是首位同時擁有黑、白血統，童年在亞洲成長的總統；他在競選時喊出的一個口號是「重新聯合分裂的美國社會」。

在青少年時代讓歐巴馬感到迷惘與痛苦的身世，到後來卻成為成就其輝煌人生的一大助力，就像巴特所說：「巴拉克具備一種消弭分歧的能力，這種能力來自他的成長背景：他在白人家庭長大，但人們把他當作黑人看待。他必須接受並適應這種身份對立，正是這種對立造就了他。」歐巴馬融合了自己身上看似彼此衝突、矛盾的成份，他的成功不是「製造對立」，而是「從對立中製造和諧」。

亞里斯多德說：「自然是用對立的東西來製造和諧，而非用相同的東西。」每個人的心中都有各自的矛盾、衝突和對立，弱者向下沉淪，靠藥物或享樂來麻醉自己；而強者則向上提升，調合這些矛盾，開創更美好、和諧的新局。

【問題討論】

1. 想想「我是誰？」的問題，位什麼讓歐巴馬苦惱萬分？
2. 高中時期的歐巴馬，經常因複雜的家庭關係與身份背景，而鬱鬱寡歡：
 - (1) 當他情緒跌落谷底時，選擇用什麼方式來麻醉自己？
 - (2) 承上題，選擇這個方法有解決他的問題嗎？
3. 想想他年少時的苦惱與困境，對於他後來的從政之路有什麼影響？
4. 如果換成你處在身分認同或同儕接納的苦惱裡，想想有哪些正向思考方式或自我鼓勵的話語，可以激勵自己？

單元四、歡喜做!甘願受!

教學對象	高中職資源班學生	設計者	古惟中、李玉錦
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	1-2-3-7 能明瞭凡事需盡力，但不過度重視結果或成敗 1-3-3-5 能主動擬訂計畫解決問題 1-3-3-6 能面對各項問題情境，並評估自己解決問題的能力 1-4-3-7 能勇於面對自己的選擇願意承擔事件後果		
教學活動			
壹、 引起 動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—「我的這一班：拒絕上學的孩子」影片欣賞與討論。</p> <p style="text-align: center;">附件六、引起動機①討論單</p> <p>❖資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=1ggGveywsdw *****</p> <p>【引導】</p> <p>教師引導學生思考：發下學習單，請學生討論回答以下問題。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說說看，影片中的內容（同學以接力的方式重述故事） 2. 寫寫看： <ol style="list-style-type: none"> (1) 嚴仕浩當初選擇自學的原因，選擇何種方式解決問題？ (2) 嚴仕浩後來覺得自己選擇的方式如何？ (3) 嚴仕浩如何面對他的問題？ 3. 請同學上台分享。 <p>【結論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明當我們遇到問題時，必須想辦法解決，但並非所選擇方法都能順利解決問題。透過影片欣賞，我們看到佳琳因為與同學的誤解，一氣之下傷害最好的同學，最後決定向老師認錯尋求問題解決，並重新面對自己的問題。 2. 教師引導學生思考自己有沒有類似的問題，當我們因為錯誤抉擇後，自己要如何面對後續壓力與情緒，並重新思考解決問題。 <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—「我的這一班—反擊」影片欣賞與討論。</p> <p style="text-align: center;">附件七、引起動機②討論單</p> <p>❖資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=22yDQZrafUk *****</p> <p>【引導】</p> <p>教師引導學生思考：發下學習單，請學生討論回答以下問題。</p>		

<p>壹、引起動機</p>	<p>1. 說說看，影片中的內容。(同學以接力的方式重述故事)</p> <p>2. 寫寫看：</p> <p>(1)佳琳遇到了什麼困難，讓她如此傷心哭泣？</p> <p>(2)佳琳當初因為什麼原因？她選擇何種方式解決問題？</p> <p>(3)佳琳對自己散佈好友的個人資料，心情感到如何？</p> <p>(4)佳琳最後選擇如何面對她的問題，讓事情能圓滿落幕？</p> <p>3. 請同學上台分享。</p> <p>【結論】</p> <p>1. 教師說明當我們遇到問題時，必須想辦法解決，但並非所選擇方法都能順利解決問題。透過影片欣賞，我們看到佳琳因為與同學的誤解，一氣之下傷害最好的同學，最後決定向老師認錯尋求問題解決，並重新面對自己的問題。</p> <p>2. 教師引導學生思考自己有沒有類似的問題，當我們因為錯誤決擇後，自己要如何面對後續壓力與情緒，並重新思考解決問題。</p>									
<p>貳、說明與示範新技巧</p>	<p>一、教師揭示技巧步驟：附件一、技巧步驟說明</p> <p>二、教學步驟說明：靜、思、果</p> <table border="1" data-bbox="373 958 1394 2007"> <thead> <tr> <th>步驟</th> <th>提示</th> <th>說明／句型</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 靜</td> <td>冷靜</td> <td> <p>◆說明： 引導學生可以利用生理覺察紓壓、轉移注意力或在語言等方式讓自己冷靜下來。</p> <p>◎句型： <input type="checkbox"/>『深呼吸 5 次、從 1 數到 10。』 <input type="checkbox"/>『跑步運動。』 <input type="checkbox"/>『想快樂或成功的事：_____。』 <input type="checkbox"/>『沒關係，失敗總是會有的。』 <input type="checkbox"/>『加油，我只要再練習就有機會。』 <input type="checkbox"/>『()。』</p> <p>■示例： 『數學考不好沒關係，我只要再多演算就有機會考好。』</p> </td> </tr> <tr> <td>2. 思</td> <td>思當初</td> <td> <p>◆說明： 引導學生反思當初選擇的原因及可能結果。</p> <p>◎句型： 『當初因為(原因).....所以選擇(解決方法)....結果(未如或超乎預期)。』</p> <p>■示例： 『當初嫌麻煩，所以選擇不戴助聽器上課，結果上課聽不清楚，考試不及格。』</p> </td> </tr> </tbody> </table>	步驟	提示	說明／句型	1. 靜	冷靜	<p>◆說明： 引導學生可以利用生理覺察紓壓、轉移注意力或在語言等方式讓自己冷靜下來。</p> <p>◎句型： <input type="checkbox"/>『深呼吸 5 次、從 1 數到 10。』 <input type="checkbox"/>『跑步運動。』 <input type="checkbox"/>『想快樂或成功的事：_____。』 <input type="checkbox"/>『沒關係，失敗總是會有的。』 <input type="checkbox"/>『加油，我只要再練習就有機會。』 <input type="checkbox"/>『()。』</p> <p>■示例： 『數學考不好沒關係，我只要再多演算就有機會考好。』</p>	2. 思	思當初	<p>◆說明： 引導學生反思當初選擇的原因及可能結果。</p> <p>◎句型： 『當初因為(原因).....所以選擇(解決方法)....結果(未如或超乎預期)。』</p> <p>■示例： 『當初嫌麻煩，所以選擇不戴助聽器上課，結果上課聽不清楚，考試不及格。』</p>
步驟	提示	說明／句型								
1. 靜	冷靜	<p>◆說明： 引導學生可以利用生理覺察紓壓、轉移注意力或在語言等方式讓自己冷靜下來。</p> <p>◎句型： <input type="checkbox"/>『深呼吸 5 次、從 1 數到 10。』 <input type="checkbox"/>『跑步運動。』 <input type="checkbox"/>『想快樂或成功的事：_____。』 <input type="checkbox"/>『沒關係，失敗總是會有的。』 <input type="checkbox"/>『加油，我只要再練習就有機會。』 <input type="checkbox"/>『()。』</p> <p>■示例： 『數學考不好沒關係，我只要再多演算就有機會考好。』</p>								
2. 思	思當初	<p>◆說明： 引導學生反思當初選擇的原因及可能結果。</p> <p>◎句型： 『當初因為(原因).....所以選擇(解決方法)....結果(未如或超乎預期)。』</p> <p>■示例： 『當初嫌麻煩，所以選擇不戴助聽器上課，結果上課聽不清楚，考試不及格。』</p>								

3.果	擔後果	<p>◇說明： 引導學生面對未如預期結果之後續因應策略，以及下次面臨類似問題情境時，可以嘗試使用不同策略因應。</p> <p>◎句型： 1.『雖然（事件結果），我很（情緒反應），但我可以（問題因應方式），我要面對並承擔後果。』 2.『雖然我（情緒反應），但我下一次（新因應方式）就好。』</p> <p>■示例： 1.『雖然被老師當掉，我很生氣，但我可以重修，我要面對承擔後果。』 2.『雖然被當我很生氣，但我下一次記得上課戴助聽器就好。』</p>
-----	-----	---

【引導】

1. 教師以實例自我對話示範，提醒學生接下來的自我演練也以此方式進行。
2. 句型可提供較無法組織完整句子的學生使用，不同句型可依照學生狀況自行運用。

《活動內容》—演練新技巧

一、教師說明演練規則

- （一）向學生說明接下來進行勇於承擔後果技巧演練，請同學輪流上台，視需求使用提示卡。**附件四、提示卡**
- （二）從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色，學生須依循技巧步驟演練。
- （三）在台下的學生，必須依據手上的評分表（**附件三、課堂演練回饋單**），檢核台上的學生是否有確實完成每個步驟。

二、第一階段「歡喜做！甘願受！」演練 **附件二、情境籤**

- （一）演練學生可攜帶提示卡上台演練，抽出情境籤後，在老師的口語協助、手勢提示的協助下，完成各步驟演練。
- （二）每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點。

三、第二階段「歡喜做！甘願受！」票選最佳表現者

- （一）演練學生不攜帶提示卡，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。
- （二）每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點及最佳表現者。

肆、總結活動	<p>一、總結本單元的課程重點，再次練習『靜、思、果』三步驟。</p> <p>二、教師說明在日常生活中碰到問題解決結果未如預期時的因應對策，首先需讓自己冷靜下來，繼而重新反思當初抉擇的原因、後果，最後強調學生須勇於承擔後果及尋求後續因應對策。</p> <p>三、總結學生的課堂表現，並給予正向回饋與鼓勵。</p> <p>四、作業單指導與說明：教導完成作業單之內容練習與運用方式。附件五、 作業單</p>
伍、教學資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件一、技巧步驟說明

歡喜做!甘願受!		
步驟	提示	句型
1.靜	冷靜	<p>◎句型：</p> <p><input type="checkbox"/>『深呼吸5次、從1數到10。』</p> <p><input type="checkbox"/>『跑步運動。』</p> <p><input type="checkbox"/>『想快樂或成功的事：_____。』</p> <p><input type="checkbox"/>『沒關係，失敗總是會有的。』</p> <p><input type="checkbox"/>『加油，我只要再練習就有機會。』</p> <p><input type="checkbox"/>『()。』</p> <p>■示例：</p> <p>『數學考不好沒關係，我只要再多演算就有機會考好。』</p>
2.思	思當初	<p>◎句型：</p> <p>『當初因為(原因).....所以選擇(解決方法)....結果(未如或超乎預期)。』</p> <p>■示例：</p> <p>『當初嫌麻煩，所以選擇不戴助聽器上課，結果上課聽不清楚，考試不及格。』</p>
3.果	擔後果	<p>◎句型：</p> <p>1.『雖然(事件結果)，我很(情緒反應)，但我可以(問題因應方式)，我要面對並承擔後果。』</p> <p>2.『雖然我(情緒反應)，但我下一次(新因應方式)就好。』</p> <p>■示例：</p> <p>1.『雖然被老師當掉，我很生氣，但我可以重修，我要面對承擔後果。』</p> <p>2.『雖然被當我很生氣，但我下一次記得上課戴助聽器就好。』</p>

附件二、情境籤

1. 今天英文小考因為沒有背英文單字，所以她偷偷做小抄作弊，被巡堂老師發現…
2. 因為嫌麻煩不想戴助聽器，結果段考成績不合格，被老師當掉…
3. 我覺得學校制服不好看，所以我將校服拿到外面去重新訂做改版，到學校被登記服裝儀容不合格…
4. 因為昨晚打網路遊戲玩太晚，又不聽媽媽勸告早一點睡，結果隔天早上睡過頭…
5. 為了要融入班上的哥們，我明明沒有多餘的零用錢，還是每天餓肚子花錢請他們喝飲料，結果被老師發現…
6. 為了和班上女同學一起討論化妝，我沒有化妝品，卻是趁媽媽不注意時，拿了錢包的 2000 元，和同學去百貨公司逛街，結果被媽媽發現…
7. 因為聽不懂數學課，所以我直接在課堂趴睡，結果被巡堂教官登記…
8. 因為重補修每天要留第八節課上課，我想回家看電視休息，所以幾乎都翹課回家，後來成績被當掉又必須再繳費，重新上一次…

附件三、課堂演練回饋單


⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（冷靜）						
2.思（思當初）						
3.果（擔後果）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡



自我效能-歡喜做！甘願受！

一	靜	冷靜
二	思	思當初
三	果	擔後果

附件五、作業單

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

※請試想並記錄最近或曾經遭遇的事件，並分析記錄自己當時面對問題解決結果未如預期時的心情、是否勇於承擔後果及後續因應方式的歷程。

社會技巧作業單～『單元四、歡喜做！甘願受！』	
事件描述 (人事物地點)	
當初抉擇	當初因為(原因): 所以選擇(解決方法): 結果(未如或超乎預期):
我的情緒感受	情緒描述 <input type="checkbox"/> 難過 <input type="checkbox"/> 悲傷 <input type="checkbox"/> 失落 <input type="checkbox"/> 心碎 <input type="checkbox"/> 憤煩 <input type="checkbox"/> 躁暴 <input type="checkbox"/> 苦惱 <input type="checkbox"/> 鬱悶 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 寂寞 <input type="checkbox"/> 害怕 <input type="checkbox"/> 委屈 <input type="checkbox"/> 冤枉 <input type="checkbox"/> 懊惱 <input type="checkbox"/> 悔恨 <input type="checkbox"/> 妒忌 <input type="checkbox"/> 厭惡 <input type="checkbox"/> 煩躁 <input type="checkbox"/> 丟臉 <input type="checkbox"/> 無助 <input type="checkbox"/> 絕望 <input type="checkbox"/> 沮喪 <input type="checkbox"/> 茫然 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/> 空虛 <input type="checkbox"/> 自責 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 困惑 <input type="checkbox"/> 氣 <input type="checkbox"/> 怒 <input type="checkbox"/> _____
	情緒處理 我選擇以下方法來冷靜我的情緒： <input type="checkbox"/> 深呼吸5次、從1數到10 <input type="checkbox"/> 跑步運動 <input type="checkbox"/> 想快樂的事：_____。 <input type="checkbox"/> 沒關係，失敗總是會有的。 <input type="checkbox"/> 沒問題，我只要再練習就有機會。 <input type="checkbox"/> _____。
找出新方法	我可以重新想出解決方式 <input type="checkbox"/> 誠實面對與道歉_____。 <input type="checkbox"/> _____。 <input type="checkbox"/> _____。
後續因應對策	雖然(事件結果) _____： _____ 我很(情緒反應) _____： _____ 但我可以(問題因應方式)，面對並承擔後果： _____

附件六、引起動機①討論單

《我的這一班—拒絕上學的孩子》討論單

討論成員：_____ 紀錄者：_____

一、說說看，影片中的內容（同學以接力的方式重述故事）

二、寫寫看：

（一）嚴仕浩當初遇到甚麼問題？他選擇甚麼方式去解決問題？

（二）嚴仕浩後來覺得自己選擇的方式如何？

（三）嚴仕浩如何面對他的問題？

三、請同學上台分享

四、你有沒有遇過類似的情境，你如何處理？

附件七、引起動機②討論單

《我的這一班—反擊》討論單

討論成員：_____ 紀錄者：_____

一、說說看，影片中的內容（同學以接力的方式重述故事）

二、寫寫看：

（一）佳琳遇到了什麼困難，讓她如此傷心哭泣？

（二）佳琳當初遇到甚麼問題？她選擇什麼方式解決問題？

（三）佳琳面對自己散佈好友的個人資料，心情感到如何？

（四）佳琳最後是選擇如何去面對她的問題，讓事情能圓滿落幕？

三、請同學上台分享

四、你有沒有遇過類似的情境，你如何處理？

單元五、總複習

教學對象	高中職資源班學生	設計者	黃莉婷、李玉錦
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
總複習 參考題例	1. 請說出「解題達人」單元的步驟與提示。		
	2. 情境籤：「我早上太晚起床，因為急急忙忙出門，而搭錯車了，很可能會遲到…」		
	3. 情境籤：「我會計丙檢沒通過，會計老師要我午休時間找他加強，結果我忘了帶課本去，老師說我不用擔心…」		
	4. 情境籤：「我跟同學分組做報告，但其他組員做出來的內容品質太差，讓我很困擾…」		
	5. 情境籤：「期中考當天，我睡過頭遲到了，直到老師打電話到家裡找我，我才驚醒，但第一節已來不及考…」		
	6. 請說出三種讓自己心情平靜轉移注意力的方法。		
	7. 情境籤：「因為累積太多份作業（作品）沒完成，也過了老師規定的繳交期限，所以我作業都沒交，老師說要把我當掉…」		
	8. 情境籤：「下週班上要舉辦校外聚餐，有些同學約好一起去，但沒人主動約我，而我也不知道怎麼去，我會…」		
	9. 情境籤：「我在上學途中，騎 U-Bike 跌倒受傷了，到學校健康中心找護士阿姨擦藥，因她在忙叫我等一下…」		
	10. 情境籤：「我想換功能更好的新智慧型手機，但是家人說目前使用的手機又沒壞，不答應買新手機給我…」		
	11. 請說出三句可以自我激勵的話語。		
	12. 情境籤：「我不喜歡上游泳課，因為我太胖了，肚子很大，不喜歡穿泳衣下水…」		
	13. 情境籤：「我不希望同學知道我是特殊生，但隱藏身分讓我覺得壓力好大，一直擔心會被同學發現…」 請運用「靜、思、讚」的步驟鼓勵自己。		
	14. 情境籤：「下一節是英文科段考，這一節自習時間老師讓要我們複習英文，但我早已放棄讀英文了，所以就把武俠小說拿出來看…」		
	15. 情境籤：「畢業旅行快到了，導師要我們分組安排住宿名單，我分到的那一組，剛好有我討厭的同學，真不想跟他睡同一間房…」 請運用「靜、思、讚」的步驟讚美自己，讓自己能繼續努力。		
	16. 請說出「歡喜做！甘願受！」單元的步驟與提示。		

17. 情境籤：「今天英文小考因為沒有背英文單字，所以她偷偷做小抄作弊，被巡堂老師發現…」
18. 情境籤：「因為嫌麻煩不想戴助聽器，結果段考成績不合格，被老師當掉…」
19. 情境籤：「覺得很累不想做作業，結果隔天被老師處罰因為和同學起口角，一氣之下我推倒教室桌椅，並用腳踹破教室的木門…」
20. 情境籤：「高三因為不喜歡念會計科目，所以我改填外語群組，可是外語群所開的科系很少…」

課程主題：處理情緒的技巧

編輯群：李式群、蔡佳伶、吳金花、王若權、陳 璋

★單元名稱：

單元一、情緒檢測儀

單元二、情緒轉個彎

單元三、情緒按個讚

單元四、情緒我敢擔

單元五、總複習

★對應能力指標

單元一、情緒檢測儀

1-3-1-1 能分辨自己的矛盾情緒（如：又生氣又羞愧）

1-3-1-2 能表達自己的矛盾情緒

1-3-1-4 能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（如：打人的行為能改用非自傷或非攻擊他人的行為等）

1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒（如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等）

單元二、情緒轉個彎

1-3-1-3 能分析不同處理方式引發的行為後果（如：生氣打人會被處罰）

1-3-1-4 能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（如：打人的行為能改用非自傷或非攻擊他人的行為等）

1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒（如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等）

單元三、情緒按個讚

- 1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒
(如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等)
- 1-4-3-2 能在遭遇不如意事件時，調整心態為正向思考的角度
- 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵

單元四、情緒我敢擔

- 1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒
(如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等)
- 1-4-3-7 能勇於面對自己的選擇願意承擔事件後果

單元一、情緒檢測儀

教學對象	高中職資源班學生	設計者	蔡佳伶、李式群
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考能力指標	1-3-1-1 能分辨自己的矛盾情緒（如：又生氣又羞愧） 1-3-1-2 能表達自己的矛盾情緒 1-3-1-4 能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（如：打人的行為能改用非自傷或非攻擊他人的行為等） 1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒（如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等）		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—參考《給中學生的情緒管理術》（親子天下，2015）中的一則故事『為什麼全世界的人都要跟我作對？』引導學生進行問題討論。</p> <p style="text-align: center;">附件六、引起動機①討論單</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <p>1. 教師引導學生思考：發下學習單，請學生討論回答以下問題。</p> <p>(1) 承哥在一天之中遇到了哪些事情？</p> <p>(2) 承上題，當承哥在上述事件發生時，他可能會感受到那些情緒？（參考答案：煩躁、生氣、火大、倒楣、不耐煩、懊惱、煩悶、無奈、愧疚……等）</p> <p>(3) 想想看，如果你是承哥，在故事的最後，你會採取哪些方法來處理自己的情緒？不同的處理情緒的方式可能會產生的結果又是什麼？</p> <p>2. 故事說明：承哥對於自己一整天遇到的倒楣事可能感到很生氣、火大，但最後可能又對於自己把脾氣遷怒在妹妹身上感到愧疚、無奈，這時他該怎麼做來調適自己這個矛盾的情緒呢？</p> <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—參考《給中學生的情緒管理術》（親子天下，2015）中的一則故事『我到底怎麼了？』引導學生進行問題討論。</p> <p style="text-align: center;">附件七、引起動機②討論單</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <p>教師引導學生思考並討論：發下學習單，請學生利討論回答以下問題。</p>		

<p>壹、引起動機</p>	<p>1. 小潔最近遇到了哪些令她煩心的事情？</p> <p>2. 在地理課進行分組時，當小潔看到阿德主動邀請了她最要好的朋友小琪同組時，她的感受可能是什麼？（參考答案：羨慕、嫉妒、失落……等）</p> <p>3. 當小琪也主動邀請小潔同組，並在放學時主動關心她為何心情不好，小潔心裡的感受可能是什麼？（參考答案：窩心、感動、被關懷、愧疚……等）</p> <p>4. 想想看，如果你是小潔，在故事的最後，你會採取哪些方法來處理自己的情緒？不同的處理情緒的方式可能會產生的結果又是什麼？</p> <p>【結論】</p> <p>本單元重點：我們在日常生活中，時常會遇到『同一個事件引發多種情緒』的情形，其中有些情緒會讓人感覺到衝突、矛盾，正是所謂的『五味雜陳』、『難以言喻』的感覺。這時我們不但要練習如何『正確辨別自己的情緒』，也要練習適當地『表達自己的情緒』。</p>						
<p>貳、說明與示範新技巧</p>	<p>一、教師揭示技巧步驟：附件一、技巧步驟說明</p> <p>二、教學步驟說明：靜、思、GO！</p> <table border="1" data-bbox="373 958 1394 1957"> <thead> <tr> <th data-bbox="373 958 504 1010">步驟</th> <th data-bbox="504 958 632 1010">提示</th> <th data-bbox="632 958 1394 1010">說明/句型</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="373 1010 504 1957">1. 靜</td> <td data-bbox="504 1010 632 1957">冷靜</td> <td data-bbox="632 1010 1394 1957"> <p>◆說明：</p> <p>1. 請教師引導學生先察覺自己的情緒，從心跳、表情、音量及動作的變化進行練習。</p> <p>2. 步驟 1—覺察情緒：手放胸前觀察自己的心跳、對鏡子看自己的表情、聽自己聲音的音量大小以及透過鏡子看自己的動作，判斷自己現在的情緒狀態。</p> <p>3. 步驟 2—讓自己冷靜下來：心跳、表情、音量大小以及動作，觀察自己冷靜後這些狀況的變化。</p> <p>◎句型：</p> <p>『因為……（發生的事件），所以我覺得……（我的情緒狀態）。』</p> <p>■示例：</p> <p>『因為（同學罵我），所以我覺得（很生氣）。』</p> <p><input type="checkbox"/> 閉上眼睛、深呼吸，每吸氣、吐氣一次就在心裡默唸『我可以做到（吸氣）…我要冷靜（吐氣）…』（重複 10 次）</p> <p><input type="checkbox"/> 凝視窗外的人事物，在心裡對 10 個『過客』說『我要冷靜、我可以做到。』（例如：經過的車輛、經過走廊的人、數一數路邊的路樹…等）</p> </td> </tr> </tbody> </table>	步驟	提示	說明/句型	1. 靜	冷靜	<p>◆說明：</p> <p>1. 請教師引導學生先察覺自己的情緒，從心跳、表情、音量及動作的變化進行練習。</p> <p>2. 步驟 1—覺察情緒：手放胸前觀察自己的心跳、對鏡子看自己的表情、聽自己聲音的音量大小以及透過鏡子看自己的動作，判斷自己現在的情緒狀態。</p> <p>3. 步驟 2—讓自己冷靜下來：心跳、表情、音量大小以及動作，觀察自己冷靜後這些狀況的變化。</p> <p>◎句型：</p> <p>『因為……（發生的事件），所以我覺得……（我的情緒狀態）。』</p> <p>■示例：</p> <p>『因為（同學罵我），所以我覺得（很生氣）。』</p> <p><input type="checkbox"/> 閉上眼睛、深呼吸，每吸氣、吐氣一次就在心裡默唸『我可以做到（吸氣）…我要冷靜（吐氣）…』（重複 10 次）</p> <p><input type="checkbox"/> 凝視窗外的人事物，在心裡對 10 個『過客』說『我要冷靜、我可以做到。』（例如：經過的車輛、經過走廊的人、數一數路邊的路樹…等）</p>
步驟	提示	說明/句型					
1. 靜	冷靜	<p>◆說明：</p> <p>1. 請教師引導學生先察覺自己的情緒，從心跳、表情、音量及動作的變化進行練習。</p> <p>2. 步驟 1—覺察情緒：手放胸前觀察自己的心跳、對鏡子看自己的表情、聽自己聲音的音量大小以及透過鏡子看自己的動作，判斷自己現在的情緒狀態。</p> <p>3. 步驟 2—讓自己冷靜下來：心跳、表情、音量大小以及動作，觀察自己冷靜後這些狀況的變化。</p> <p>◎句型：</p> <p>『因為……（發生的事件），所以我覺得……（我的情緒狀態）。』</p> <p>■示例：</p> <p>『因為（同學罵我），所以我覺得（很生氣）。』</p> <p><input type="checkbox"/> 閉上眼睛、深呼吸，每吸氣、吐氣一次就在心裡默唸『我可以做到（吸氣）…我要冷靜（吐氣）…』（重複 10 次）</p> <p><input type="checkbox"/> 凝視窗外的人事物，在心裡對 10 個『過客』說『我要冷靜、我可以做到。』（例如：經過的車輛、經過走廊的人、數一數路邊的路樹…等）</p>					

		<input type="checkbox"/> 拿出手錶，看著秒針走一圈，並在心裡反覆默唸『我要冷靜、我可以做到。』 <input type="checkbox"/> 想像自己的偶像或喜歡的人正站在自己的面前凝視著我，對我說：『○○，你要冷靜、你可以做到..你要冷靜、你可以做到...。』(反覆 10 次)
2.思	思方法	◇說明： 教師引導學生思考引發情緒的原因、處理情緒的方法及後果。 ◎句型： 『因為(引發情緒的原因)....我打算/我可以....(怎麼做)，這樣就.....(可能的結果)。』 ■示例： 『因為同學誤會我沒有倒垃圾，我打算(跟同學說我已經倒完垃圾)，這樣就(可以化解我和同學的衝突)。』
3.GO!	採取行動	◇說明： 評估各種方法可能產生的結果，選擇最適合方法。 ◎句型： 『我認為最適合的方法是.....(如何做)，所以我決定.....(如何做)。』 ■示例： 『我認為最適合的方式是(跟同學說我已經倒完垃圾)，所以我決定(要和同學說清楚)。』

【引導】

1. 教師舉出自身經驗的實例，並用自我對話的技巧示範給學生看，提醒學生接下來的情境演練也可依此類推，運用『自我對話』的技巧引導自己分辨、表達自己的情緒。
2. 『句型』可供較無法組織完整句子的學生使用，能力較好的學生可依自己實際的情況表達。

《活動內容》演練新技巧**一、教師說明演練規則**

- (一) 向學生說明，接下來要進行情境演練，請同學輪流上台，視需求可使用提示卡。**附件四、提示卡**
- (二) 演練的同學從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色。
- (三) 在台下的同學，負責依據手上的檢核表(**附件三、課堂演練與回饋單**)，檢核台上的同學是否有確實執行每個步驟。

<p>參、演練與回饋</p>	<p>二、第一階段情境演練 附件二、情境籤</p> <p>(一) 演練學生可攜帶提示卡上台演練，抽出情境籤後，在老師的口語、視覺提示的協助下，完成各個步驟的演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。</p> <p>三、第二階段進階版情境演練</p> <p>(一) 演練學生不攜帶提示卡，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。</p>
<p>肆、總結活動</p>	<p>一、總結學生課堂表現，解釋作業單練習範例。附件五、作業單</p> <p>二、教師總結本單元課程，說明在日常生活中我們時常會遇到同一個情境引發不只一種的情緒的情形，因此同學們可以試著在平日生活中練習觀察自己面對同一個事件時，內心感受到哪些情緒。多練習覺察內心，就能夠</p> <p>三、再次強調，處理情緒技巧的第一步永遠都是『想辦法讓自己冷靜』，唯有靜下心來冷靜思考，才能理性地解決問題。</p>
<p>伍、教學資源</p>	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>(參考書目：楊俐容、孫德齡(2015)。給中學生的情緒管理術。臺北：親子天下。)</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件一、技巧步驟說明

情緒檢測儀		
步驟	提示	句型
1.靜	冷靜	◎句型： 『因為.....(發生的事件)，所以我覺得.....(我的情緒狀態)。』
2.思	思方法	◎句型： 『因為(引發情緒的原因).....我打算/我可以.....(怎麼做)，這樣就.....(可能的結果)。』
3.GO!	採取行動	◎句型： 『我認為最適合的方法是.....(如何做)，所以我決定.....(如何做)。』

附件二、情境籤

<p>1. 這次段考我很努力地準備，成績果然大幅躍進。回家之後，我滿心期待要告訴爸媽這個好消息，結果爸爸看到成績單之後只淡淡地說：『這本來就是應該的！』</p> <p>（興奮、雀躍、欣慰 V.S. 失望、難過、委屈）</p>
<p>2. 我最好的朋友已經好幾天『已讀不回』我 LINE 他的訊息，我問他有沒有看到我傳給他的訊息，他只說他有空會去看。但是隔了好幾天，卻還是一直未讀，我懷疑他是不是把我封鎖了.....</p> <p>（擔心、焦慮、懷疑 V.S. 失落、沮喪、煩悶）</p>
<p>3. 衛生股長跟班導告狀說我掃地時間都在滑手機，但是我覺得我的外掃區域沒什麼垃圾，況且其他同學也有很多人在聊天、看漫畫、滑手機啊，為什麼偏要告我的狀！？</p> <p>（生氣 V.S. 無辜、委屈、不公平）</p>
<p>4. 數學老師常常會抽籤叫同學上台計算例題，偏偏我根本就聽不懂上課的內容，但老師每次抽到我都還是跟我說：『為了公平起見，你也要上台練習。』而且老師還說她是把我和其他同學一視同仁，要我更加努力.....</p> <p>（擔心、焦慮、害怕 V.S. 自卑、無奈、討厭自己）</p>
<p>5. 每次要換座位時，抽到我座位附近的同學都紛紛說要跟別人換位子，連平時最常幫我的阿凱竟然也被著我偷偷跟老師說他不想坐在我旁邊，枉費我平時把他視為好朋友，還常常請他吃東西.....我真的這麼沒人緣嗎？</p> <p>（失望、傷心、被背叛 V.S. 孤單、寂寞、自卑）</p>
<p>6. 昨天在家無意間發現老哥竟然偷買了限制級雜誌，他發現了之後很兇地威脅我絕對不准告訴老媽，但是我覺得萬一老媽知道我知情，還偷偷幫老哥保密，那我不是也遭殃了？</p> <p>（驚訝、V.S. 被威脅、擔心、猶豫）</p>
<p>7. 校慶又快到了，當同學們熱烈地討論園遊會要賣什麼、進場表演要跳哪一首歌的時候，我覺得自己對他們的話題總是不感興趣，但又不希望他們覺得我孤僻、不合群.....</p> <p>（無聊、無趣、茫然 V.S. 擔心、困惑、焦慮）</p>
<p>8. 這次段考我終於如願進步到全班前 10 名了，當我看到成績單的那一剎那差一點高興得尖叫，但我的麻吉小瑋卻說他的數學成績又是個位數，回家鐵定又要被罵，甚至以後可能沒辦法跟我一起去補習了.....</p> <p>（興奮、雀躍、欣喜若狂 V.S. 同情、擔心）</p>
<p>9. 今天的下課時間，我不小心打破了班長最心愛的啦啦熊馬克杯，班長雖然說沒有關係，但是他的好友們卻圍過來大聲斥責我、還罵我是笨蛋.....</p> <p>（愧疚、自責、感謝 V.S. 生氣、委屈、難堪）</p>

- 10.阿凱說他買了最新的 PS 主機，邀我周末去他家 PK。結果去他家玩後，發現新一代有很多超炫的新功能.....阿凱一邊 show 給我看最新的功能和遊戲，一邊說：『你家也該買一台新一代主機了啦，舊型很多功能都落伍了啊，真的遜斃了！』聽到這句話，讓我原本_____的心情，頓時覺得.....
(期待、興奮、好奇 V.S. 生氣、被看貶、不屑)
- 11.最近常常覺得早上起不來，總是很想賴床多睡一會，結果好幾次沒搭上校車，去到學校又被記遲到.....。老媽為了逼我準時起床，說如果我連續 2 週都能準時起床，就讓我週末可以跟同學去看動漫展！今天是為期 2 週的最後一天，我原本很有把握能夠準時起床，結果沒想到竟然睡過頭了！幸好媽媽說，她看到我有試著努力，所以還是會讓我去看動漫展.....
(失望、懊惱、沮喪 V.S.被鼓勵、開心、振奮)
- 12.早上搭公車來學校時，發現有一位本校的男同學坐在博愛座，他一邊聽音樂、一邊看書，完全沒注意到身邊有一位提著大包小包行李的老太太。正當我想著為什麼他還不趕快讓座的時候，又想到或許他也可能需要坐博愛座，這個狀況讓我真不知道該怎麼辦才好.....
(同情、憐憫、擔心 V.S.質疑、猶豫)

附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（冷靜）						
2.思（思方法）						
3.GO（採取行動）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡



處理情緒的技巧-情緒檢測儀

一	靜	冷靜
二	思	思方法
三	GO	採取行動



我的心情日記

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

※請記錄自今天起一週內自己所遇到的情境事件，並試著分析自己的情緒及記錄下處理的方式。

事件描述 (人物、事件名稱、時間、地點、發生的經過.....等)	人物： 事件名稱： 時間：_____年_____月_____日 <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午 _____時左右 地點： 發生的經過：																																																									
我的情緒感受	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">情緒描述</th> <th>情緒強度</th> <th>持續時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/>快樂</td> <td><input type="checkbox"/>愉悅 <input type="checkbox"/>興奮</td> <td>①②</td> <td><input type="checkbox"/>5分鐘</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>痛快</td> <td><input type="checkbox"/>滿足 <input type="checkbox"/>舒暢</td> <td>③④</td> <td><input type="checkbox"/>半小時</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>安慰</td> <td><input type="checkbox"/>振奮 <input type="checkbox"/>舒服</td> <td>⑤⑥</td> <td><input type="checkbox"/>1天</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>得意</td> <td><input type="checkbox"/>幸福 <input type="checkbox"/>感動</td> <td>⑦⑧</td> <td><input type="checkbox"/>3天</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>平靜</td> <td><input type="checkbox"/>安心 <input type="checkbox"/>輕鬆</td> <td>⑨⑩</td> <td><input type="checkbox"/>1週</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>驚喜</td> <td><input type="checkbox"/>期待 <input type="checkbox"/>被愛</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>1週以上</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>_____</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	情緒描述		情緒強度	持續時間	<input type="checkbox"/> 快樂	<input type="checkbox"/> 愉悅 <input type="checkbox"/> 興奮	①②	<input type="checkbox"/> 5分鐘	<input type="checkbox"/> 痛快	<input type="checkbox"/> 滿足 <input type="checkbox"/> 舒暢	③④	<input type="checkbox"/> 半小時	<input type="checkbox"/> 安慰	<input type="checkbox"/> 振奮 <input type="checkbox"/> 舒服	⑤⑥	<input type="checkbox"/> 1天	<input type="checkbox"/> 得意	<input type="checkbox"/> 幸福 <input type="checkbox"/> 感動	⑦⑧	<input type="checkbox"/> 3天	<input type="checkbox"/> 平靜	<input type="checkbox"/> 安心 <input type="checkbox"/> 輕鬆	⑨⑩	<input type="checkbox"/> 1週	<input type="checkbox"/> 驚喜	<input type="checkbox"/> 期待 <input type="checkbox"/> 被愛		<input type="checkbox"/> 1週以上	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____			
	情緒描述		情緒強度	持續時間																																																						
<input type="checkbox"/> 快樂	<input type="checkbox"/> 愉悅 <input type="checkbox"/> 興奮	①②	<input type="checkbox"/> 5分鐘																																																							
<input type="checkbox"/> 痛快	<input type="checkbox"/> 滿足 <input type="checkbox"/> 舒暢	③④	<input type="checkbox"/> 半小時																																																							
<input type="checkbox"/> 安慰	<input type="checkbox"/> 振奮 <input type="checkbox"/> 舒服	⑤⑥	<input type="checkbox"/> 1天																																																							
<input type="checkbox"/> 得意	<input type="checkbox"/> 幸福 <input type="checkbox"/> 感動	⑦⑧	<input type="checkbox"/> 3天																																																							
<input type="checkbox"/> 平靜	<input type="checkbox"/> 安心 <input type="checkbox"/> 輕鬆	⑨⑩	<input type="checkbox"/> 1週																																																							
<input type="checkbox"/> 驚喜	<input type="checkbox"/> 期待 <input type="checkbox"/> 被愛		<input type="checkbox"/> 1週以上																																																							
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____																																																									
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____																																																									
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____																																																									
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____																																																									
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____																																																									
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____																																																									
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____																																																									
我的反應及處理方式 1.靜 ↓ 2.思 ↓ 3.GO!	1. 靜：我選擇用什麼方法讓自己冷靜？ 2. 思：我可以用哪些方法來處理自己的情緒？這麼做可能會產生哪些後果？ 方法一：_____，後果可能是_____ 方法二：_____，後果可能是_____ 方法三：_____，後果可能是_____ 3. GO：我選擇最適合的方法是？我決定如何做？																																																									



附件六、引起動機①討論單

故事一：為什麼全世界的人都要跟我作對？

『阿承！！！！你到底什麼時候才要給我起床！？』還在睡夢中的承哥聽到老媽在房門口的大吼，勉強睜開千斤重的眼皮，看了看鬧鐘.....已經 7 點半了，只好拖著疲憊的身體從床上起來。一開門，只見老媽在嚷著：『你到底要我到什麼時候你才要給我起床？這學期你都已經遲到幾次了，你還不給我皮繃緊一點！』承哥心想：『真是有完沒完啊？沒睡飽就算了，一大早還要忍受老媽的咆哮！』但他還是忍住內心的煩躁，趕快弄一弄出門，不然去到學校如果趕不上第一節課，又要被記曠課，接著又有一大堆麻煩事.....。

到了學校，承哥心想只要加速狂奔一定可以趕得上在打鐘前衝進教室。誰知道下一秒主任教官就在走廊上叫住他，說：『王同學，你已經被記遲到了，還在走廊上奔跑，難道中午午休的時候你還想來愛校服務掃廁所？』為了不要又被罰，承哥只好放慢腳步走進教室，心想：『今天還真的是有夠衰.....』。

下午的體育課，承哥期待已久，因為又可以三對三鬥牛！在球場上奔馳、廝殺，是最過癮的一件事！沒想到，今天幾次上籃沒進就算了，連投三分球竟然球連籃框都沒碰到！更慘的是，死黨隊友阿傑因為失戀，已好幾天都心不在焉、恍神得厲害，所以一直頻頻失誤，簡直讓承哥快抓狂！最後竟然是 6:1 慘敗，讓承哥徹底覺得他很丟臉！

掃地時間，承哥對於剛才輸球的慘況還耿耿於懷，坐在位子上一邊喝著飲料、一邊悔恨：『一定是因為今天超級不順，所以搞得我打球時整個手感都沒了！』

就在此刻，衛生股長大姐庭站在他後面，雙手叉腰說：『承哥，你知道你的外掃區已經連續 3 天都是別人幫你把落葉掃乾淨的嗎？你如果不想掃外掃區，沒關係啊，我可以排你去倒廚餘啊！』承哥聽到這番話，馬上回嗆：『是怎樣啊！落葉沒掃是會怎樣嗎？有必要那麼機車嗎？倒ㄉㄨㄨ就倒ㄉㄨㄨ啊，怕妳喔！』向來大姐頭個性的大姐庭被承哥的激動給嚇一跳，於是調頭走人，不想跟他爭論。

放學後，回到家裡，承哥坐在沙發上看著重播的 NBA 球賽，邊看邊想著今天下午的那場 PK.....就差那幾個失誤，還有莫名其妙不靈光的手感，搞得他跟阿傑、阿凱的黃金三人組第一次這麼慘敗，真是丟臉丟到極點！想著想著，心裡不免覺得懊惱又失落.....這時，讀小四的妹妹在旁邊嚷著：『哥，今天 7-11 的霜淇淋第二支半價，陪我去樓下買啦！』承哥不耐煩地說：『妳自己去買啊！』妹妹說她一個人吃不完兩支霜淇淋，不死心地嚷著要承哥陪他一起去買。『走啦，快點啦，陪我去買嘛！』妹妹嚷著.....承哥終於按耐不住壓抑已久的情緒，破口大罵：『叫妳自己去買，妳是聽不懂喔！』妹妹頓時嚇傻了，愣了一下，接著『哇.....』地放聲大哭.....，在廚房煮飯的老媽聽到客廳的聲音，衝出來大罵：『阿承，你又給我做了什麼好事！？』諸事不順的承哥，一方面對於自己前一秒對妹妹大吼心生愧疚，一方面又覺得：『吼.....又闖禍了，是怎樣啊！？為什麼今天這麼不順啊？為什麼全世界都要跟我作對啊？』*The End*

《為什麼全世界的人都要跟我作對？》討論單

日期：_____年_____月_____日 星期_____

討論成員：_____ 紀錄者：_____

1. 承哥在一天之中遇到了哪些事情？
2. 承上題，當承哥在上述事件發生時，他的心裡可能會有哪些感受？
3. 當妹妹大哭、媽媽再度罵人之後，承哥的心裡可能有哪些感受？（請盡可能想想看，盡量列舉出來唷！）
4. 承哥在同一個事件中，感受到好幾種不同的情緒。想想看，你／妳有沒有遇過類似的情境呢？請和小組的同學分享。

附件七、引起動機②討論單

故事二：我到底怎麼了？

最近發生了一連串的事情，困擾著多愁善感的小潔.....先是家裡的小狗勾咪2週前失蹤，至今仍然下落不明、音訊全無；接著是爸媽最近常為了爸爸工作上的事情爭吵，因為爸爸將要被派到大陸工作，爸媽幾乎天天上演吵架或冷戰的局面，讓小潔十分憂心；再來是社團下禮拜就要進行成果展了，最近不但要忙著整理動漫社的作品、活動照片，午休、放學後常常還要跟幹部開會，再加上最近的考試、報告也沒比平常少，小潔覺得自己實在是快要體力透支了.....常常覺得想著想著，不免覺得備感壓力.....。

下午的地理課，老師說要進行小組地理實察，今天要先進行分組。正當小潔想跟她最要好的朋友小琪討論要找誰一組時，卻看見坐在小琪前面的男生『阿凱』回過頭跟小琪說：『小琪，我們一組吧！』阿凱一邊說著，眼神流露出自信的微笑，彷彿像是對小琪有好感一般.....。小潔看到這一幕時，愣了幾秒，心想：『阿凱該不會是偷偷喜歡小琪吧！？』沒想到小琪絲毫沒有考慮，就爽快地答應阿凱，說：『好啊！』小潔看到她最要好的好朋友竟然在分組時是先答應跟男生一組，而不是想到要先找她，頓時心裡五味雜陳，有種失落又生氣的感覺湧上心頭，且看到小琪被男生邀約在同一組，心裡似乎也有些嫉妒.....。過沒多久，小琪走到小潔身邊，說：『小潔，我們同一組吧！這次我們也邀阿凱跟我們一組好嗎？他上網查資料跟 word 排版的功力超強喔！』小潔在答應的同時，心裡想著，不知道該不該讓小琪知道其實她剛才早就看到阿凱已經主動先邀讓小琪一組了.....想著想著，小潔還是決定先把這件事放在心裡。她覺得或許是自己想太多了吧，可能阿凱跟小琪只是好朋友，並不是喜歡她，就算阿凱真的是喜歡小琪，自己應該也沒必要吃醋吧！因此小潔決定把這件事放在心裡，為了怕小琪認為她鑽牛角尖、想太多，她也決定不跟小琪提起這件事。

放學後，小琪主動邀小潔一起走路去搭公車到車站，一路上小潔始終沉默不語、若有所思.....觀察力敏銳的小琪很快就發現小潔不太對勁，當兩人走到站牌時，小琪主動打破沉默，說：『小潔，我發現妳今天已經嘆氣10次了，怎麼了嗎？看妳今天一整天都若有所思、心神不寧的樣子.....看到妳這樣，我也很捨不得啊！』小潔聽到這番話，馬上清醒了過來，對於小琪的主動關心以及她敏銳又細膩的察覺力，小潔一方面覺得感動不已，另一方面又覺得對於在地理課時嫉妒阿凱先邀請小琪同一組的事情，對小琪有些愧疚和過意不去.....，於是她才跟小琪一一闡述她最近在生活中遇到的種種煩惱.....。*The End*

《為什麼全世界的人都要跟我作對？》討論單

日期：_____年_____月_____日 星期_____

討論成員：_____ 紀錄者：_____

1. 小潔最近遇到了哪些令她煩心的事情？
2. 在地理課進行分組時，當小潔看到阿凱主動邀請了她最要好的朋友小琪同組時，她的感受可能是什麼？
3. 當小琪也主動邀請小潔同組，並在放學時主動關心她為何心情不好，小潔心裡的感受可能是什麼？)請盡可能想想看，盡量列舉出來唷！)
4. 小潔在同一個事件中，感受到好幾種不同的情緒。想想看，你／妳有沒有遇過類似的情境呢？請和小組的同學分享。

單元二、情緒轉個彎

教學對象	高中職資源班學生	設計者	吳金花、李式群
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考能力指標	1-3-1-3 能分析不同處理方式引發的行為後果（如：生氣打人會被處罰） 1-3-1-4 能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（如：打人的行為能改用非自傷或非攻擊他人的行為等） 1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒（如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等）		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—冷靜一下！教師發下學習單，請同學先將新聞事件內容閱讀完畢。請同學摘要說明新聞內容，並且共同分析處理方式是否適切？</p> <p style="text-align: center;">附件六、引起動機①討論單</p> <p>❖資料來源：http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20150912/690220/</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單上高一被瞪的同學，他的情緒可能的原因是甚麼？如果你遇到了這種狀況，你的處理方式為何？ 2. 如果你是被認為瞪人的高三學長，你會如何處理這件事？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 如果你是高三學長，當對方怒沖沖的找人來打架時，你會如何處理？ (2) 如果你是高一學弟，你覺得對方在瞪你時，你的感受為何？如何面對？ (3) 打架事件發生後，雙方可能面對的後果為何？ (4) 你認為在旁觀看的同學，應該做哪些事情才對？ (5) 當同學發生打架事件時，正確的處理方式為何？ (6) 冷靜下來的方式有哪些對自己最有效呢？ <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—這個謊，太大了吧！以新聞事件來探討，當害怕被責罵時應該有的態度，並且瞭解新聞事件中主角的謊言造成的後果。</p> <p style="text-align: center;">附件七、引起動機②討論單</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <p>引導學生思考，發下新聞事件的學習單請同學進行討論。</p>		

<p>壹、引起動機</p>	<p>1. 新聞中的主角遇到了什麼問題呢？</p> <p>(1)當他害怕的時候，他做了甚麼事情？後果如何呢？</p> <p>(2)如果你是他，你會怎麼做呢？</p> <p>(3)如果因為某些原因會晚歸，要如何做才是最正確的呢？</p> <p>2. 接著請學生分享，並且共同幫主角想出辦法解決害怕的情緒，並且找出避免晚歸的方法，及晚歸時應該如何跟家長說明。</p> <p>【結論】</p> <p>每個人都會害怕的時候，也都會有不小心沒有達到父母期望的時候，就像主角未在規定時間回家，因此要冷靜下來想想該如何跟父母說明？也要思考當編了一個謊言，可能造成的後果為何？先想想好方法避免晚歸，幫自己想想好方法，讓情緒快點轉向正向的一面，才不會因為自己的恐懼影響正確的判斷能力。</p>									
<p>貳、說明與示範新技巧</p>	<p>一、教師揭示技巧步驟：<u>附件一、技巧步驟說明</u></p> <p>二、教學步驟說明：靜、思、修</p> <table border="1" data-bbox="373 864 1394 1930"> <thead> <tr> <th>步驟</th> <th>提示</th> <th>說明／句型</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 靜</td> <td>平靜</td> <td> <p>◇說明：</p> <p>引導學生遭遇問題時，除了保持冷靜外，針對引發情緒的事件，想出轉移注意力的方式，讓自己的心理平靜下來。</p> <p>◎句型：</p> <p>『我現在的感覺雖然（情緒狀態）...但我可以（轉移注意力的方式）...。』</p> <p>■示例：</p> <p>『我現在的感覺雖然很生氣，但我可以先去聽自己喜愛的音樂，讓自己心情平靜下來。』</p> </td> </tr> <tr> <td>2. 思</td> <td>思方法</td> <td> <p>◇說明：</p> <p>在平靜之後，想想之前情緒的處理方式，找出可以被接受的情緒修正方法，並調整自己的處理方式。</p> <p>◎句型：</p> <p>1. 『因為...（之前處理情緒的方法），所以...（產生的後果），我現在要改為..（新的處理方法）。』</p> <p>2. 『我....（之前處理情緒的方法），結果...（產生的後果），這次我可以改成...（新的處理方法）。』</p> <p>■示例：</p> <p>1. 『因為我之前（生氣時直接對同學揮拳），所以（被學校記了大過），我現在要改為（離開現場）。』</p> </td> </tr> </tbody> </table>	步驟	提示	說明／句型	1. 靜	平靜	<p>◇說明：</p> <p>引導學生遭遇問題時，除了保持冷靜外，針對引發情緒的事件，想出轉移注意力的方式，讓自己的心理平靜下來。</p> <p>◎句型：</p> <p>『我現在的感覺雖然（情緒狀態）...但我可以（轉移注意力的方式）...。』</p> <p>■示例：</p> <p>『我現在的感覺雖然很生氣，但我可以先去聽自己喜愛的音樂，讓自己心情平靜下來。』</p>	2. 思	思方法	<p>◇說明：</p> <p>在平靜之後，想想之前情緒的處理方式，找出可以被接受的情緒修正方法，並調整自己的處理方式。</p> <p>◎句型：</p> <p>1. 『因為...（之前處理情緒的方法），所以...（產生的後果），我現在要改為..（新的處理方法）。』</p> <p>2. 『我....（之前處理情緒的方法），結果...（產生的後果），這次我可以改成...（新的處理方法）。』</p> <p>■示例：</p> <p>1. 『因為我之前（生氣時直接對同學揮拳），所以（被學校記了大過），我現在要改為（離開現場）。』</p>
步驟	提示	說明／句型								
1. 靜	平靜	<p>◇說明：</p> <p>引導學生遭遇問題時，除了保持冷靜外，針對引發情緒的事件，想出轉移注意力的方式，讓自己的心理平靜下來。</p> <p>◎句型：</p> <p>『我現在的感覺雖然（情緒狀態）...但我可以（轉移注意力的方式）...。』</p> <p>■示例：</p> <p>『我現在的感覺雖然很生氣，但我可以先去聽自己喜愛的音樂，讓自己心情平靜下來。』</p>								
2. 思	思方法	<p>◇說明：</p> <p>在平靜之後，想想之前情緒的處理方式，找出可以被接受的情緒修正方法，並調整自己的處理方式。</p> <p>◎句型：</p> <p>1. 『因為...（之前處理情緒的方法），所以...（產生的後果），我現在要改為..（新的處理方法）。』</p> <p>2. 『我....（之前處理情緒的方法），結果...（產生的後果），這次我可以改成...（新的處理方法）。』</p> <p>■示例：</p> <p>1. 『因為我之前（生氣時直接對同學揮拳），所以（被學校記了大過），我現在要改為（離開現場）。』</p>								

貳、說明與示範新技巧	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 70%;">2. 『我(之前難過就在班上大哭),結果(班上同學認為我這樣干擾到班上秩序),這次我可改成(找喜歡的老師談論我的事情,以抒解我的情緒)。』</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.修</td> <td style="text-align: center;">修方法</td> <td> <p>◇說明： 引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。</p> <p>◎句型： 『我決定... (新的處理方法)，下一次我可以解決問題。』</p> <p>■示例： 『我決定(要平靜下來，回到座位坐好)，下一次我可以解決問題。』</p> </td> </tr> </table>			2. 『我(之前難過就在班上大哭),結果(班上同學認為我這樣干擾到班上秩序),這次我可改成(找喜歡的老師談論我的事情,以抒解我的情緒)。』	3.修	修方法	<p>◇說明： 引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。</p> <p>◎句型： 『我決定... (新的處理方法)，下一次我可以解決問題。』</p> <p>■示例： 『我決定(要平靜下來，回到座位坐好)，下一次我可以解決問題。』</p>
		2. 『我(之前難過就在班上大哭),結果(班上同學認為我這樣干擾到班上秩序),這次我可改成(找喜歡的老師談論我的事情,以抒解我的情緒)。』					
3.修	修方法	<p>◇說明： 引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。</p> <p>◎句型： 『我決定... (新的處理方法)，下一次我可以解決問題。』</p> <p>■示例： 『我決定(要平靜下來，回到座位坐好)，下一次我可以解決問題。』</p>					
參、演練與回饋	<p>《活動內容》—演練新技巧</p> <p>一、教師說明演練規則</p> <p>(一) 向學生說明，接下來要進行情境演練，請同學輪流上台，視需求可使用提示卡。附件四、提示卡</p> <p>(二) 演練的同學從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色。</p> <p>(三) 在台下的同學，負責依據手上的檢核表 (附件三、課堂演練與回饋單)，檢核台上的同學是否有確實執行每個步驟。</p> <p>二、第一階段情境演練 附件二、情境籤</p> <p>(一) 演練學生可攜帶提示卡上台演練，抽出情境籤後，在老師的口語、視覺提示的協助下，完成各個步驟的演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。</p> <p>三、第二階段進階版情境演練</p> <p>(一) 演練學生不攜帶提示卡，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。</p>						

肆、總結活動	<p>一、總結學生課堂表現，解釋作業單練習範例。附件五、作業單</p> <p>二、教導學生作業單之練習與運用</p> <p>(一) 教導學生正確記錄自己的一週情緒分析紀錄表。</p> <p>(二) 下次上課時分享自己的一週情緒分析表，並且討論因應策略是否適切？</p> <p>(三) 有無需要修改的部分？及遭遇到的困難。</p> <p>三、告訴學生日常生活中每個人都會有情緒，要了解自己的情緒，思考情緒表達的後果，因人、事、時、地，不同的情境選擇適合自己且可被接受的方式。</p>
伍、教學資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>(參考書目：楊俐容、孫德齡(2015)。給中學生的情緒管理術。臺北：親子天下。)</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件一、技巧步驟說明

情緒轉個彎		
步驟	提示	句型
1.靜	冷靜	◎句型： 『我現在的感覺雖然（情緒狀態）...但我可以（轉移注意力的方式）...。』
2.思	思方法	◎句型： 1. 『因為...（之前處理情緒的方法），所以...（產生的後果），我現在要改為..（新的處理方法）。』 2. 『我....（之前處理情緒的方法），結果...（產生的後果），這次我可以改成...（新的處理方法）。』
3.修	修方法	◎句型： 『我決定...（新的處理方法），下一次我可以解決問題。』

附件二、情境籤

1. 下課中鐘聲剛打完，同學很大力打了我背後一下，很開心要跟我分享電玩遊戲獲得特殊卡片，但我卻回拍了一下，如果再一次，我會.....
2. 上學遲到，一進教室，同學笑我遲到，我很生氣的罵他。如果再一次，我會.....
3. 午休結束的下課時間，我還在座位趴著睡覺，但是附近的同學一直在聊天，笑得很大聲，我生氣的說不要吵了。如果再一次，我會.....
4. 因為上課講錯話，同學就幫我取了一個外號叫失言哥，而且開始有人這樣叫我了，我很難過得躲到廁所不上課。如果再一次，我會.....
5. 上課時間要進行分組討論活動，眼看著大家都要分好組了，但是沒人主動找我一組，我坐著發呆不敢主動找同學。如果再一次，我會.....
6. 上課時間，發段考考卷，但我考得不太理想，同學一直問我考幾分，並且搶我的考卷去看，我把考卷搶回來，而且撕破了，我打了他一下。如果再一次，我會.....
7. 考試準備了很久，但是還是看不懂題目，只好拿起抽屜的書本看了一下，結果被老師發現。如果再一次，我會.....
8. 運動會大隊接力，我跑得慢，被同學責怪，我難過地放聲大哭。如果再一次，我會.....
9. 同學在下課時間拿假蟑螂嚇我，我大叫，而且拿桌上的書丟他。如果再一次，我會.....
10. 班會時間，同學選我參加說故事比賽，我很焦慮也不敢說不要參加，我不知道該怎麼準備。如果再一次，我會.....
11. 我的准考證突然不見了，但是下節課就要考試了，我到處走來走去很焦慮沒有找人協助，結果不能參加考試。如果再一次，我會.....
12. 我很開心的想跟同學分享新遊戲，但是同學都不理我，我生氣的說以後不要理他們了。如果再一次，我會.....

附件三、課堂演練回饋單


⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（平靜）						
2.思（思新法）						
3.修（修方法）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡



處理情緒的技巧-情緒轉個彎

一	靜	平靜
二	思	思新法
三	修	修方法



我的心情日記

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

※請記錄自今天起一週內自己所遇到的情境事件，並試著分析自己的情緒及記錄下處理的方式。

事件描述 (人物、事件名稱、時間、地點、發生的經過.....等)	人物： 事件名稱： 時間：_____年_____月_____日 <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午 _____時左右 地點： 發生的經過：		
我的情緒感受	情緒描述	情緒強度	持續時間
	<input type="checkbox"/> 快樂 <input type="checkbox"/> 愉悅 <input type="checkbox"/> 興奮 <input type="checkbox"/> 痛快 <input type="checkbox"/> 滿足 <input type="checkbox"/> 舒暢 <input type="checkbox"/> 安慰 <input type="checkbox"/> 振奮 <input type="checkbox"/> 舒服 <input type="checkbox"/> 得意 <input type="checkbox"/> 幸福 <input type="checkbox"/> 感動 <input type="checkbox"/> 平靜 <input type="checkbox"/> 安心 <input type="checkbox"/> 輕鬆 <input type="checkbox"/> 驚喜 <input type="checkbox"/> 期待 <input type="checkbox"/> 被愛 <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____	<input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 難過 <input type="checkbox"/> 失落 <input type="checkbox"/> 心碎 <input type="checkbox"/> 氣憤 <input type="checkbox"/> 煩躁 <input type="checkbox"/> 暴怒 <input type="checkbox"/> 苦惱 <input type="checkbox"/> 鬱悶 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 寂寞 <input type="checkbox"/> 害怕 <input type="checkbox"/> 委屈 <input type="checkbox"/> 冤枉 <input type="checkbox"/> 懊惱 <input type="checkbox"/> 悔恨 <input type="checkbox"/> 嫉妒 <input type="checkbox"/> 厭惡 <input type="checkbox"/> 煩躁 <input type="checkbox"/> 丟臉 <input type="checkbox"/> 無助 <input type="checkbox"/> 絕望 <input type="checkbox"/> 沮喪 <input type="checkbox"/> 茫然 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/> 空虛 <input type="checkbox"/> 思念 <input type="checkbox"/> 自責 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 困惑 <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____	①② ③④ ⑤⑥ ⑦⑧ ⑨⑩
我的反應及處理方式 1.靜 ↓ 2.思 ↓ 3.修	1. 靜：我選擇用什麼方法讓自己平靜？ 2. 思：我可以用哪些新的方法來修正自己之前處理情緒的方式？ 方法一：_____ 方法二：_____ 方法三：_____ 3. 修：我選擇最適合的修正方法是？我決定如何做？		



附件六、引起動機①討論單

《冷靜一下！》討論單

【獨家】不爽被瞪 找學長打架 某報刊載

某中學昨天發生學生在校園打群眾事件，1名穿運動服男生跟1名穿制服男生相望後，穿運動服男生先動手揮了一拳，站在穿制服學生旁邊的男生看到後見狀，幫同學出氣揮拳打了回去，接著就有6、7人一擁而上打成一團，現場開始有人在旁觀看，但也有同學開始勸架拉人，並找學校教官處理。教官透過廣播喊『全部離開』，才平息這場打架事件。

目擊學生稱，因為學長認為高一生在校感覺很囂張，曾經警告過這位高一生，這次高一生主動找學長要單挑，卻沒想到有其他學長看不下去，群起幫忙教訓這名學弟，導致這名學弟最後遭到學長圍毆。針對這起校園暴力事件，學務處表示，已主動介入了解，並希望學生能控制自己的情緒。

一、我是主播：請報導這篇新聞的內容（同學以接力的方式摘要新聞重點）

二、寫寫看~

（一）高一被瞪的同學，請想想看他會生氣的原因是什麼？為什麼呢？

如果你遇到了這種狀況，你的處理方式為何？

（二）你覺得高一學弟有瞪人嗎？如果沒有只是被誤會，換做你會如何處理這件事？

（三）如果你是高三學長，當高一學弟找你單挑時，你會如何處理？

（四）打架事件發生後，雙方可能面對的後果為何？

（五）你認為在旁觀看的同學，應該做哪些事情才對？

（當同學發生打架事件時，正確的處理方式為何？）

（六）大家一起想想看如果你是高一學弟或高三學長，你要如何修正自己的行為？

三、分享

請寫下分享後，想跟 _____ 說 _____ 。

【愛自己也要關心別人，當當別人的陽光喔！】

附件七、引起動機②討論單

《這個謊，太大了吧！》討論單

晚回家怕被罵 高中生謊稱自己在學校參加夜自習 校園日報

怕晚回家被罵，竟然說謊自己在校參加夜自習！一名 16 歲高中生，因為放學後在網咖玩太晚，擔心回家被罵，竟然跟父母說自己在學校參加夜自習！但沒想到這名同學的手機放在網咖忘了帶回家，網咖人員打電話請家人取回手機時，家人才發現自己的孩子說謊。

家人再詢問這名高中生真相，高中生羞愧地和父母道歉並承認自己說謊的事實，父母親決定仍會處罰這名高中生，但因為高中生願意道歉及承認自己的過錯，因此父母親決定減輕處罰的程度。

一、我是主播：請報導這篇新聞的內容（同學以接力的方式摘要新聞重點）

二、討論看看，把結果寫下來~

（一）新聞中的主角遇到了什麼問題呢？

（二）當他害怕的時候，他做了甚麼事情？後果如何呢？

（三）如果你是he，你會怎麼做才是正確的呢？而且你要怎樣修正他的行為？

（四）如果因為某些原因會晚歸，你之前的做法為？你可以如何修正你的做法？

三、分享

請寫下分享後，想跟 _____ 說 _____ 。

【愛自己也要關心別人，當當別人的陽光喔！】

單元三、情緒按個讚

教學對象	高中職資源班學生	設計者	王若權、李式群
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒 (如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等) 1-4-3-2 能在遭遇不如意事件時，調整心態為正向思考的角度 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵		
教學活動			
壹、 引起 動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》</p> <p>(一) 老師發下『佑哥的日說新語討論單』，討論主角所出現的情緒表達方式，以及二次表達方式的不同。附件六、引起動機①討論單</p> <p>(二) 透過第二次表達方式的進步，引導學生即使是很小的改變，也是進步的好表現，就值得被讚美。</p> <p>(三) 老師引導學生思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單中主角第二次的情緒表達方式有什麼不同？ 2. 第二次的表達方式為甚麼會比第一次好？ 3. 當表達方式有進步時，可以如何讚美自己？ <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》</p> <p>(一) 老師發下『芳姐的日說新語討論單』，討論主角所出現的情緒表達方式及二次表達方式的不同。附件七、引起動機②討論單</p> <p>(二) 透過第二次表達方式的進步，引導學生即使是很小的改變，也是進步的好表現，就值得被讚美。</p> <p>(三) 老師引導學生思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單中主角第二次的情緒表達方式有什麼不同？ 2. 第二次的表達方式為甚麼會比第一次好？ 3. 當表達方式有進步時，可以如何讚美自己？ <p>*****</p> <p>【引導】讓學生了解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人面臨不同的情境時，都可以學習適當的表達。 2. 只要表達方式有進步，就值得被鼓勵。 3. 只要自己的表現有比前一次進步，就可以自我鼓勵 4. 每一次的小進步，累積很多就會是很大的進步。 		

一、教師揭示技巧步驟：附件一、技巧步驟說明

二、教學步驟說明：靜、思、讚

步驟	提示	說明／句型
1. 靜	沉靜	<p>◇說明： 引導學生以內在語言跟自己對話，處理自己的情緒。</p> <p>◎句型： 『我遇到...(情境或事件)，我感到...(情緒反應)，但我...(用內在語言讓自己沉靜下來)，因為(自我增強)』。</p> <p>■示例： 『我遇到有人罵我髒話，我感到非常生氣，但我會靜下來，不要急著回應，因為我做得到。』</p>
2. 思	思前後	<p>◇說明： 引導學生思考當同樣的情緒狀態(如生氣)發生時，上一次的處理方法與這一次的處理方法是否有所不同，並比較這兩次方法的差異。</p> <p>◎句型： 1. 『以前我....(情境或事件)，我會...(上一次情緒及情緒處理方法)；但現在又...(情境或事件)，我會...(這一次情緒及情緒處理方法)』。 2. 『即使我...(情境或事件)，我...(情緒反應)，但是我...(調整另外可行的情緒處理方法)』。</p> <p>■示例： 1. 『以前我遇到別人罵我髒話，我會生氣的動手打他；但現在又遇到同學罵我髒話，我會冷靜並回到座位安靜坐下。』 2. 『即使我遇到同學罵我髒話，我還是會很生氣，但是我這次會試著不理他，回座位坐好。』</p>
3. 讚	讚自己	<p>◇說明： 引導學生處理情緒問題的時候，能以內在語言自我鼓勵。</p> <p>◎句型： 1. 『以前我....(情境或事件)，我會...(上一次情緒及情緒處理方法)；但現在又...(情境或事件)，我會...(這一次情緒及情緒處理方法)，我...(內在自我鼓勵語言)』。</p>

貳、說明與示範新技巧	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: top;">3.讚</td> <td style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: top;">讚自己</td> <td style="padding: 5px;"> <p>2.『即使我遇到...(情境或事件),我...(情緒反應),但是我...(調整另外可行的情緒處理方法),我...(內在自我鼓勵語言)。』</p> <p>■示例：</p> <p>1.『以前我遇到別人罵我髒話,我會生氣的動手打他;但現在又遇到同學罵我髒話,我會冷靜並回到座位安靜坐下,我覺得我這次做得很棒。』</p> <p>2.『即使我遇到同學罵我髒話,我還是會很生氣,但是我這次會試著不理他,回座位坐好,我覺得我這次做得很好。』</p> </td> </tr> </table>	3.讚	讚自己	<p>2.『即使我遇到...(情境或事件),我...(情緒反應),但是我...(調整另外可行的情緒處理方法),我...(內在自我鼓勵語言)。』</p> <p>■示例：</p> <p>1.『以前我遇到別人罵我髒話,我會生氣的動手打他;但現在又遇到同學罵我髒話,我會冷靜並回到座位安靜坐下,我覺得我這次做得很棒。』</p> <p>2.『即使我遇到同學罵我髒話,我還是會很生氣,但是我這次會試著不理他,回座位坐好,我覺得我這次做得很好。』</p>
3.讚	讚自己	<p>2.『即使我遇到...(情境或事件),我...(情緒反應),但是我...(調整另外可行的情緒處理方法),我...(內在自我鼓勵語言)。』</p> <p>■示例：</p> <p>1.『以前我遇到別人罵我髒話,我會生氣的動手打他;但現在又遇到同學罵我髒話,我會冷靜並回到座位安靜坐下,我覺得我這次做得很棒。』</p> <p>2.『即使我遇到同學罵我髒話,我還是會很生氣,但是我這次會試著不理他,回座位坐好,我覺得我這次做得很好。』</p>		
參、演練與回饋	<p>《活動內容》—演練新技巧</p> <p>一、沉靜：思考當下的情境與情緒 附件二、情境籤</p> <p>(一) 由老師抽情境籤，老師帶學生一起說明運用步驟海報的靜思讚，引導學生運用內在語言自我對話，遇到情境時能先冷靜思考。</p> <p>(二) 由學生輪流抽情境籤。</p> <p>(三) 根據抽到的情境籤，引導同學練習如何沉靜思考。 附件四、提示卡</p> <p>二、示範新技巧</p> <p>(一) 說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先帶領學生利用情境籤，引導學生思考當同樣的情緒狀態（如生氣）發生時，可能出現的情緒行為反應，並比較這兩次情緒行為反應的差異。 2. 透過實際演練方式，增加學生在表達前能夠先自我思考，確定在表達行動前能先有所思考。 <p>(二) 示範</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師抽出一張情境籤貼在步驟海報上，並且依順序，由老師說明讓學生比較前後處理情緒方式的不同。 2. 由同學抽出情境籤，嘗試說出可以採取的適當表達方式。 3. 詢問同學是否有其他的表達方式，腦力激盪越多越好，以作為後續學生演練時的參考。 附件三、課堂演練回饋單 4. 老師可運用 youtube 上的影片，或是自己預錄影片，示範表達時可採取的適當表達方式。 <p>三、演練新技巧</p> <p>請學生輪流抽情境籤貼在海報紙上，然後說出自己會選擇的適當表達方式。</p>			

<p>參、演練與回饋</p>	<p>四、示範新技巧</p> <p>(一) 說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當自己適當的表達自己的情緒後，只有比前一次進步就是好的表現。 2. 每一次的進步就是值得被鼓勵的。 3. 鼓勵除了由別人稱讚，也可以自己給自己鼓勵。 <p>(二) 示範</p> <p>老師抽出一張情境籤貼在步驟海報上，並且依順序，說明處理情緒方式好的或進步的地方，並且做自我鼓勵（自我增強）。</p> <p>五、演練新技巧</p> <p>請學生輪流抽情境籤貼在海報上，然後說出處理情緒方式有進步，會如何自我鼓勵（自我增強）。</p>
<p>肆、總結活動</p>	<p>一、發下附件五、作業單。</p> <p>二、請同學紀錄在學校或是生活中所發生的事件，並將與同學分享。</p> <p>三、就算適當表達，對方也不一定會接受，這時不代表自己不好，所以要教導學生這時要釋懷，並強調這樣的結果也是對自己的另一種成長，一樣可以自我鼓勵（自我增強）。</p>
<p>伍、教學資源</p>	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>（參考書目：楊俐容、孫德齡（2015）。給中學生的情緒管理術。臺北：親子天下。）</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件一、技巧步驟說明

情緒按個讚		
步驟	提示	句型
1.靜	沉靜	◎句型： 『我遇到... (情境或事件)，我感到... (情緒反應)，但我... (用內在語言讓自己沉靜下來)，因為 (自我增強)。』
2.思	思前後	◎句型： 1. 『以前我.... (情境或事件)，我會... (上一次情緒及情緒處理方法)；但現在又... (情境或事件)，我會... (這一次情緒及情緒處理方法)。』 2. 『即使我... (情境或事件)，我... (情緒反應)，但是我... (調整另外可行的情緒處理方法)。』
3.讚	讚自己	◎句型： 1. 『以前我.... (情境或事件)，我會... (上一次情緒及情緒處理方法)；但現在又... (情境或事件)，我會... (這一次情緒及情緒處理方法)，我... (內在自我鼓勵語言)。』 2. 『即使我遇到... (情境或事件)，我... (情緒反應)，但是我... (調整另外可行的情緒處理方法)，我... (內在自我鼓勵語言)。』

附件二、情境籤

1. 當我作業遲交（忘記交），被老師處罰時，我會選擇不跟老師生氣，我覺得我這次做的（讚美自己）……
2. 下課的時候，同學們講話的聲音大聲又雜，我受不了時會，我會暫時離開教室靜一下，我覺得我這次做的（讚美自己）……
3. 我在上課時睡覺，被老師叫起來時，我會順從老師的指示，我覺得我這次做的（讚美自己）……
4. 早上升旗太陽很大，站到腳痠身體又熱，我會主動向現場的師長反應，我覺得我這次做的（讚美自己）……
5. 打掃時間同學們都掃好了，剩我還在掃，同學一直催我掃快一點，我會告訴他我快掃好了，我覺得我這次做的（讚美自己）……
6. 我向…告白被拒絕的時候，我會勇於接受不難過，我覺得我這次做的（讚美自己）……
7. 排隊升旗時，同學踩到我的腳，我會告訴他我的不舒服，我覺得我這次做的（讚美自己）……
8. 早上因為公車塞車，到校遲到了，被教官（老師）處分時，我會勇於接受處分，我覺得我這次做的（讚美自己）……
9. 天氣很熱，冷氣故障（不能開啟），在教室裡坐著很悶的時候我會舉手告訴老師我不舒服，我覺得我這次做的（讚美自己）……
10. 我想買新手機（想要的東西），但是家人不給我買，我會好好冷靜不生氣，我覺得我這次做的（讚美自己）……
11. 我在福利社排隊買午餐吃，有人在我前面插隊，我會冷靜不和同學發生衝突，我覺得我這次做的（讚美自己）……
12. 來到學校發現桌上有腳印，抽屜有垃圾，椅子被弄倒時，我會好好冷靜，弄好桌椅，並且向老師報告，我覺得我這次做的（讚美自己）……

附件三、課堂演練回饋單


⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（沉靜）						
2.思（思前後）						
3.讚（讚自己）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡



處理情緒的技巧-情緒按個讚

一	靜	沉靜
二	思	思前後
三	讚	讚自己



我的心情日記

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

※請記錄自今天起一週內自己所遇到的情境事件，並試著分析自己的情緒及記錄下處理的方式。

事件描述 (人物、事件名稱、時間、地點、發生的經過.....等)	人物： 事件名稱： 時間：_____年_____月_____日 <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午 _____時左右 地點： 發生的經過：			
我的情緒感受	情緒描述		情緒強度	持續時間
	<input type="checkbox"/> 快樂 <input type="checkbox"/> 愉悅 <input type="checkbox"/> 興奮 <input type="checkbox"/> 痛快 <input type="checkbox"/> 滿足 <input type="checkbox"/> 舒暢 <input type="checkbox"/> 安慰 <input type="checkbox"/> 振奮 <input type="checkbox"/> 舒服 <input type="checkbox"/> 得意 <input type="checkbox"/> 幸福 <input type="checkbox"/> 感動 <input type="checkbox"/> 平靜 <input type="checkbox"/> 安心 <input type="checkbox"/> 輕鬆 <input type="checkbox"/> 驚喜 <input type="checkbox"/> 期待 <input type="checkbox"/> 被愛 <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____	<input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 難過 <input type="checkbox"/> 失落 <input type="checkbox"/> 心碎 <input type="checkbox"/> 氣憤 <input type="checkbox"/> 煩躁 <input type="checkbox"/> 暴怒 <input type="checkbox"/> 苦惱 <input type="checkbox"/> 鬱悶 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 寂寞 <input type="checkbox"/> 害怕 <input type="checkbox"/> 委屈 <input type="checkbox"/> 冤枉 <input type="checkbox"/> 懊惱 <input type="checkbox"/> 悔恨 <input type="checkbox"/> 嫉妒 <input type="checkbox"/> 厭惡 <input type="checkbox"/> 煩躁 <input type="checkbox"/> 丟臉 <input type="checkbox"/> 無助 <input type="checkbox"/> 絕望 <input type="checkbox"/> 沮喪 <input type="checkbox"/> 茫然 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/> 空虛 <input type="checkbox"/> 思念 <input type="checkbox"/> 自責 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 困惑 <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____ <input type="checkbox"/> ____	①② ③④ ⑤⑥ ⑦⑧ ⑨⑩	<input type="checkbox"/> 5分鐘 <input type="checkbox"/> 半小時 <input type="checkbox"/> 1天 <input type="checkbox"/> 3天 <input type="checkbox"/> 1週 <input type="checkbox"/> 1週以上
我的反應及處理方式 1.靜 ↓ 2.思 ↓ 3.讚	1. 靜：我選擇用什麼方法讓自己沉靜？ 2. 思：我上一次的情緒處理方法與這一次的情緒處理方法是否有所不同，並比較這兩次方法的差異。 上一次的情緒處理方法：_____ 這一次的情緒處理方法：_____ 上一次和這一次處理方法不一樣的地方是：_____ 3. 讚：你處理情緒的方法已和上次不同，你可以如何鼓勵你自己？			



附件六、引起動機①討論單

《佑哥的日說新語》討論單

- ◎ 9月3日星期四：佑哥早上遇到媽媽嘮叨時，非常不耐煩，就搥桌子大喊『念完了沒阿』，喊完就開門走出去了。
- ◎ 9月10日星期四：佑哥早上又遇到媽媽嘮叨，這時他先深呼吸，接著向媽媽說『好的我知道』。

1. 你認為佑哥9月3日和9月10日兩次的表現有什麼不同呢？
2. 當佑哥的表現的比之前更好，妳覺得他可以如何讚美自己？

- ◎ 9月16日星期三：佑哥到學校，在走廊奔跑被老師抓到，到班上時被同學取笑，他很生氣的對同學大吼『笑甚麼笑阿，有什麼好笑』，然後用力的把椅子放下坐下。
- ◎ 9月23日星期三：佑哥在學校，在走廊奔跑又被老師抓到，到班上時同學又笑他，身呼吸後靜靜的回到位子上坐好。

1. 你認為佑哥9月16日和9月23日兩次的表現有什麼不同呢？
2. 當佑哥的表現的比之前更好，妳覺得他可以如何讚美自己？

附件七、引起動機②討論單

《芳姐的日說新語》討論單

- ◎ 10月10日(六): 芳姐約同學去 KTV 唱歌, 結果同學不理他, 芳姐生氣就罵同學髒話。
- ◎ 11月10日(日): 芳姐又要約同學去 KTV 唱歌, 同學不理他, 芳姐生氣, 但是他忍住沒有罵髒話。

1. 你認為芳姐 10月10日和9月10日兩次的表現有什麼不同呢?

2. 當芳姐表現的比之前更好, 妳覺得他可以如何讚美自己?

- ◎ 10月22日(四): 芳姐約同學去簡餐店聚餐, 結果同學不理他, 芳姐很生氣就摔書摔椅子。
- ◎ 10月29日(四): 芳姐又要約同學去簡餐店聚餐, 同學不理他, 芳姐生氣, 但是他忍住沒有摔東西。

1. 你認為芳姐 10月10日和9月10日兩次的表現有什麼不同呢?

2. 當芳姐表現的比之前更好, 妳覺得他可以如何讚美自己?

單元四、情緒我敢擔

教學對象	高中職資源班學生	設計者	陳 瑋、李式群
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考能力指標	1-4-1-1 能根據情境或情緒強烈程度，選擇適當的方式表達自己的各種情緒（如：以適當的口語或非口語方式表達情緒等） 1-4-3-7 能勇於面對自己的選擇願意承擔事件後果		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》</p> <p>(一) 請學生個別閱讀並完成「<u>暴衝的強哥</u>」討論單。 附件六、引起動機①討論單</p> <p>(二) 教師帶領學生分享。</p> <p>(三) 教師引導學生思考（思當初的概念：當初的情緒以及當初的行為導致怎樣的結果，並配合學生分享的內容進行探討）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 強哥採取什麼樣的情緒處理方式？你覺得這樣的方式合適嗎？為什麼？ 2. 強哥在當下還可以怎麼做來處理自己的情緒？ 3. 強哥要如何擔起自己行為所要付的責任？ <p>*****</p> <p>【引導】</p> <p>教師引導學生回想剛剛的討論並做小結，很多時候情緒來的當下我們容易做出不正確的判斷及行為，當我們冷靜下來後，我們要先思考當時為什麼選擇這樣做，是怎樣的情緒以及最後導致怎麼樣的結果，如果未來再發生時該如何處理才能避免重蹈覆轍。由於自己確實做了不適當的情緒行為，我們也該思考接下來該如何為自己的行為負責，當選擇了適當的方式承擔自己行為結果後，除了能降低傷害外也可能讓危機變成轉機，另大家刮目相看。</p> <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》</p> <p>(一) 請學生個別閱讀並完成「<u>怎麼會這樣</u>」討論單。 附件七、引起動機②學習單</p> <p>(二) 教師帶領學生分享。</p> <p>(三) 教師引導學生思考（帶入場合感及情境的概念，並不是同個方法都適用於每個場合或情境，並配合學生分享的內容進行探討）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼美姊明明做了老師教導的方式，卻得不到想要的結果？ 		

壹、引起動機

2. 如果你是美姊，你除了一直舉手外你還會怎麼做？

【引導】（建議時間5分鐘）

教師引導學生回想剛剛的討論並做小結，很多時候行為的合適與否沒有一定的標準，需要看當時的場合以及情境。故事中的美姊在一般上課時有問題舉手表達是合適的行為，但是當老師表示段考要到了需要趕進度的時候，不斷舉手可能會影響到老師的教學、進度以及同學上課。這時不斷地舉手表達可能就在情境來說就不太合宜，但並不表示就不能舉手表達而是需要適度的舉手，或是能利用課餘時間找老師表達自己的困難以及尋求協助。

貳、說明與示範新技巧

一、教師揭示技巧步驟：附件一、技巧步驟說明

二、教學步驟說明：靜、思、果

步驟	提示	說明／句型
1. 靜	冷靜	<p>◇說明：</p> <p>引導學生處理情緒上，要有生理及心理的平靜，和自我對話，並把這三種方法交互使用。以及複習前三單元有關冷靜、平靜及沉靜的方法。</p>
2. 思	思當初	<p>◇說明：</p> <p>引導學生內在語言反思當初選擇的原因，並教導學生思考處理情緒方法與結果之間的關係。</p> <p>◎句型：</p> <p>1. 『我當初因為（引發情緒的事件）…所以我選擇了（情緒處理方式）…結果（情緒反應後的結果）。』</p> <p>2. 『我當初因為（引發情緒的事件）…所以我選擇了（情緒處理方式）…以為（希望得到結果）…，但結果（情緒反應後未如預期的結果）。』</p> <p>■示例：</p> <p>1. 『我當初因為（被老師罵），所以我選擇了（摔椅子），結果（得到同學異樣眼光以及小過處分）。』</p> <p>2. 『我當初因為（被老師罵），所以我選擇了（在座位上啜泣）以為（同學老師會主動關心我），但結果（老師把我叫到外面，同學也用異樣的眼光看著我）。』</p>
3. 果	擔後果	<p>◇說明：</p> <p>引導學生在情緒行為反應後，所產生不如預期結果後續的因應策略，並教導學生當事情發生後可以透過那些方式來承擔自己的責任，及提醒學生下次面臨同樣的事情時，試試看有沒有其他可行的方法。</p>

3.果	擔後果	<p>◎句型：</p> <p>『當我(情緒處理方式)…，結果(事件結果)…，我感到(負向情緒)，我願意(後續處理方式)…承擔後果。』</p> <p>■示例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 『當我(摔椅子)，結果同學都笑我很幼稚，我感到(非常緊張)，我願意(跟輔導老師討論如何處理)並承擔後果。』 『當我(在座位上啜泣)後，結果(老師把我叫到外面，同學也用異樣的眼光看著我)，我感到(非常尷尬)，我願意(跟老師討論未來該如何發洩傷心的情緒)並承擔後果。』
-----	-----	--

【引導】

教師以實例，並用自我對話的方式示範 1-2 次給學生看，並且帶領學生逐步進行練習。提醒學生未來的自我演練也將依照此句型類推。句型可提供較無法組織完整句子的學生使用，不同的句型學生可依照需求或情境作適當的調整。

《活動內容》—演練新技巧

一、教師說明演練規則

- (一) 向學生說明，接下來要進行情境演練，請同學輪流上台，視需求可使用提示卡。附件四、提示卡
- (二) 演練的同學從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色。
- (三) 在台下的同學，負責依據手上的檢核表 (附件三、課堂演練與回饋單)，檢核台上的同學是否有確實執行每個步驟。

二、第一階段情境演練 附件、情境籤二

- (一) 演練學生可攜帶提示卡上台演練，抽出情境籤後，在老師的口語、視覺提示的協助下，完成各個步驟的演練。
- (二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。

三、第二階段進階版情境演練

- (一) 演練學生不攜帶提示卡，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。
- (二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的檢核表，給予演練的同學具體的回饋。

肆、總結活動	<p>一、請學生完成作業單。<u>附件五、作業單</u></p> <p>二、總結靜、思、果策略提醒學生須不斷的練習，並且學習在行為發生前先思考行為的後果。</p> <p>三、教師再次勉勵學生，並總結本單元課程。說明人有情緒是正常的事，但我們可選擇如何適當的表達自己的情緒以及當我們做出不適當的情緒反應行為時，該如何承擔自己的行為後果。透過『靜思果』的技巧，可幫助我們檢視自己的行為以及讓我們思考行為發生時，該如何承擔自己行為的後果。</p>
伍、教學資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>（參考書目：楊俐容、孫德齡（2015）。給中學生的情緒管理術。臺北：親子天下。）</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件一、技巧步驟說明

情緒我敢擔		
步驟	提示	句型
1.靜	冷靜	
2.思	思當初	<p>◎句型：</p> <p>1.『我當初因為(引發情緒的事件)…所以我選擇了(情緒處理方式)…結果(情緒反應後的結果)。』</p> <p>2.『我當初因為(引發情緒的事件)…所以我選擇了(情緒處理方式)…以為(希望得到結果)…，但結果(情緒反應後未如預期的結果)。』</p>
3.果	擔後果	<p>◎句型：</p> <p>『當我(情緒處理方式)…，結果(事件結果)…，我感到(負向情緒)，我願意(後續處理方式)…承擔後果。』</p>

附件二、情境籤

1. 下課鐘聲剛打完，坐著我後面的同學很開心要跟我分享遊戲的事，很大力拍了我背一下，我很不爽加倍大力的回擊我同學，因此我要承擔.....
2. 上課時間坐在我後面的同學腳一直碰到我的椅子，我暴怒的拿書丟他。於是我被叫到教官室並被記小過，因此我要承擔.....
3. 下課時間，我很累於是在座位上趴著睡覺，但是坐在我附近的同學一直在聊天尖叫得很大聲，我就噓了他們叫他們閉嘴，因此我要承擔.....
4. 下課時間要到電腦教室的路上，同學走路故意靠我很近，一直不小心踩到我的鞋子，我就踹了他一腳，因此我要承擔.....
5. 上課時間要進行分組討論活動，眼看著大家都要分好組了，但是沒人主動找我一組，於是我趁機溜出教室，因此我要承擔.....
6. 上課時間，發段考考卷，但我考得不太理想，同學一直問我考幾分，並且搶我的考卷，我生氣地搶他考卷並且撕爛他考卷，因此我要承擔.....
7. 考試準備了很久，但是下課前考卷發下來還是考得不理想，於是我崩潰的在班上大哭，因此我要承擔.....
8. 運動會大隊接力，我很想參加，但是同學都不讓我加入，我很生氣把棒子藏起來不讓大家練習，因此我要承擔.....
9. 體育課上完我很口渴，但是沒錢買飲料又不想喝開水於是我偷喝同學的飲料，因此我要承擔.....
10. 班會時間，導師於課堂頒發熱心助人獎，我獲得獎項並要上台分享五分鐘的心得，我很緊張所以在台上都沒有講話，因此我要承擔.....
11. 我的准考證突然不見了，但是下節課就要考試了，我感到很無助於是就不去考試了，因此我要承擔.....
12. 我很開心的想跟同學分享新遊戲，但是同學都不理我，我就大力的拍了桌子一下，因此我要承擔.....

附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：

☺檢核者：

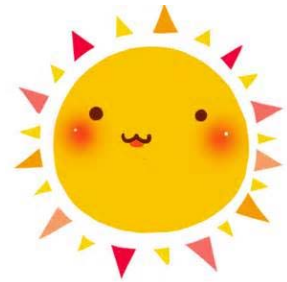
學生姓名 步驟						
1.靜（冷靜）						
2.思（思當初）						
3.果（擔後果）						
<p>請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分 完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。</p>						

附件四、提示卡



處理情緒的技巧-情緒我敢擔

一	靜	冷靜
二	思	思當初
三	果	擔後果



我的心情日記

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

※請記錄自今天起一週內自己所遇到的情境事件，並試著分析自己的情緒及記錄下處理的方式。

事件描述 (人物、事件名稱、時間、地點、發生的經過.....等)	人物： 事件名稱： 時間：_____年_____月_____日 <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午 _____時左右 地點： 發生的經過：																																																																			
我的情緒感受	情緒描述	情緒強度	持續時間																																																																	
	<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/>快樂</td><td><input type="checkbox"/>愉悅</td><td><input type="checkbox"/>興奮</td> <td><input type="checkbox"/>傷心</td><td><input type="checkbox"/>難過</td><td><input type="checkbox"/>失落</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>痛快</td><td><input type="checkbox"/>滿足</td><td><input type="checkbox"/>舒暢</td> <td><input type="checkbox"/>心碎</td><td><input type="checkbox"/>氣憤</td><td><input type="checkbox"/>煩躁</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>安慰</td><td><input type="checkbox"/>振奮</td><td><input type="checkbox"/>舒服</td> <td><input type="checkbox"/>暴怒</td><td><input type="checkbox"/>苦惱</td><td><input type="checkbox"/>鬱悶</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>得意</td><td><input type="checkbox"/>幸福</td><td><input type="checkbox"/>感動</td> <td><input type="checkbox"/>擔心</td><td><input type="checkbox"/>寂寞</td><td><input type="checkbox"/>害怕</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>平靜</td><td><input type="checkbox"/>安心</td><td><input type="checkbox"/>輕鬆</td> <td><input type="checkbox"/>委屈</td><td><input type="checkbox"/>冤枉</td><td><input type="checkbox"/>懊惱</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>驚喜</td><td><input type="checkbox"/>期待</td><td><input type="checkbox"/>被愛</td> <td><input type="checkbox"/>悔恨</td><td><input type="checkbox"/>嫉妒</td><td><input type="checkbox"/>厭惡</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>煩躁</td><td><input type="checkbox"/>丟臉</td><td><input type="checkbox"/>無助</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>絕望</td><td><input type="checkbox"/>沮喪</td><td><input type="checkbox"/>茫然</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>尷尬</td><td><input type="checkbox"/>空虛</td><td><input type="checkbox"/>思念</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>自責</td><td><input type="checkbox"/>羞愧</td><td><input type="checkbox"/>困惑</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td> <td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td><td><input type="checkbox"/>_____</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 快樂	<input type="checkbox"/> 愉悅	<input type="checkbox"/> 興奮	<input type="checkbox"/> 傷心	<input type="checkbox"/> 難過	<input type="checkbox"/> 失落	<input type="checkbox"/> 痛快	<input type="checkbox"/> 滿足	<input type="checkbox"/> 舒暢	<input type="checkbox"/> 心碎	<input type="checkbox"/> 氣憤	<input type="checkbox"/> 煩躁	<input type="checkbox"/> 安慰	<input type="checkbox"/> 振奮	<input type="checkbox"/> 舒服	<input type="checkbox"/> 暴怒	<input type="checkbox"/> 苦惱	<input type="checkbox"/> 鬱悶	<input type="checkbox"/> 得意	<input type="checkbox"/> 幸福	<input type="checkbox"/> 感動	<input type="checkbox"/> 擔心	<input type="checkbox"/> 寂寞	<input type="checkbox"/> 害怕	<input type="checkbox"/> 平靜	<input type="checkbox"/> 安心	<input type="checkbox"/> 輕鬆	<input type="checkbox"/> 委屈	<input type="checkbox"/> 冤枉	<input type="checkbox"/> 懊惱	<input type="checkbox"/> 驚喜	<input type="checkbox"/> 期待	<input type="checkbox"/> 被愛	<input type="checkbox"/> 悔恨	<input type="checkbox"/> 嫉妒	<input type="checkbox"/> 厭惡	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 煩躁	<input type="checkbox"/> 丟臉	<input type="checkbox"/> 無助	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 絕望	<input type="checkbox"/> 沮喪	<input type="checkbox"/> 茫然	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 尷尬	<input type="checkbox"/> 空虛	<input type="checkbox"/> 思念	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 自責	<input type="checkbox"/> 羞愧	<input type="checkbox"/> 困惑	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	①② ③④ ⑤⑥ ⑦⑧ ⑨⑩
<input type="checkbox"/> 快樂	<input type="checkbox"/> 愉悅	<input type="checkbox"/> 興奮	<input type="checkbox"/> 傷心	<input type="checkbox"/> 難過	<input type="checkbox"/> 失落																																																															
<input type="checkbox"/> 痛快	<input type="checkbox"/> 滿足	<input type="checkbox"/> 舒暢	<input type="checkbox"/> 心碎	<input type="checkbox"/> 氣憤	<input type="checkbox"/> 煩躁																																																															
<input type="checkbox"/> 安慰	<input type="checkbox"/> 振奮	<input type="checkbox"/> 舒服	<input type="checkbox"/> 暴怒	<input type="checkbox"/> 苦惱	<input type="checkbox"/> 鬱悶																																																															
<input type="checkbox"/> 得意	<input type="checkbox"/> 幸福	<input type="checkbox"/> 感動	<input type="checkbox"/> 擔心	<input type="checkbox"/> 寂寞	<input type="checkbox"/> 害怕																																																															
<input type="checkbox"/> 平靜	<input type="checkbox"/> 安心	<input type="checkbox"/> 輕鬆	<input type="checkbox"/> 委屈	<input type="checkbox"/> 冤枉	<input type="checkbox"/> 懊惱																																																															
<input type="checkbox"/> 驚喜	<input type="checkbox"/> 期待	<input type="checkbox"/> 被愛	<input type="checkbox"/> 悔恨	<input type="checkbox"/> 嫉妒	<input type="checkbox"/> 厭惡																																																															
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 煩躁	<input type="checkbox"/> 丟臉	<input type="checkbox"/> 無助																																																															
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 絕望	<input type="checkbox"/> 沮喪	<input type="checkbox"/> 茫然																																																															
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 尷尬	<input type="checkbox"/> 空虛	<input type="checkbox"/> 思念																																																															
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 自責	<input type="checkbox"/> 羞愧	<input type="checkbox"/> 困惑																																																															
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____																																																															
我的反應及處理方式 1.靜 ↓ 2.思 ↓ 3.果	1. 靜：我要如何交互使用生理平靜、心理沉靜和自我對話的方法？ 2. 思：反思當初選擇的原因，並思考處理情緒方法與結果之間的關係。 當初選擇的原因：_____。 情緒處理的方法：_____。 情緒處理的結果：_____。 情緒處理方法和結果的關係：_____。 3. 果：處理情緒之後，你要如何承擔你自己的責任？ 下次再碰到類似的事件，有沒有其他的處理方法？																																																																			



附件六、引起動機①討論單

《暴衝的強哥》討論單

姓名：_____

強哥的父母時常告誡他做事要冷靜不要與人產生口角，強哥也一直謹記在心。但有一天體育課時因為老師身體不舒服請假，因此突然被調成國文課。強哥很期待今天的體育課但突然被調成國文課讓強哥很不開心。強哥明明知道體育老師是因為身體不舒服才請假的，也知道跟老師起口角是不對的，但強哥實在太生氣了於是就在國文課時在老師及同學面前大聲地噙了國文老師，結果強哥被記了一支大過。

之後強哥在上社會技巧課時，跟老師說這件事，強哥說自己非常後悔當初的行為，也因為這一支大過他可能無法拿到畢業證書，因此他也很害怕跟父母講這件事。

看完上面的故事試著回答下列問題：

1. 強哥為什麼要在上課中噙國文老師？他當時有什麼樣的情緒？
2. 強哥明知道體育老師是因為身體不舒服才請假的，也知道噙老師是不對的，強哥父母也時常告誡強哥要冷靜不要與人產生口角，但為什麼強哥最後還是選擇噙老師的行為？
3. 強哥對於自己的行為所產生的後果（被記大過）是否願意承擔？從何得知？
4. 如果你是強哥社會技巧的老師，你會建議強哥該如何做來承擔自己行為的後果？

附件七、引起動機②討論單

《怎麼會這樣》討論單

姓名：_____

美姊是一個非常認真的學生，只要碰到不會的問題情緒焦慮時都會立刻大叫老師，並說：『老師這裡我不懂，我不會』。之後老師請美姊到辦公室並跟她說以後遇到不會問題時不要大叫要先舉手才可以發言，美姊也聽了老師的話開始在發言前都會先舉手。但就在段考前一週的數學課，老師說：『段考要到了我們要趕進度』，由於美姊在上課過程中很多地方聽不懂，美姊開始焦慮一直不斷舉手發問，每十分鐘至少舉手 3-5 次，同學開始議論紛紛指責美姊影響老師上課進度，老師也扣美姊的數學平常成績。

美姊回家後很沮喪，她覺得自己很無辜，明明就聽了老師的話做了對的行為，有先舉手才發言，但卻被同學討厭以及被老師扣分，她跟母親說這件事並說完全不想讓自己的分數被扣。

看完上面的故事試著回答下列問題：

1. 美姊遇到不會的問題或聽不懂時會有怎樣的情緒？
2. 一開始美姊都會如何處理自己在上課中的焦慮情緒？
3. 之後美姊聽了老師的話，但為什麼在數學課時還是被同學討厭被老師扣分呢？
4. 美姊對於自己的行為產生的後果是否願意承擔？從何得知？
5. 如果你是媽媽你會建議美姊之後該如何做來承擔自己行為後的結果呢？

單元五、總複習

教學對象	高中職資源班學生	設計者	李式群
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
總複習 參考題例	1. 請你辨認出老師臉上表達的三種不同的情緒。		
	2. 請你用臉部表情做出三種不同的情緒，讓同學們辨識。		
	3. 請你做出三個讓自己冷靜的動作。		
	4. 當你面臨情緒問題時，請說明你的三個處理步驟及句型？		
	5. 請說明你要用哪三個步驟修正你的情緒處理方式？並說明步驟裡的句型？		
	6. 處理完情緒時，請說出三句讚美自己的話。		
	7. 你可以用哪三個步驟承擔情緒反應的後果？並說明步驟裡的句型？		
	8. 請說出你最近一次處理情緒時，你比之前進步的情形？		
	9. 我已很努力要解決自己的情緒問題，但事情的結果超過我當初的預料時，我要怎麼辦？		
	10. 請說出你自己最常出現的情緒，並說明你要用什麼方式處理你自己的情緒？以及還有沒有別的方法？		
	11. 請你在卡片上畫一個情緒，並跟同學分享你自己跟卡片上畫的情緒有關的故事？		
	12. 老師製作一張九宮格圖，在九宮格上面寫下九種不同的情緒，請同學二人一組，並猜拳決定先後次序，針對九宮格上的情緒說出針對這個情緒的處理步驟及句型。最快連成一條線者為優勝。		
	13. 情境題：每次要換座位時，抽到我座位附近的同學都紛紛說要跟別人換位子，連平時最常幫我的阿凱竟然也被著我偷偷跟老師說他不想坐在我旁邊，我會……		
	14. 情境題：午休結束的下課時間，我還在座位趴著睡覺，但是附近的同學一直在聊天，笑得很大聲，我生氣的說不要吵了。如果再一次，我會……		
	15. 情境題：打掃時間同學們都掃好了，剩我還在掃，同學一直催我掃快一點，我會告訴他我快掃好了，我覺得我這次做的…… 請運用「靜、思、讚」的步驟讚美自己，讓自己能繼續努力。		
	16. 情境題：考試準備了很久，但是下課前考卷發下來還是考得不理想，於是我崩潰的在班上大哭，因此我要承擔……		

17. 情境題：上星期同學直接拿走我的手機玩遊戲，我生氣地罵他。如果再一次我會.....
18. 情境題：因為忘記帶我朋友要的東西，我發現我朋友今天都不跟我說任何一句話，我非常難過，我會.....
19. 情境題：我跟同學借手機玩遊戲，我不小心把同學手機遊戲上的卡片刪掉了，我非常焦慮，我會.....
20. 情境題：我跟同學借手機的 wifi 來用，但同學不願意告訴我 wifi 密碼，我非常生氣，我會.....

課程主題：處理壓力的技巧

編輯群：廖芳玫、黃素楨、莊雅茜、許舒婷、陳儀頻

★單元名稱：

單元一、壓力變動力

單元二、壓力修修修

單元三、紓壓讚讚讚

單元四、耐壓樂承擔

單元五、總複習

★對應能力指標

單元一、壓力變動力

- 1-2-2-2 能理性評估引起壓力的各種原因（如：考試不好，擔心回家會被父母罵）
- 1-3-2-1 能在面對壓力時，自我控制負面的情緒
- 1-3-2-3 能聽從他人的建議嘗試解決被拒絕的困境
- 1-4-2-1 能在面對壓力時，有效處理自己的負面情緒
- 1-4-2-3 能主動尋求資源或策略以處理被拒絕的

單元二、壓力修修修

- 1-3-2-2 能分析失敗的原因
- 1-3-2-4 能從可行策略中自行選擇適當的方式
- 1-4-2-2 能從檢討失敗經驗中重新調整解決問題的方式或策略
- 1-4-2-4 能不斷嘗試各種紓解壓力的方法，找出適合自己的有效方法

單元三、紓壓讚讚讚

1-4-3-2 能在遭遇不如意事件時，調整心態為正向思考的角度

1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵

單元四、耐壓樂承擔

1-2-2-3 能接受失敗的結果及所造成的壓力

1-3-2-5 能主動使用抒解壓力的策略

1-4-2-5 能持續使用有效的方式抒解壓力

單元一、壓力變動力

教學對象	高中職資源班學生	設計者	許舒婷、廖芳玫
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	1-2-2-2 能理性評估引起壓力的各種原因（如：考試不好，擔心回家會被父母罵） 1-3-2-1 能在面對壓力時，自我控制負面的情緒 1-3-2-3 能聽從他人的建議嘗試解決被拒絕的困境 1-4-2-1 能在面對壓力時，有效處理自己的負面情緒 1-4-2-3 能主動尋求資源或策略以處理被拒絕的困境		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—我是金頭腦。老師針對學生課業上所習得的知識或生活小常識詢問學生，老師問題只會念一次，學生需搶答，最快答對者，可加分。當老師 10 題問題問完後，最高分者獲勝。</p> <p style="text-align: center;">附件六、引起動機問題單</p> <p>❖備註：此活動有些許壓力，適合能接受壓力的學生參與。對於壓力耐受度很低或無法判別"活動"與"考試"差別的自閉症學生則不適合，因為可能會引發其焦慮情緒而無法進行活動。</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 對於情緒理解較弱的學生，老師可事先準備情緒卡，平放在桌上，供學生回答問題時做選擇。附件七、情緒詞卡 老師用口述的方式問學生以下問題，請學生回答。 <ol style="list-style-type: none"> 當老師提出問題時，你身體的感覺是什麼？你的情緒是什麼？ 當你發現你會答，但被別人搶答時，你的情緒是什麼？ 當你遇到好像學過，但腦袋空白答不出來時，你的情緒是什麼？ 每一題都算是重新的開始，你是如何讓自己重新變成準備好的狀態？ <p>【結論】</p> <p>老師每個問題的出現其實就像生活中常會感受到的壓力，面對壓力的發生，或許會焦慮、緊張、不知所措，但我們必須要冷靜心情，專心思考，尋找一些方法，處理壓力，然後才能夠為每一次的挑戰做最好的因應。</p> <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—我們這一家（課業壓力）。教師透過電腦及投影機播放「我們這一家—課業壓力」短片（https://www.youtube.com/watch?v=DTARU_QYhZ4，片長共 2'35"），請同學專心觀賞。</p>		

壹、引起動機

【引導】

1. 教師引導學生思考，老師口述以下問題，請學生回答：

- (1) 橘子為什麼被媽媽念？被媽媽念時，妳覺得她身體的感覺是什麼？情緒是什麼？
- (2) 為了不再被媽媽念，橘子做了什麼事？
- (3) 隔天橘子到學校考試時，發生了什麼事？妳覺得她昨晚選擇的念書方式是否有幫助到她的考試？
- (4) 若你是橘子，面對隔天的考試壓力，妳會採取什麼有效的方法？

【結論】

生活中充斥了許多無形的壓力，對學生來說，最大的壓力莫過於考試，因為考試，前一天看電視會被爸媽罵；因為考試，擔心考不好會被罵，於是大家背負著考試的壓力，然後思考著什麼方法會讓壓力減輕些。但所有的方法都有效嗎？如何讓焦慮的情緒冷靜下來，思考可能的減壓方式，然後採取有效的行動是我們需要好好學習的。

貳、說明與示範新技巧

一、教師揭示技巧步驟：

- (一) 教師揭示技巧步驟海報。附件一、技巧步驟說明
- (二) 請同學齊聲讀兩次。
- (三) 老師說明步驟和句型，並解釋意義。
- (四) 海報說明結束後，再請同學輪流唸一次。

二、教學步驟說明：靜、思、GO！

步驟	提示	說明／句型
1. 靜	冷靜	<p>◇說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 「冷靜」是引導學生使用生理控制的方法讓自己的情緒穩定下來。 2. 老師引導學生思考當處於壓力下時，身體的有哪些感覺？情緒有哪些變化？ 3. 以下資料可提供學生參考： <ul style="list-style-type: none"> (1) 身體的感覺：笑不出來／面無表情/臉部(全身)肌肉緊繃／胸腔悶悶的/沒有胃口，吃不下東西／一直想吃東西，即使吃飽了還是繼續吃／坐立不安／不想動／不想起床／睡不著／呼吸困難。 (2) 情緒：緊張／擔心／著急／煩躁／懊惱／低低的／後悔／很 down／很 low。 <p>◎句型：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 『我（時間）（身體的感覺），心情（情緒）。』

<p>1. 靜</p>	<p>冷靜</p>	<p>2. <input type="checkbox"/> 『我好像有一點壓力。』 <input type="checkbox"/> 『我覺得壓力很大』 <input type="checkbox"/> 『我覺得有壓力』 <input type="checkbox"/> 『()。』</p> <p>3. 『我要讓自己先冷靜下來，我可以 <input type="checkbox"/> 停下來，深呼吸，吸氣...呼氣...。』 <input type="checkbox"/> 閉上眼睛，深呼吸，吸氣...呼氣...。』 <input type="checkbox"/> 手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』 <input type="checkbox"/> 全身用力，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』 <input type="checkbox"/> ()。』</p> <p>■ 示例： 1. 『我（現在）（笑不出來），心情（煩躁）。』 2. 『我好像有一點壓力。』 3. 『我要讓自己先冷靜下來，我可以 <input checked="" type="checkbox"/> 手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』</p>
<p>2. 思</p>	<p>思方法</p>	<p>◆ 說明： 1. 在步驟「思」的句型 2 中，老師引導學生盡可能思考一些紓解壓力的作法，並思考這些作法可能獲得的結果是什麼。透過這個練習，讓學生習得「自己的每個行為都會造成一個結果」的道理。 2. 但是事先可以提供一些紓解壓力的方法給學生參考，例如： (1) 目標策略：建立新的目標，調整（降低或減少或改變）原先目標的期望水準（100 分→及格；及格→進步）。 (2) 方法策略：找各種方法解決問題：將事情衡量輕重緩急列表/找出可行的方法/自我檢核。 (3) 生理策略： ■ 運動：用運動讓身體放鬆，例如：散步、打球、游泳等。 ■ 有規律的練習一種或以上的放鬆技巧，例如：靜坐、肌肉放鬆、呼吸紓壓、瑜珈、打坐等。 ■ 當覺得有壓力時，停下來做幾個深呼吸。</p>

2.思

思方法

(4)心理策略：

- 保持愉快的心情：每天安排大約 30 分鐘去做些喜歡做的事。
- 轉移注意力：做別的事將注意力轉移到別的事情，這樣時間很快就過去了。想另一件事去做，集中精神，提高效率，要求自己在預定時間內完成。
- 鼓勵自己：所有人都不鼓勵，別忘記自己給鼓勵（放鏡子鼓勵自己、座右銘、標語）、為自己打氣。給自己幾句話鼓勵自己克服壓力，忍一忍就過了/其實也沒什麼…。
- 換個想法換個心情：/退一步海闊天空/腦筋急轉彎：流年不利→往好處想→不鑽牛角尖掉入死胡同/人生路上不孤單、除非自己放棄而已。/駁斥自己不合理的信念。

(5)資源策略：

求助是一個重要的紓解壓力方法，因為一個人的能力有限，但是找醫師、親朋好友、社會機構（張老師、生命線）、老師、爸爸媽媽討論，聽聽他們的建議，會給自己新的觀點和方法來紓解壓力。

◎句型：

- 1.『讓我覺得有壓力的事情是（事件），因為（我對這件事的想法）。』
- 2.『紓解這個壓力的方法有哪些呢？』
『如果我（作法），可能的結果是（結果）。』

■示例：

- 1.『讓我覺得有壓力的事情是（快要段考了），因為（我怕考不好同學會笑我）。』
- 2.『紓解這個壓力的方法有那些呢？』
 - 『如果我（放棄不唸了），可能的結果是（考試時寫不出來很難受）。』
 - 『如果我（現在開始唸），可能的結果是（唸不完，還是很多不會，可是至少不會考 0 分）。』
 - 『如果我（請老師教我讀重點），可能的結果是（雖然沒辦法考 100，但至少可以唸到重點，也許可以考得不錯）。』

3.GO!	採取行動	<p>◆說明： 句型中的「因為……」主要是要讓學生練習依據可能的結果說出做選擇的原因。</p> <p>◎句型： 『比較所有結果，我決定（作法），因為 <input type="checkbox"/>我認為（ ）還是比（ ）重要。』 <input type="checkbox"/>我認為（ ）還是比（ ）好些。』 <input type="checkbox"/>我比較希望（ ）。』 <input type="checkbox"/>我很想要（ ）。』 <input type="checkbox"/>我寧可（ ）也要（ ）。』 <input type="checkbox"/>（ ）。</p> <p>■示例： 『比較所有結果，我決定（請老師教我讀重點），因為 <input checked="" type="checkbox"/>我認為（讀重點）還是比（我自己唸不完）好些。』</p>
-------	------	--

三、老師示範新技巧 附件二、情境籤

（一）教師向學生說明接下來要進行「壓力扭蛋轉轉樂」，老師先示範。

（二）老師抽一顆扭蛋，依據上面的數字拿取情境籤，大聲唸給同學聽，並貼在白板上。

（三）示範「冷靜」，如：

1. 『我（現在）（笑不出來），心情（煩躁）。』

2. 『我好像有一點壓力。』

3. 『我要讓自己先冷靜下來，我可以』

手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。

（四）示範「思方法」

1. 『讓我覺得有壓力的事情是（快要段考了），因為（我怕考不好同學會笑我）。』

2. 『紓解這個壓力的方法有那些呢？』

『如果我（放棄不唸了），可能的結果是（考試時寫不出來很難受）。』

『如果我（放棄不唸了），可能的結果是（考試時寫不出來很難受）。』

『如果我（現在開始唸），可能的結果是（唸不完，還是很多不會，可是至少不會考0分）。』

『如果我（請老師教我讀重點），可能的結果是（雖然沒辦法考100，但至少可以唸到重點，也許可以考得不錯）。』

（五）示範「採取行動」，如：

『比較所有結果，我決定（請老師教我讀重點），因為

我認為（讀重點）還是比（我自己唸不完）好些。』

參、演練與回饋	<p>《活動內容》—壓力扭蛋轉轉樂</p> <p>一、老師說明演練規則</p> <p>(一) 每位同學都先抽一顆扭蛋，扭蛋上的號碼就是輪流上台的號碼。</p> <p>(二) 請輪到演練的同學上台並抽第二顆扭蛋，依據扭蛋上的號碼拿一張情境籤。</p> <p>(三) 大聲唸出情境籤的內容。</p> <p>(四) 演練步驟一到三。</p> <p>(五) 台下的學生需拿評分表針對台上演練的學生進行評分，檢視其在該步驟是否演示正確。附件三、課堂演練回饋單</p> <p>二、請學生依據號碼上台進行演練</p> <p>三、回饋</p> <p>(一) 老師一一邀請台下學生說明觀察結果。</p> <p>(二) 老師總結說明演練學生的優點。</p> <p>(三) 換下一號學生演練。</p>
肆、總結活動	<p>一、總結學生課堂表現。</p> <p>二、請學生黏貼提示卡。附件四、提示卡</p> <p>三、解釋作業單練習範例。附件五、作業單</p> <p>四、老師總結本節課程。說明在日常生活中，我們常會遇到一些壓力事件，進而引起負面情緒，透過「靜、思、GO」，讓我們可以用更理性的方式去處理情緒、面對事情，如此才不會陷在情緒的漩渦中無法自拔。</p>
伍、教學資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>附件六、引起動機問題單</p> <p>附件七、情緒詞卡</p>

附件二、情境籤

1. 段考前一天，我發現我隔天要考的內容準備不完。
2. 等一下國文課老師就要考默寫。
3. 今天應該要穿制服，我穿成運動服了。
4. 上英文課時，我才發現我忘了帶英文課本。
5. 今天要作業抽查，我發現我數學作業忘了交給老師改了。
6. 等一下就要班際英文歌比賽。
7. 今天要繳班服的錢，我忘了帶。
8. 我下課去上廁所，回班上才發現同學都去戶外上體育課了，但我找不到大家在哪裡。
9. 開學到現在一個月了，我的數學小考一直不及格。
10. 老師選我當班長。
11. 數學老師下課問我：「你怎麼連這基本的概念都不會。」
12. 昨天晚上我看到同學在 Line 上罵我。
13. 我想玩手機，跟同學借，同學不借我。
14. 老師上課點人回答問題。
15. 又要分組了，我每次都落單。

附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：_____

☺檢核者：_____

學生姓名 步驟						
1.靜（冷靜）						
2.思（思方法）						
3.GO（採取行動）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡



處理壓力的技巧-壓力變動力

一	靜	冷靜
二	思	思方法
三	GO	採取行動

附件五、作業單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____



壓力來襲我不怕

在學習完單元一、壓力變動力課程後，同學們已能用比較輕鬆的情緒去面對生活中的壓力及其帶來的情緒了嗎？透過「靜思 GO」的思考，壓力來了，就不怕了唷！

現在請同學想想看這一個禮拜（或這一個月）曾發生什麼事讓你感到壓力？你那時用什麼方法面對壓力？在學習「靜思 GO」後，你覺得你面對壓力的方式可以如何改變？請記錄在以下的表格中。

【我的壓力事件】

時間	_____ 年 _____ 月 _____ 日
地點	
事件	

【面對這壓力，我當時是這麼處理的...】

做法	
結果	<input type="checkbox"/> 壓力解除 <input type="checkbox"/> 壓力依舊存在，但至少我有嘗試處理，繼續加油。

【學習靜思 GO 後，我發現我可以這麼做...】請同學將所選用之句型填入表格中。

靜	句型 1： 句型 2： 句型 3：
思	句型 1： 句型 2：
GO	句型 1：
結果	<input type="checkbox"/> 壓力解除 <input type="checkbox"/> 壓力依舊存在

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____



橘子樂考試

在學習完單元一、壓力變動力後，我們來回顧一下課程一開始看的「我們這一家—課業壓力影片」。請你在看完影片後，幫忙橘子思考當時的她面對考試和媽媽碎念的壓力時，是否有做到「靜、思、GO」的步驟呢？

步驟	提示	橘子是否有做到 (有做到打✓)	句型
靜	冷靜	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 沒做到	◎句型： 1. 『橘子(時間)(身體的感覺)，心情(情緒)』 2. <input type="checkbox"/> 『橘子好像有一點壓力』 <input type="checkbox"/> 『橘子覺得壓力很大』 <input type="checkbox"/> 『橘子覺得有壓力』 <input type="checkbox"/> 『()。』 3. 橘子告訴自己『我要讓自己先冷靜下來』 <input type="checkbox"/> 『停下來，深呼吸，吸氣...呼氣...。』 <input type="checkbox"/> 『閉上眼睛，深呼吸，吸氣...呼氣...。』 <input type="checkbox"/> 『手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』 <input type="checkbox"/> 『全身用力，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』 <input type="checkbox"/> 『()。』
思	思方法	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 沒做到	◎句型： 1. 『讓橘子覺得有壓力的事情是(事件)，因為(橘子對這件事的想法)』 2. 『紓解這個壓力的方法有哪些呢？』 『如果橘子(作法)，可能的結果是(結果)。』
GO	採取行動	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 沒做到	◎句型： 『比較所有結果，橘子決定(作法)，因為』 <input type="checkbox"/> 橘子認為()還是比()重要。』 <input type="checkbox"/> 橘子認為()還是比()好些。』 <input type="checkbox"/> 橘子比較希望()。』 <input type="checkbox"/> 橘子很想要()。』 <input type="checkbox"/> 橘子寧可()也要()。』 <input type="checkbox"/> 『()。』

◆ 若你是橘子，面對考試壓力，你會在「靜、思、GO」的步驟做法上如何調整？

步驟	提示	句型
靜	冷靜	句型 1：『()。』 句型 2：『()。』 『()。』 句型 3：『我要讓自己先冷靜下來』 『()。』
思	思方法	句型 1：『()。』 句型 2：『()。』
GO	採取行動	句型：『()。』

透過你幫忙橘子將壓力變動力後，
橘子每次考試就會樂無比唷！

附件六、引起動機問題單

快問快答之我是金頭腦	
<p>說明：</p> <p>1. 老師需將題目清楚念出，並告訴學生仔細聆聽，因為題目只能念一遍。若無人回答，則進行下一題。(老師可跳著念題目，題目組合可混搭；問十題即可，多的四題是預備題，以免因學生答不出來，跳過太多題而準備的。)</p> <p>2. 學生舉手搶答，答對者一題可加一分，以此類推；答錯者，不扣分，可由其他人搶答。若一直無人答對，則進行下一題。</p>	
一、學科常識題	當外國人跟你說 How are you 的時候，你要說？
二、學科常識題	請說出「床前明月光」的下一句？
三、學科常識題	請說出三角形的面積公式？
四、學科常識題	請說出現在民國幾年？西元幾年？
五、學科常識題	請問台灣哪一個縣市四面不環海？
六、學科常識題	氧氣的化學名稱是 O_2 ，那請問水的化學名稱是？
七、娛樂常識題	「Let't it go」這首經典英文歌是哪一個卡通的主題曲？
八、娛樂常識題	請問蔡依林的英文名字叫做？
九、娛樂常識題	唱過「家後」「博杯」「夢中的情話」等膾炙人口的歌曲的封麥歌手是誰？
十、娛樂常識題	「乾杯」「春嬌與志明」「突然好想你」等膾炙人口的歌是哪一個團體唱的？
十一、校園常識題	我們學校的校長叫什麼名字？
十二、校園常識題	我們學校的縮寫為何？
十三、校園常識題	學校的特教老師叫什麼名字？
十四、校園常識題	比方說教務處在敬業樓，那請問我們現在上課的教室位於學校什麼樓？

附件七、情緒詞卡

(老師可將情緒卡擺在桌上給情緒覺察較困難的學生挑選)

煩悶	空虛	無力	無奈	羨慕	恐懼	勇敢
興奮	絕望	狂喜	抓狂	滿足	緊張	焦慮
驚喜	幸福	沾沾自喜	感動	悲傷	舒服	丟臉
孤單	解脫	委屈	歉疚	疲憊	放鬆	喜悅
愉快	快樂	自負	難過	忌妒	愚蠢	懷疑
安心	期待	震驚	痛快	希望	失望	沮喪
害怕	憤怒	矛盾	驕傲	得意	受傷	安全
不耐煩	生氣	自信	感激	自卑	痛苦	貼心

單元二、壓力修修修

教學對象	高中職資源班學生	設計者	莊雅茜、廖芳玫
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	1-3-2-2 能分析失敗的原因 1-3-2-4 能從可行策略中自行選擇適當的方式 1-4-2-2 能從檢討失敗經驗中重新調整解決問題的方式或策略 1-4-2-4 能不斷嘗試各種抒解壓力的方法，找出適合自己的有效方法		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—播放泰國「You Can Shine 永不放棄~追求夢想」感人廣告影片並請學生填寫學習單。</p> <p style="text-align: center;">附件六、影片欣賞學習單</p> <p>❖資料來源：http://www.dailymotion.com/video/x2xiwpx</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <p>學生完成學習單後，老師與學生討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 女主角身體有什麼缺陷？ 2. 女主角在學小提琴的過程中遇到什麼挫折？ 3. 如果你是女主角的朋友，你看到她遇到這樣的挫折，會給他什麼建議嗎？ 4. 如果你是女主角，你遇到這樣的挫折，你會怎麼做？ <p>【結論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生了解每個人在生活中都有可能遇到挫折和失敗，而這些挫折都會讓自己的心情變得很差，壓力也變得很大，影片中的女主角是很好的例子，挫折讓她的人生有很大的變化，可是他不畏懼這些壓力和挫折，努力不懈，最後完成完美的演出，讓學生去思考如果是發生在自己身上或是周遭朋友身上，自己可以怎麼做。 2. 引導學生瞭解挫折發生，可以冷靜「分析遭遇挫折的原因」才能思考與改變因應困難的策略，表現得比以前更好。 <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—比手畫腳遊戲</p> <p>(一) 說明遊戲規則 附件七、比手畫腳題庫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各隊第一位到講臺來，老師將拿出籤筒，讓同學抽出一個(詞彙)，第一位同學必須把這個詞彙透過肢體語言(不能說話)讓全部的隊員都知道，只要有隊員猜對，就可以再抽一個詞彙繼續活動。 		

壹、引起動機

2. 遊戲時間為 3 分鐘，在 3 分鐘之內猜對最多詞彙的小組就獲勝。
3. 全過程比手畫腳的同學不能說話。
4. 比賽進行三局，每局中間休息 1 分鐘，休息時請各組進行策略修正與討論。

(二) 請各組派代表說明遊戲在策略上的改變。

【引導】

發下回饋單，請學生討論以下問題。附件八、遊戲回饋單

1. 第一次遊戲，你們這組是贏還是輸？
2. 你覺得為什麼輸（贏）？
3. 與團員討論後，第二次和第三次遊戲，你們這組是贏還是輸？
4. 經過討論和修正，你覺得遊戲進行是否有較順利？

【結論】

每個人在生活中都有可能遇到困難和失敗，就像遊戲中一樣，當挫折和失敗發生，可以冷靜「分析失敗與挫折的原因」才能思考與改變因應困難的策略，有了改變與修正，能夠幫助自己贏得下一次的勝利。

貳、說明與示範新技巧

一、教師揭示技巧步驟：

- (一) 教師揭示技巧步驟海報。附件一、技巧步驟說明
- (二) 請同學齊聲讀兩次。
- (三) 老師說明步驟和句型，並解釋意義。
- (四) 海報說明結束後，再請同學輪流唸一次。

二、教學步驟說明：靜、思、修

步驟	提示	說明／句型
1. 靜	平靜	<p>◇說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「平靜」是要協助學生應用轉移注意力的方法讓情緒穩定下來。 2. 老師可以引導學生思考一些能轉移注意力以平靜情緒的方法，例如： <ol style="list-style-type: none"> (1)換場地法：離開現場／去人少的地方安靜／去熟悉的地方／去人多的地方／去房間／去洗手間／去團輔室／去諮商室／去資源教室。 (2)做事法（去做些不需要用力思考，但日常生活需要完成的事，這樣既可以平穩情緒又可以有成就感，且減低壓力）：掃地／洗碗／洗衣服／折衣服、被子／整理書包／整理書桌／丟垃圾。 (3)運動法：散步／打球／跑步／游泳／騎腳踏車。 (4)享受法：吃喜歡的東西／看喜歡的影片／做喜歡的事／找喜歡的人說話／讀喜歡的書。

	<p>三、回饋</p> <p>(一) 老師一一邀請台下學生說明觀察結果。</p> <p>(二) 老師總結說明演練學生的優點。</p> <p>(三) 繼續播放音樂並傳球選下一位演練的同學。</p>
肆、總結活動	<p>一、總結學生課堂表現。</p> <p>二、請學生黏貼提示卡。附件四、提示卡</p> <p>三、解釋作業單練習範例。附件五、作業單</p> <p>四、教師總結本單元課程，說明日常生活中，我們都會遇到不如意的事情，而遇到壓力和挫折，我們可以先讓自己平靜下來，找出最快讓自己平靜的方法，冷靜後，再思考解決的方式，最後檢視自己使用的新方法是不是能讓自己順利面對下一次的壓力。</p>
伍、教學資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>附件六、電影欣賞學習單</p> <p>附件七、比手畫腳題庫</p> <p>附件八、遊戲回饋單</p>

附件二、情境籤

1. 上課時老師叫我回答問題，雖然我剛剛有認真聽，可是還是答不出來。
2. 我上次報告抄同學的，今天老師要求我在下週前交第二篇報告，可是我不會做。
3. 中午我走過走廊的時候，隔壁班的同學又罵我「智障」，上次已經跟他說過不要罵我了，他還是不聽。
4. 上了一天的課，我已經很累了，媽媽一直叫我去唸書，昨天已經跟她說過我想唸的時候自然會去唸，不要管我，她還一直煩我。
5. 我偷偷喜歡隔壁班的女生（男生），我不敢跟她（他）說，上次寫 line 給他，他已讀不回，我不知道怎麼辦。
6. 每次去福利社買飲料，班上的同學就一直要我請客，我已經請過很多次了，我不想再請他了。
7. 我的興趣是打球（畫畫），可是爸媽跟我說這以後會找不到工作，不准我再繼續打球（畫畫），上星期一我偷偷跟同學打球（畫畫），現在我又想打球（畫畫）怎麼辦？
8. 同學下課一直叫我的綽號，我很不喜歡這個綽號，上次我已經發過一次脾氣，罵他們了，他們還是一直叫。
9. 我這次月考，數學又考 0 分怎麼辦？上次我騙他們考卷不見了，這次怎麼辦？
10. 我跟同學在 FB（臉書）上吵架，我很生氣，也很擔心他在班上會排擠我。上次這樣吵架時，我就不去學校，好多課都沒聽到，有夠吃虧，這次怎麼辦？
11. 今天要交作業，可是我忘了帶，上次打電話請媽媽幫我拿來，今天怎麼辦？
12. 上課時老師說要分組，可是都沒有人要跟我同一組，上次是老師幫我找組的，這次怎麼辦。

附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：_____

☺檢核者：_____

學生姓名 步驟						
1.靜（平靜）						
2.思（思新法）						
3.修（修方法）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡



處理壓力的技巧-壓力修修修

一	靜	平靜
二	思	思新法
三	修	修方法

附件五、作業單

壓力修修修 作業單 班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____
說出壓力
我最近遇到_____， 覺得_____，因為_____， 我的想法是_____。
平靜
➤ 找出適合自己轉移注意力的方法（勾選） 1. 換場地法： <input type="checkbox"/> 離開現場 <input type="checkbox"/> 去人少的地方安靜 <input type="checkbox"/> 去熟悉的地方 <input type="checkbox"/> 去人多的地方 <input type="checkbox"/> 去房間 <input type="checkbox"/> 去洗手間 <input type="checkbox"/> 去團輔室 <input type="checkbox"/> 去諮商室 <input type="checkbox"/> 去資源教室 <input type="checkbox"/> 其他_____
2. 做事法： <input type="checkbox"/> 掃地 <input type="checkbox"/> 洗碗 <input type="checkbox"/> 洗衣服 <input type="checkbox"/> 折衣服、被子 <input type="checkbox"/> 整理書包 <input type="checkbox"/> 整理書桌 <input type="checkbox"/> 丟垃圾 <input type="checkbox"/> 其他_____
3. 運動法： <input type="checkbox"/> 散步 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他_____
4. 享受法： <input type="checkbox"/> 吃喜歡的東西 <input type="checkbox"/> 看喜歡的影片 <input type="checkbox"/> 做喜歡的事 <input type="checkbox"/> 找喜歡的人說話 <input type="checkbox"/> 讀喜歡的書 <input type="checkbox"/> 其他_____
➤ 『事實已經造成，再責備自己或後悔都沒有用，先找一個方法紓解壓力再說。我決定去_____。』
思新法
1. 『這次失敗的原因是因為我_____，結果_____。』 2. 『如果我_____，可能的結果是_____。』
修方法
比較所有結果，我決定_____，因為 我認為_____還是比_____重要。 我認為_____還是比_____好些。

附件六、影片欣賞學習單

影片欣賞學習單	
班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____	
在欣賞完影片『You Can Shine 永不放棄~追求夢想—泰國感人廣告影片』後，請你回答以下幾個問題	
1. 女主角身體有什麼缺陷？（勾選） <input type="checkbox"/> 視覺障礙 <input type="checkbox"/> 聽覺障礙 <input type="checkbox"/> 肢體障礙 <input type="checkbox"/> 學習障礙	
2. 女主角在學小提琴的過程中遇到什麼挫折？ _____ _____	
3. 如果你是女主角的朋友，你看到她遇到這樣的挫折，會給他什麼建議嗎？ _____ _____	
4. 如果你是女主角，你遇到這樣的挫折，你會怎麼做？ _____ _____	

附件七、比手畫腳題庫

聽廣播	洗澡	炒菜	穿襪子	剪頭髮	剝花生
心虛	按摩	看報紙	倒垃圾	吃西瓜	洗衣服
鉛球	有氧舞蹈	太極拳	跳繩	高爾夫球	跆拳道
游泳	瑜珈	舉重	拉單槓	墊腳尖	打棒球
波霸奶茶	雞排	章魚小丸子	青蛙下蛋	咖啡	烏龍茶
烏龍麵	銅鑼燒	美人魚	太陽	星星	雪
火災	無字天書	煩惱	青蛙	大白鯊	老鼠
機車	蘋果	桌子	椅子	汽車	腳踏車
帳篷	香蕉	生日蛋糕	拖鞋	手錶	帽子
氣球	冰棒	飛機	雨傘	台灣	電腦
快樂人生	導盲犬	鴨子聽雷	美麗世界	有你真好	小天使

附件八、遊戲回饋單

遊戲回饋單	
班級：_____	座號：_____
姓名：_____	
1. 第一次遊戲，你們這組是贏還是輸？	
<input type="checkbox"/> 輸 <input type="checkbox"/> 贏	
2. 你覺得為什麼輸（贏）？	

3. 與團員討論後，第二次和第三次遊戲，你們這組是贏還是輸？	
<input type="checkbox"/> 輸 <input type="checkbox"/> 贏	
4. 你覺得為什麼輸（贏）？	

5. 經過討論和修正，你覺得遊戲進行是否有較順利？	

單元三、紓壓讚讚讚

教學對象	高中職資源班學生	設計者	陳儀頻、廖芳玫
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	1-4-3-2 能在遭遇不如意事件時，調整心態為正向思考的角度。 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵。		
教學活動			
壹、 引起 動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—誰是反應王 附件六、引起動機①題目單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先將同學分成兩組，並說明遊戲規則，請兩組輪流上台，聽老師指令完成動作，若組內有組員做錯動作，老師則紀錄該組每次做錯的次數，最後再以做錯總次數較少的隊伍勝出。 2. 請第一組同學直接上台，由老師依序出題，請全組同學同時完成動作，老師再記錄該組組員做錯的次數。 3. 請第二組同學在活動進行先輪流對自己說出一句鼓勵的話，再進行活動，老師並於活動結束後請學生輪流說出讚美自己表現的一句話。 <p style="text-align: center;">*****</p> <p>【引導】</p> <p>發下討論單，老師請學生先就問題寫出自己的看法，再請各組同學輪流分享相關問題。附件七、引起動機①討論單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你在聽老師指令完成動作的時候，有沒有感受到什麼困難的地方？ 2. 在分組競爭的情況下，你感受到的壓力是什麼？ 3. 如果能用一句話去讚美你的表現，你會對自己說什麼？ 4. 你覺得讚美自己時，對於你面對壓力情境時有什麼幫助？（老師先請第二組同學分享在活動中讚美自己的感受，再請同學分享有無讚美自己對於面對壓力時的差異性。） <p>【結論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明在遇到生活中的壓力事件時，鼓勵學生能選擇以正向思考的方式來激勵自己。 2. 提醒學生在面對壓力時，能嘗試讚美自己的具體改變，增加自我的正向能量，以期能更有信心去面對後續的壓力與挑戰。 <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—故事短文欣賞。老師先發下學習單，並與學生分享故事內容。</p> <p style="text-align: center;">附件八、引起動機②討論單</p> <p style="text-align: center;">*****</p>		

壹、引起動機

【引導】

請學生討論並回答相關問題。

1. 故事中的兩位主角，在面對課業壓力時，他們各自使用什麼方法去面對與解決問題？
2. 你覺得茵茵在面對壓力時，讚美與肯定自己的表現，對她有什麼樣的助益？
3. 如果你面對類似的壓力情境，你會用什麼方式去解決問題？並且你覺得讚美自己的表現對你將有什麼幫助？

【結論】

生活中會有許多壓力情境讓我們喘不過氣，除了透過嘗試有效的紓壓與問題解決的方法外，以自我肯定與讚美具體表現的方式，才能幫助我們維持改變的勇氣與動力。

貳、說明與示範新技巧

一、教師揭示技巧步驟

- (一) 教師揭示技巧步驟海報。附件一、技巧步驟說明
- (二) 請同學齊聲讀兩次。
- (三) 老師說明步驟和句型，並解釋意義。
- (四) 海報說明結束後，再請同學輪流唸一次。

二、步驟說明：靜、思、讚

步驟	提示	說明／句型
1. 靜	沉靜	<p>◇說明： 這個句型希望學生能以內在語言安慰自己，讓失敗的心情獲得平靜。除了下述的例句，可以讓學生自己想一些能安慰自己的話。</p> <p>◎句型： <input type="checkbox"/> 『成功不容易，失敗難免會有的。』 <input type="checkbox"/> 『試試看能不能從失敗中找到調整的方法。』 <input type="checkbox"/> 『那裡跌倒哪裡站起來。再往前走就對了。』 <input type="checkbox"/> 『加油，不能被失敗擊倒，再重新調整就對了。』 <input type="checkbox"/> 『()。』</p> <p>■示例： <input checked="" type="checkbox"/> 『加油，不能被失敗擊倒，再重新調整就對了。』</p>
2. 思	思前後	<p>◇說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生從自己情緒反應的強度、時間、問題解決的方法、維持一般生活情形等各層面評估自己「以前」與「現在」的進步情形。希望透過學生看到自己的進步，讚美自己，繼而能繼續努力。 2. 「以前」可以是使用第一單元的作法之前、上這個課之前、小時候、前一個教育階段等等。

		<p>3. 「現在」可以是使用第二單元的作法之後、上這個課之後、現在、目前的教育階段等等。</p> <p>4. 所謂的「進步」包括願意改變方法試試看。</p> <p>◎句型：</p> <p>『我這次面對壓力，與以前比較，進步的地方是』</p> <p><input type="checkbox"/>有嘗試另一個作法』</p> <p><input type="checkbox"/>心情比較平穩』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能夠思考這個壓力的問題』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能想出方法因應』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能告訴別人，商量解決方法』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能繼續進行其他每天應該做的事』</p> <p><input type="checkbox"/> ()。』</p> <p>■示例：</p> <p>『我這次面對壓力，與以前比較，進步的地方是』</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>有嘗試另一個作法』</p>
3.讚	讚自己	<p>◆說明：</p> <p>協助學生依據本單元步驟二的省思，讚美自己具體的好表現。</p> <p>◎句型：</p> <p><input type="checkbox"/>『我很棒，即使在壓力下還是可以完成應該做的事。』</p> <p><input type="checkbox"/>『我真不容易，耐壓性非常好，可以承受這樣的壓力。』</p> <p><input type="checkbox"/>『我的壓力承受能力越來越好了。』</p> <p><input type="checkbox"/>『()。』</p> <p>■示例：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>『我真不容易，耐壓性非常好，可以承受這樣的壓力。』</p>

三、老師示範新技巧 附件二、情境籤

(一) 教師向學生說明接下來要進行「爬格子」遊戲，並說明爬格子的規則：1~10 為情境籤編號，字母 A~J 是可選擇的項目。輪到演練的同學請先選擇一個英文字母，再往上爬格子，遊戲規則是遇到橫線就要轉彎，一直往上，直到到達相對應的數字為止，即為要演練的情境籤。附件九、爬格子海報

(二) 老師依據上面的方法抽取情境籤，大聲唸給同學聽，並貼在白板上。

	<p>(三) 示範「沉靜」 <input checked="" type="checkbox"/>『那裡跌倒哪裡站起來。再往前走就對了。』</p> <p>(四) 示範「思前後」 『我這次面對壓力，與以前比較，進步的地方是 <input checked="" type="checkbox"/>心情比較平穩。』</p> <p>(五) 示範「讚自己」，如： <input checked="" type="checkbox"/>『我很棒，即使在壓力下還是可以完成應該做的事。』</p>
<p>參、 演練與 回饋</p>	<p>《活動內容》—爬格子</p> <p>一、老師說明演練規則</p> <p>(一) 每位同學都輪流到台前來爬格子拿取情境籤。</p> <p>(二) 大聲唸出情境籤的內容。</p> <p>(三) 演練步驟一到三。</p> <p>(四) 台下的學生需拿評分表針對台上演練的學生進行評分，檢視其在該步驟是否演示正確。附件三、課堂演練回饋單</p> <p>二、請學生輪流上台進行演練</p> <p>三、回饋</p> <p>(一) 老師一一邀請台下學生說明觀察結果。</p> <p>(二) 老師總結說明演練學生的優點。</p> <p>(三) 換下一位學生演練。</p>
<p>肆、 總結 活動</p>	<p>一、總結學生課堂表現。</p> <p>二、請學生黏貼提示卡。附件四、提示卡</p> <p>三、解釋作業單練習範例。附件五、作業單</p> <p>四、老師總結本節課程。說明日常生活經常會遇見需要面對與處理壓力的情境，每個人都有遭遇不如意的生活經驗，如何能幫助自己遇到壓力時沉靜心情，並且學習從失敗的經驗中以正向思考的方式，選擇適合自己的方法去排解壓力，以及持續自我鼓勵自己的表現，讚美自己的積極改變，都能幫助自己不逃避問題，以正確的方式去因應挑戰。</p>
<p>伍、 教學 資源</p>	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>附件六、引起動機①題目單</p> <p>附件七、引起動機①討論單</p> <p>附件八、引起動機②討論單</p> <p>附件九、爬格子海報</p>

附件一、技巧步驟說明

紓壓讚讚讚		
步驟	提示	句型
1.靜	沉靜	<p>◎句型：</p> <p><input type="checkbox"/>『成功不容易，失敗難免會有的。』</p> <p><input type="checkbox"/>『試試看能不能從失敗中找到重新調整的方法。』</p> <p><input type="checkbox"/>『那裡跌倒哪裡站起來。再往前走就對了。』</p> <p><input type="checkbox"/>『加油，不能被失敗擊倒，再重新調整就對了。』</p> <p><input type="checkbox"/>『()。』</p>
2.思	思前後	<p>◎句型：</p> <p>『我這次面對壓力，與以前比較，進步的地方是</p> <p><input type="checkbox"/>有嘗試另一個作法。』</p> <p><input type="checkbox"/>心情比較平穩。』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能夠思考這個壓力的問題。』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能想出方法因應。』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能告訴別人，商量解決方法。』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能繼續進行其他每天應該做的事。』</p> <p><input type="checkbox"/> ()。』</p>
3.讚	讚自己	<p>◎句型：</p> <p><input type="checkbox"/>『我很棒，即使在壓力下還是可以完成應該做的事。』</p> <p><input type="checkbox"/>『我真不容易，耐壓性非常好，可以承受這樣的壓力。』</p> <p><input type="checkbox"/>『我的壓力承受能力越來越好了。』</p> <p><input type="checkbox"/>『()。』</p>

附件二、情境籤

1. 上次段考前我緊張到都沒辦法唸書，這次還是很緊張，就去問老師有沒有辦法。
2. 上次段考沒唸完，明天又要考試了，還是唸不完，可是我試著做肌肉放鬆練習，讓自己平靜下來盡力唸。
3. 上次作業遲交，我怕老師唸，整晚睡不著。明天又要交作業了，我才完成一半，雖然還是很怕，但是我想就盡量寫，明天一到學校先去跟老師承認還沒寫完，拜託他再給我一些時間。
4. 上次國文課我上台報告時不知道要說什麼，緊張到腦袋一片空白，站著發呆。今天國防課我臨時被推派要當報告人，還是很緊張，就深呼吸一口氣，讓自己冷靜下來，然後跟大家說我們這一組下次再報告。
5. 上次社團表演我因為太期待表演突出，被大家讚美，結果反而表演的不好，今天週會時間的社團表演，我有參加，我跟自己說「平常心表演就好，就當作平時練習一樣」，果真筆記緊張，沒有出錯的表演完了。
6. 上次跟同學吵架，我三天沒去學校，這次雖然很尷尬，可是我想「吵架和上學是兩回事，不應該混為一談。」雖然臉繃得很緊，都笑不出來，我還是去學校了。
7. 參加推甄升學管道，前面兩個學校都沒有錄取，這次雖然備取第三，可是還是沒有上榜，壓力好大喔。
8. 上個月因為我工作速度太慢，領的薪水只有同事的三分之一，這個月我很努力提醒自己快一點，可是領到的薪水還是只有同事的三分之二。
9. 上學期我不想參加丙級檢定的考試，覺得反正沒希望，這學期我很勇敢的試試看，而且有練習幾次，結果還是沒考過。
10. 下午體育老師考我們 800 公尺的跑步測驗，雖然這次我有練習了 2 次，可是還是跑全班最後一名。


附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：_____

☺檢核者：_____

學生姓名 步驟						
1. 靜（沉靜）						
2. 思（思前後）						
3. 讚（讚自己）						
<p>請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分 完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。</p>						

附件四、提示卡



處理壓力的技巧-紓壓讚讚讚

一	靜	沉靜
二	思	思前後
三	讚	讚自己

附件五、作業單

紓壓讚美我最行

班級：_____ 姓名：_____ 完成日期：_____

*請在這一週間嘗試處理生活中出現的一件壓力事件，並完成以下表格後，交由父母或師長簽名。

我的壓力來源 (請在右列項目中 勾選符合的情境)	功課來不及 完成	考試考不好	要上台報告	其他：_____ _____
紓壓讚美三步驟				
1.靜—遇到壓力時， 我對自己說：	例如：那裡跌倒哪裡站起來。再往前走就對了。 你會對自己說：_____			
2.思—這次面對壓力時， 我覺得自己進步的地方是 (請勾選符合的項目)：	有嘗試新 方法	心情較平穩	願意找人 商量	其他：_____ _____
3.讚—我對自己的 讚美：	例如：我的抗壓性越來越好了。 你會對自己說：_____			
我對自己處理壓力 的心得是：				

見證人回饋：_____

見證人簽名：_____

附件六、引起動機①題目單

《誰是反應王》題目單	
說明：老師請全組同學排成一排，與老師面對面，老師再清楚唸出指令，並請全組同學同時做出動作，若有組員動作太慢或做錯動作，則記錄該題做錯指令的人數、次數，完成五題後總結該組成績。	
編號	題目
1	以左手去碰你右邊的耳朵。
2	雙手拍雙腳膝蓋三下。
3	用右腳單腳跳五下。
4	以右手去摸你的鼻尖。
5	聳你的肩膀四下。
6	順時針轉動脖子三圈。
7	以左手掌去摸右手的手肘。
8	摸摸你旁邊同學的肩膀。
9	以雙手交叉放胸前。
10	跟你旁邊的同學說 Hello。
11	以左手去摸最靠近你的一面牆壁。
12	雙腳墊腳尖維持五秒鐘。

誰是反應王 活動討論單

班級：_____ 姓名：_____ 組別：_____

*完成活動後，請根據以下問題寫出你的看法，並與老師及同學一同討論分享。

1. 你在聽老師指令完成動作的時候，有沒有感受到什麼困難的地方？

2. 在分組競爭的情況下，你感受到的壓力是什麼？

3. 如果能用一句話去讚美你的表現，你會對自己說什麼？

4. 你覺得讚美自己時，對於你面對壓力情境時有什麼幫助？

小故事的啟示

班級：_____ 姓名：_____

*看完以下這則小故事後，請根據下面問題寫出你的看法，並與老師及同學一同討論。

阿翔和茵茵是同班同學，這陣子他們都在為了下週的模擬考準備考試內容。高三了，課業壓力非常繁重，阿翔眼看著有很多科目還沒有複習完，心裡非常焦慮，又因為上次模擬考成績已經不太理想，這次的壓力更是大到不行，為此他每天都熬夜念書到半夜，弄得自己白天上課沒有精神，也無精打采的快樂不起來。阿翔一直感受到他的心理壓力非常大，他覺得自己好像始終無力應付這麼大的課業壓力，因此也對自己越來越沒信心了。

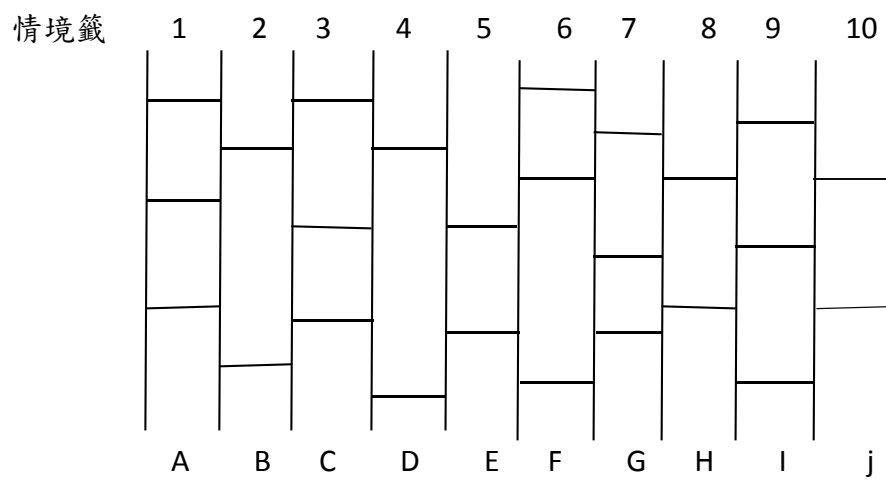
反觀茵茵，自從她上次的模擬考考不好後，她不但沒有放棄自己考不好的學科，反而開始思考如何從上次失敗的經驗中找到解決方法。因此她先擬定好讀書計畫，提早準備，完成每天的讀書進度，她也會想辦法找一些讓自己放鬆的方法，例如在每天睡覺前聽聽音樂，轉換一下心情。自從茵茵使用新的讀書方法後，她發現自己的讀書效率變得比較好，因此她也經常鼓勵自己的抗壓性越來越進步，並且願意嘗試新方法去紓發壓力。茵茵從肯定自己的過程中重新找回自信心，讓她即使面對繁重的課業壓力也能堅持到底，果然，這次模擬考成績出來，茵茵的成績明進步很多，這點也讓她更有自信，肯定自己的好表現了。

1. 故事中的兩位主角，在面對課業壓力時，他們各自使用什麼方法去面對與解決問題？

2. 你覺得茵茵在面對壓力時，讚美與肯定自己的表現，對她有什麼樣的助益？

3. 如果你面對類似的壓力情境，你會用什麼方式去解決問題？並且你覺得讚美自己的表現對你將有什麼幫助？

附件九、爬格子海報



單元四、壓耐樂承擔

教學對象	高中職資源班學生	設計者	黃素楨、廖芳玫
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考能力指標	1-2-2-3能接受失敗的結果及所造成的壓力 1-3-2-5能主動使用抒解壓力的策略 1-4-2-5能持續使用有效的方式抒解壓力		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—疊疊樂。學生一起玩疊疊樂，直到崩塌終止。(或活動持續15分後終止)</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <p>教師引導學生去回想玩遊戲的過程，讓學生思考自己在玩遊戲過程中的感受，並分享自己的想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何決定選擇抽哪一根木條？ 2. 是用什麼方法抽木條的？ 3. 如何選擇木條放置的地方？ 4. 抽/放木條時當下的感覺如何？ 5. 抽/放下木條結果成功了，心情怎麼樣？ 6. 抽/放下木條造成崩塌時，我的感覺是什麼？ 7. 崩塌結果不是我造成的，當下我覺得？ 8. 當因為我抽或放木條導致崩塌，同學都指著我時，我可以做什麼？ <p>【結論】</p> <p>在決定抽那一支木條、放那個位置時心中總是否忐忑不安，想要找一個最好的位置。如果成功了，會有「又過關了」的喜悅；如果崩塌了，會有「悔不當初」的懊惱。這就像每個人都會為自己所面對的困境做抉擇，每個決定在當下都是自己認為最佳的選擇，結果有時會是成功喜悅的，然而有時卻非自己所預期，或是沒有料到結果是自己不堪負荷，此時自己又該如何去面對與因應呢？這就是這個單元要學習的技巧。</p> <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—『失落一角又怎樣？』。教師使用改編『失落的一角會見大圓滿』繪本說故事給學生聆聽。</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block;">附件六、改編繪本 ppt</p> <p>*****</p>		

壹、引起動機

【引導】老師提問下列問題：

1. 如果你是那一角，接下來你會……
2. 曾經以為解決了問題，又再面對失落，你會……
3. 接下來，你這一角會……

【結論】

我們就像那個失落的一角，當想要一樣東西的時候就會去尋找。尋找的過程中往往面臨抉擇，而每個決定在當下都是自己認為最佳的選擇，但結果有時會是成功喜悅的，然而有時卻非自己所預期，或是沒有料到結果是自己不堪負荷，此時自己又該如何去面對與因應呢？這就是這個單元要學習的技巧。

貳、說明與示範新技巧

一、教師揭示技巧步驟

- (一) 教師揭示技巧步驟海報。附件一、技巧步驟說明
- (二) 請同學齊聲讀兩次。
- (三) 老師說明步驟和句型，並解釋意義。
- (四) 海報說明結束後，再請同學輪流唸一次。

二、步驟說明：靜、思、果

步驟	提示	說明／句型
1 靜	冷靜	<p>◇說明： 老師先複習前三單元有關冷靜、平靜、沉靜的方法，讓學生知道可以同時運用三種方法讓情緒「冷靜」下來。</p> <p>◎句型：</p> <p>1. 『我要冷靜下來』</p> <p><input type="checkbox"/> 『停下來，深呼吸，吸氣...呼氣...。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『閉上眼睛，深呼吸，吸氣...呼氣...。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『全身用力，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『()。』</p> <p>2. 『想一想』</p> <p><input type="checkbox"/> 『雖然發生了不喜歡的结果，但是先冷靜，放輕鬆才能好好面對。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『成功不容易，失敗難免會有的。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『試試看能不能從失敗中找到調整的方法。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『那裡跌倒哪裡站起來。再往前走就對了。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『加油，不能被失敗擊倒，再重新調整就對了。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『()。』</p>

◎句型：

1. 『面對這個結果可能的解決方法和後果有

誠心誠意去道歉，(事情的**可能**後果)。』

靜靜的聽責備和批評，(事情的後果)。』

調整心情穩定自己的情緒，(事情的**可能**後果)。』

說出自己反省的結果，(事情的後果)。』

做些別的事，轉換失敗的心情，(事情的**可能**後果)。』

想想新方法，下次再努力，(事情的**可能**後果)。』

2. 『比較所有後果，我決定(作法)，因為

我認為()還是比()重要。』

我認為()還是比()好些。』

我比較希望()。』

我很想要()。』

我寧可()也要()。』

()。』

■示例：

1. 『面對這個結果可能的解決方法和後果有

誠心誠意去道歉，(小華**可能**答應原諒我)。』

靜靜的聽責備和批評，(小華**可能**生氣完了還願意做我的朋友)。』

拜託老師陪我去跟小華道歉，(老師**可能**幫我勸小華原諒我)。』

2. 『比較所有後果，我決定(拜託老師陪我去跟小華道歉)，因為

我比較希望(老師**可能**幫我勸小華原諒我)。』

三、老師示範新技巧 附件二、情境籤

(一) 老師說明接下來要玩「飛鏢射氣球」，老師先示範。

(二) 老師拿飛鏢射氣球，射破氣球後拿出其中的情境籤，大聲唸給同學聽，並貼在白板上。

(三) 示範「冷靜」

1. 『我要冷靜下來』

『停下來，深呼吸，吸氣...呼氣...。』

2. 『想一想』

『成功不容易，失敗總是會有的。』

<p>貳、說明與示範新技巧</p>	<p>3. 『去做一些能紓壓的事吧，我決定去 <input checked="" type="checkbox"/>做些一定要做的事，去（整理房間）好了。』</p> <p>（四）示範「思當初」</p> <p>1. 『這個結果是我當初 <input checked="" type="checkbox"/>有想到的，但是事實超過我的想像。』</p> <p>2. 『雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果帶來的壓力。』</p> <p>（五）示範「擔後果」</p> <p>1. 『面對這個新壓力可能的解決方法和結果有 <input checked="" type="checkbox"/>誠心誠意去道歉，可能的結果是（小華答應原諒我）。』 <input checked="" type="checkbox"/>靜靜的聽責備和批評，可能的結果是（小華生氣完了還願意做我的朋友）。』 <input checked="" type="checkbox"/>拜託老師陪我去跟小華道歉，可能的結果是（老師幫我勸小華原諒我）。』</p> <p>2. 『比較所有結果，我決定（拜託老師陪我去跟小華道歉），因為 <input checked="" type="checkbox"/>我比較希望（老師幫我勸小華原諒我）。』</p>
<p>參、演練與回饋</p>	<p>《活動內容》—「飛鏢射氣球」</p> <p>一、教師說明演練規則 <input type="text" value="附件七、汽球情境籤圖示"/></p> <p>（一）每顆汽球內有一個情境籤，用飛鏢射破一顆氣球後取出情境籤。</p> <p>（二）大聲唸出情境籤的內容。</p> <p>（三）演練步驟一到三。</p> <p>（四）台下的學生需拿評分表針對台上演練的學生進行評分，檢視其在該步驟是否演示正確。<input type="text" value="附件三、課堂演練回饋單"/></p> <p>二、開始邀請學生上台演練</p> <p>三、回饋</p> <p>（一）老師一一邀請台下學生說明觀察結果。</p> <p>（二）老師總結說明演練學生的優點。</p> <p>（三）邀請下一位同學演練。</p>
<p>肆、總結活動</p>	<p>一、總結學生課堂表現。</p> <p>二、請學生黏貼提示卡。<input type="text" value="附件四、提示卡"/></p> <p>三、解釋作業單練習範例。<input type="text" value="附件五、作業單"/></p> <p>四、教師總結本單元課程，說明面對壓力除了學會冷靜、平靜及沉靜的方式穩定情緒，以及思索合宜的方法解決困境外，更重要的是要能承擔後果，無論是可預期或是意料之外，要學會勇於面對結果，再次穩定情緒、思考因應之道，期許自己成為樂於承擔的耐壓達人。</p>

伍、教學資源	附件一、技巧步驟說明 附件二、情境籤 附件三、課堂演練回饋單 附件四、提示卡 附件五、作業單 附件六、改編繪本『失落一角又怎樣』(PPT) 附件七、汽球情境籤圖示
--------	---

附件一、技巧步驟說明

耐壓樂承擔		
步驟	提示	句型
1 靜	冷靜	<p>◎句型：</p> <p>1. 『我要冷靜下來』</p> <p><input type="checkbox"/> 『停下來，深呼吸，吸氣...呼氣...。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『閉上眼睛，深呼吸，吸氣...呼氣...。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『全身用力，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『()。』</p> <p>2. 『想一想』</p> <p><input type="checkbox"/> 『雖然發生了不喜歡的結果，但是先冷靜，放輕鬆才能好好面對。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『成功不容易，失敗總是會有的。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『試試看能不能從失敗中找到成功的方法。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『那裡跌倒哪裡站起來。再往前走就對了。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『加油，不能被失敗擊倒，再努力就對了。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『()。』</p> <p>3. 『去做一些能紓壓的事吧，我決定去</p> <p><input type="checkbox"/> 換個地方靜一靜，去()。』</p> <p><input type="checkbox"/> 做些一定要做的事，去()。』</p> <p><input type="checkbox"/> 去運動一下，去()。』</p> <p><input type="checkbox"/> 去做件喜歡的事，去()。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『()。』</p>
2 思	思當初	<p>◎句型：</p> <p>1. 『這個結果是我當初</p> <p><input type="checkbox"/> 有想到的，而且和想像的一樣。』</p> <p><input type="checkbox"/> 有想到的，但是事實超過我的想像。』</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有想到的。』</p> <p>2. 『雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果帶來的壓力。』</p>
3 果	擔後果	<p>◎句型：</p> <p>1. 『面對這個結果可能的解決方法和後果有</p> <p><input type="checkbox"/> 誠心誠意去道歉，(事情的可能後果)。』</p> <p><input type="checkbox"/> 靜靜的聽責備和批評，(事情的後果)。』</p>

		<p><input type="checkbox"/>調整心情穩定自己的情緒，(事情的可能後果)。」</p> <p><input type="checkbox"/>說出自己反省的結果，(事情的後果)。」</p> <p><input type="checkbox"/>做些別的事，轉換失敗的心情，(事情的可能後果)。」</p> <p><input type="checkbox"/>想想新方法，下次再努力，(事情的可能後果)。」</p> <p>2. 『比較所有後果，我決定(作法)，因為</p> <p><input type="checkbox"/>我認為()還是比()重要。」</p> <p><input type="checkbox"/>我認為()還是比()好些。」</p> <p><input type="checkbox"/>我比較希望()。」</p> <p><input type="checkbox"/>我很想要()。」</p> <p><input type="checkbox"/>我寧可()也要()。」</p> <p><input type="checkbox"/> ()。」</p>
--	--	---

附件二、情境籤

1. 作文是我的弱項，考試前老師說要教我作文技巧，我拒絕了，現在面對考卷，我只會抄題目，完全沒有方向可以下筆，壓力好大喔。
2. 我知道數學不動手寫練習題就不會熟練，可是我就是不喜歡寫數學，果然開學以來，我的數學小考從 30 分到 20 分到 10 分，唉！壓力好大喔！
3. 我知道如果我上課舉手發言太多次，同學會說「是是是，就你最厲害」「唉唷~神人唷」，可是我還是忍不住想發表意見，果然旁邊的同學又笑我了，好有壓力喔。
4. 其實我知道如果女朋友打電話來沒和她好好聊天，他就會生氣，可是昨天我實在不想說話，今天果然發現女朋友的 FB 已取消「穩定交往中」了。這壓力真是我自找的。
5. 這次段考前我忙著社團的事，沒時間唸書，早知道段考成績會很難看。可是下一節要發段考考卷了，我還是怕被同學笑，還是覺得有壓力。
6. 我知道如果翹課被爸爸發現，他會很生氣，可是禁不住天團演唱會的誘惑，還是翹課了。今天曠課通知單會寄到家裏，壓力好大。
7. 我知道學校規定上課不可以使用手機，但是忍不住用了跟同學借的手機，結果被發現，手機要被沒收 3 天，不知道怎麼跟同學交代，壓力好大。
8. 我有猜到如果跟爸媽商量選組的事情，可能會意見不合，談到大家都不生氣不愉快，可是我還是選擇跟他們說，他們果然氣到不跟我說話，壓力真大。
9. 當初大家都勸我已經三年級了，不要轉組，我以為努力一點，應該可以趕上同學的進度，可是現在幾乎每次模擬考都考不好，面對大家我壓力好大。
10. 早知道段考考不好，又要被約談，可是就是不想唸。今天果然被輔導老師約談了，班上同學都知道，覺得好有壓力喔。

附件三、課堂演練回饋單


⌚上課時間：_____

☺檢核者：_____

學生姓名 步驟						
1.靜（平靜）						
2.思（思當初）						
3.果（擔後果）						

請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分
完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。

附件四、提示卡



處理壓力的技巧-耐壓樂承擔

一	靜	冷靜
二	思	思當初
三	果	擔後果

附件五、作業單

耐壓樂承擔 作業單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

試舉一件最近碰到的壓力事件	
冷靜	<p>1. 『我要冷靜下來』</p> <p><input type="checkbox"/> 『停下來，深呼吸，吸氣...呼氣...。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『閉上眼睛，深呼吸，吸氣...呼氣...。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『手握拳，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『全身用力，1、2、3。放鬆，1、2、3，放鬆。再做一次。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『()。』</p> <p>2. 『想一想』</p> <p><input type="checkbox"/> 『雖然發生了不喜歡的結果，但是先冷靜，放輕鬆才能好好面對。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『成功不容易，失敗總是會有的。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『試試看能不能從失敗中找到成功的方法。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『那裡跌倒哪裡站起來。再往前走就對了。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『加油，不能被失敗擊倒，再努力就對了。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『()。』</p> <p>3. 『去做一些能紓壓的事吧，我決定去</p> <p><input type="checkbox"/> 換個地方靜一靜，去()。』</p> <p><input type="checkbox"/> 做些一定要做的事，去()。』</p> <p><input type="checkbox"/> 去運動一下，去()。』</p> <p><input type="checkbox"/> 去做件喜歡的事，去()。』</p> <p><input type="checkbox"/> 『()。』</p>
思當初	<p>1. 『這個結果是我當初</p> <p><input type="checkbox"/> 有想到的，而且和想像的一樣。』</p> <p><input type="checkbox"/> 有想到的，但是事實超過我的想像。』</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有想到的。』</p> <p>2. 『雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果帶來的壓力。』</p>
擔後果	<p>1. 『面對這個結果可能的解決方法和後果有</p> <p><input type="checkbox"/> 誠心誠意去道歉，可能的後果是(事情的後果)。』</p> <p><input type="checkbox"/> 靜靜的聽責備和批評，可能的後果是(事情的後果)。』</p> <p><input type="checkbox"/> 調整心情穩定自己的情緒，可能的後果是(事情的後果)。』</p> <p><input type="checkbox"/> 說出自己反省的結果，可能的後果是(事情的後果)。』</p> <p><input type="checkbox"/> 做些別的事，轉換失敗的心情，可能的後果是(事情的後果)。』</p> <p><input type="checkbox"/> 想想新方法，下次再努力，可能的後果是(事情的後果)。』</p>

2. 『比較所有後果，我決定（作法），因為

我認為（ ）還是比（ ）重要。』

我認為（ ）還是比（ ）好些。』

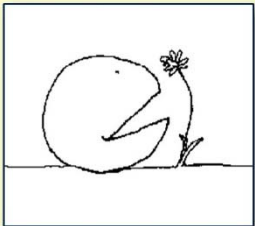
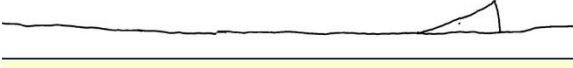

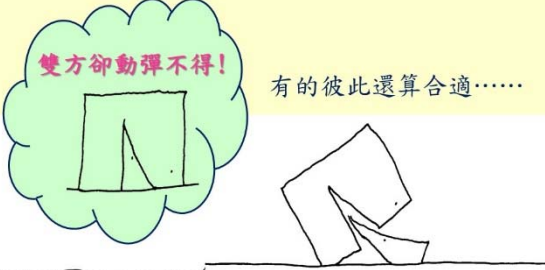



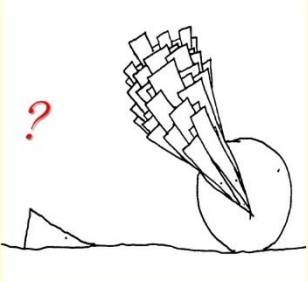

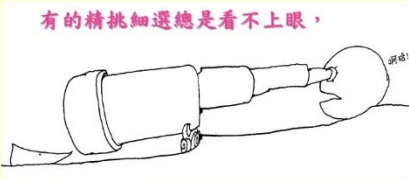

我比較希望（ ）。』

我很想要（ ）。』

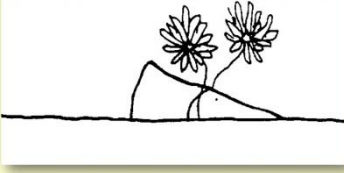
我寧可（ ）也要（ ）。』

（ ）。』

附件六、繪本改編:失落一角又怎樣

 <p>失落一角，SO~</p> <p>1</p>	<p>失落的一角孤單地坐著……</p>  <p>2</p>
<p>盼望有誰路過，帶他離開……</p>  <p>3</p>	<p>雙方卻動彈不得!</p> <p>有的彼此還算合適……</p>  <p>4</p>
 <p>有的可以動彈，但卻很不速配!</p>  <p>有的根本不懂怎麼配合!</p> <p>5</p>	<p>自願離去，把他留在那裏……</p>  <p>有一個，把他放在椅子上，</p> <p>6</p>
<p>有的是一口氣要太多。</p>   <p>有的失去了好多角……</p> <p>7</p>	<p>在路途上，總有不同的角色來來又去……</p> <p>有的精挑細選總是看不上眼，</p>  <p>有的卻是兩相好地自得其樂!</p>  <p>8</p>

他設法將自己打扮得更有吸引力!



卻總是白費力氣……

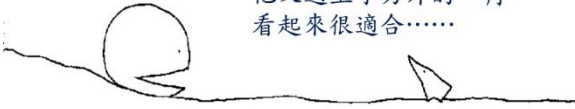


9

如果你是那一角，
接下來你會……

10

後來有一天，
他又遇上了另外的一角，
看起來很適合……



11

『Hi~』他說。
『Hello~』那一角也說。
『你是誰失落的一角嗎?』
『我不是。』
『那麼，你是你自己的一角嗎?』
『我可以當別人的一角，同時又是自己的一角。』
『你大概不會想當我的一角吧?』
『也不一定是這樣!』
『也許我們並不合適!?』
『別這麼說……』



12

『怎麼樣?』
『感覺真好!』



13

合適極了!
太棒了!
總算找到了!總算找到了!



14



想不到，忽然間……

15

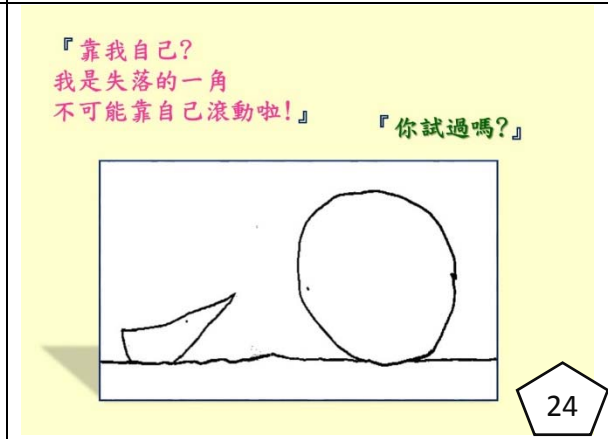
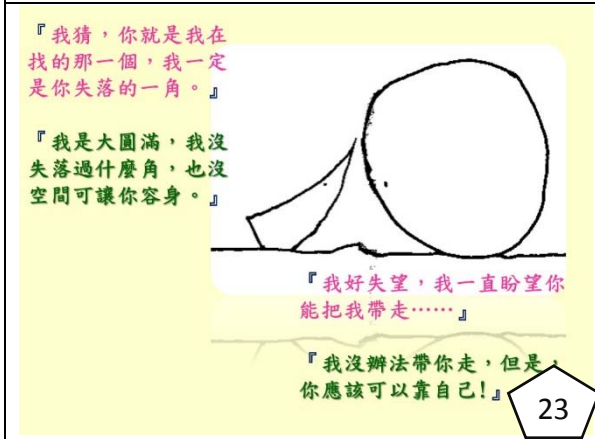
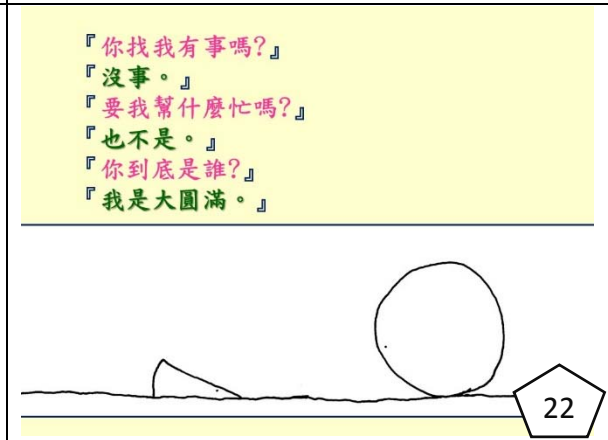
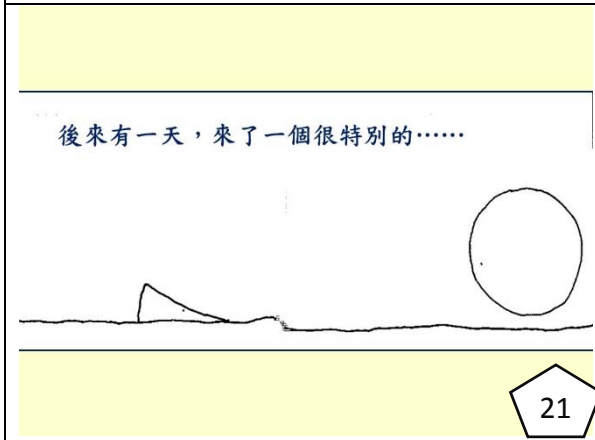
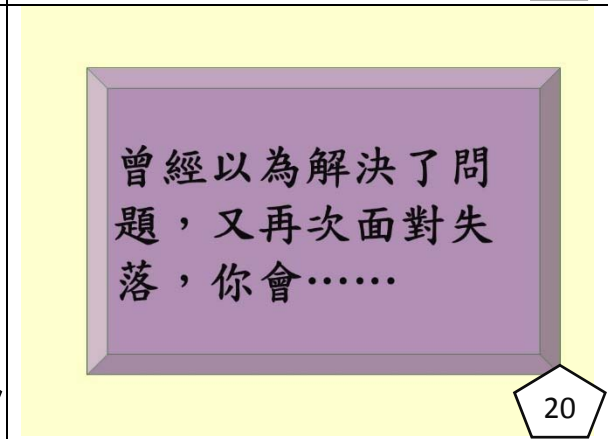
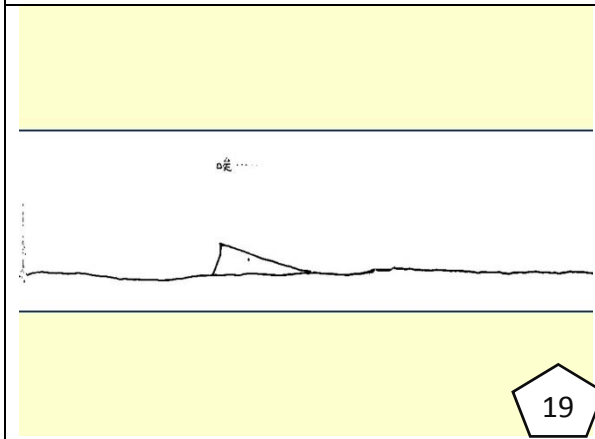
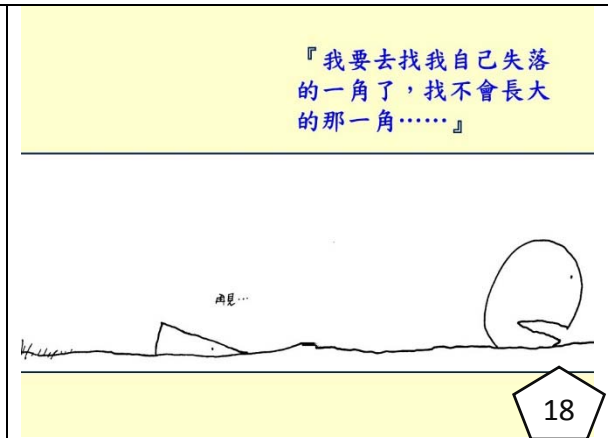
越長越大……



失落的一角，
開~始~長~大……



16



『我有這些尖銳的角，我沒有天生可以滾動的體型啦!』



『尖銳的角會磨掉，接著形體就會改變了!現在，我該說再見了，也許有緣我們會再相遇……』大圓滿就這樣上路了。

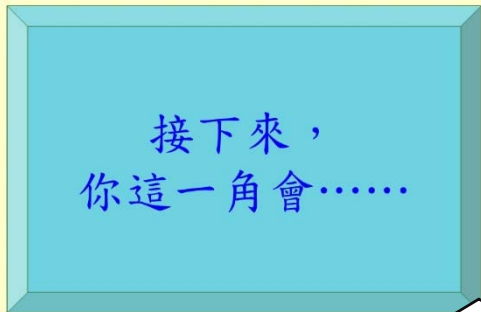
25

失落的一角，又回到往日孤孤單單的光景……



26

接下來，
你這一角會……



27



28

附件七、汽球情境籤圖示



單元五、總複習

教學對象	高中職資源班學生	設計者	廖芳玫
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
總複習 參考題例	1. 請說出處理壓力的步驟與提示。		
	2. 請說出 3 個在壓力下常有的情緒。		
	3. 請做出一個讓自己冷靜的動作。		
	4. 情境題：「開學到現在一個月了，我的數學小考一直不及格，壓力壓得我喘不過氣來。」		
	5. 情境題：「昨天晚上我看到同學在 Line 上罵我，今天要去學校面對他，壓力好大。」		
	6. 請說出三個有助於平靜情緒的轉移注意力方法。		
	7. 已經失敗過一次，這次又失敗了，怎麼辦？		
	8. 情境題：我早知道我喜歡的那個隔壁班女生（男生）不喜歡我，我還是寫信給他，跟他告白，現在壓力好大，不知道他會不會去跟別人說。		
	9. 情境題：我跟同學在 FB（臉書）上吵架，我很生氣，也很擔心他在班上會排擠我。上次這樣吵架時，我就不去學校，好多課都沒聽到，有夠吃虧，這次怎麼辦？		
	10. 情境題：上課時老師說要分組，可是都沒有人要跟我同一組，上次是老師幫我找組的，這次怎麼辦。		
	11. 請說出三句可以安慰自己，讓自己心情沉靜的話。		
	12. 請說出三個可以代表處理壓力的能力進步的特徵。		
	13. 情境題：上次跟同學吵架，我三天沒去學校，這次雖然很尷尬，我還是忍耐著去學校，可是上課不專心，而且臉繃得很緊，都笑不出來。請運用「靜、思、讚」的步驟讚美自己，讓自己能繼續努力。		
	14. 情境題：上學期我不想參加丙級檢定的考試，覺得反正沒希望，這學期我很勇敢的試試看，而且有練習幾次，結果還是沒考過。		
	15. 情境題：上次段考沒唸完，明天又要考試了，還是唸不完，可是我試著做肌肉放鬆練習，讓自己平靜下來盡力唸。請運用「靜、思、讚」的步驟讚美自己，讓自己能繼續努力。		
	16. 請說明三種讓情緒平復、穩定的方法。		

	17. 雖然我已經很努力思考，慎重選擇方法了，但事情的結果超過我當初的想像，我要怎麼辦？
	18. 情境題：這次段考前我忙著社團的事，沒時間唸書，早知道段考成績會很難看。可是下一節要發段考考卷了，我還是怕被同學笑，還是覺得有壓力。
	19. 情境題：我知道學校規定上課不可以使用手機，但是忍不住用了跟同學借的手機，結果被發現，手機要被沒收3天，不知道怎麼跟同學交代，壓力好大。
	20. 情境題：我早知道數學理化不是我的優勢能力，可是當初堅持要唸第二類組，現在唸的這麼辛苦，壓力好大喔。

課程主題：多元性別互動技巧

編輯群：張琇晴、蘇郁涵、黃麗珊

★單元名稱：

單元一、良「性」GO！GO！GO！

單元二、轉角遇到「性」

單元三、「性」福按個讚！

單元四、「性」福我承擔！

單元五、總複習

★對應能力指標

單元一：良「性」GO！GO！GO！

- 1-3-3-7 能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果
- 1-4-3-5 能面對各項問題情境事先評估結果，並選擇最好的解決方法
- 2-3-4-5 能適當使用某些物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡
- 2-4-4-1 與他人相處時能預期可能發生的危險情境
- 2-4-4-4 能尋求適當途徑告發他人不當的觸摸或言語
- 2-4-4-7 能在追求異性被拒絕時尊重他人決定
- 2-3-4-6 能尊重不同性別的意願，不侵犯對方身體

單元二：轉角遇到「性」

- 1-3-3-3 遭遇不如意事件時能主動轉移注意力
- 1-4-3-4 能根據解決問題成效調整方向重新擬定計畫
- 2-3-4-5 能適當使用某些物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡
- 2-3-4-6 能尊重不同性別的意願，不侵犯對方身體
- 2-4-4-7 能在追求異性被拒絕時尊重他人的決定
- 2-4-4-8 能以適當方式處理自己的性衝動

單元三：“性”福按個讚！

1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定

1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵

1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵

單元四：“性”福我承擔！

1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定

1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵

1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵

2-4-4-7 能在追求異性被拒絕時尊重他人的決定

2-4-4-8 能以適當替代方式紓解自己的性衝動（如：能在有性衝動情形時想辦法轉移自己注意力或去運動）

單元一、良「性」GO! GO! GO!

教學對象	高中職資源班學生	設計者	蘇郁涵、張琇晴
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考能力指標	1-3-3-7 能分析各種不同問題解決方式的優缺點及其後果 1-4-3-5 能面對各項問題情境事先評估結果，並選擇最好的解決方法 2-3-4-5 能適當使用某些物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡 2-4-4-1 與他人相處時能預期可能發生的危險情境 2-4-4-4 能尋求適當途徑告發他人不當的觸摸或言語 2-4-4-7 能在追求異性被拒絕時尊重他人決定 2-3-4-6 能尊重不同性別的意願，不侵犯對方身體		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—播放「我的少女時代」電影片段。</p> <p style="text-align: center;">附件六、引起動機①討論單</p> <p>❖資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=oj6gYbvbc-0 (2''23)</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生想一想並討論： <ol style="list-style-type: none"> 當林真心遇到校園男神歐陽非凡時心裡／行為上產生甚麼變化？ 你有同樣的經驗嗎？ 民意調查： <p>教師蒐集學生對於以下問題的反應：當我遇見欣賞／喜歡的人，我想……？</p> 引導討論： <ol style="list-style-type: none"> 影片中，哪些是「很棒」的表達方式？ 影片中，哪些是「讓人感到不舒服」的表達方式？ <p>【結論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 在欣賞／喜歡一個人時，很容易著急的想讓對方知道我的心意，故在表達前須先冷靜想想該怎麼做，才不會把事情搞砸。 冷靜是問題解決的第一個步驟，在面對不同情境問題時，若我們能學會評估每個方法的後果及其優缺點，學會選擇適合的方式，那麼才會有更好的結果。 <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—播放「網路世界的蟲蟲危機-網路交友」影片(00''30~07''30)。</p> <p style="text-align: center;">附件七、引起動機②討論單</p>		

壹、引起動機

❖資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=b_83e4VTcO

【引導】請學生想一想並討論：

1. 片中男女主角有哪些「合適」的行為？
2. 片中男女主角有哪些「不合適」的行為？
3. 對於片中男女主角，你覺得最棒的行為有哪些？

【結論】

1. 遇到任何情境時，先冷靜下來，然後想想解決辦法。
2. 評估每個方法的優缺點及其可能的後果；並學會選擇適合的方式，那麼才可能有好的結果。

貳、說明與示範新技巧

一、教師揭示技巧步驟：

- (一) 教師揭示技巧步驟海報。附件一、技巧步驟說明
- (二) 請同學齊聲讀兩次。
- (三) 老師說明步驟和句型，並解釋意義。
- (四) 海報說明結束後，再請同學輪流唸一次。

二、教學步驟說明：靜、思、GO！

步驟	提示	說明／句型												
1. 靜	冷靜	<p>◆說明： 引導學生覺察心理狀態（思念、喜歡、性愛畫面...）的生理反應（睡不著、身體怪怪的、勃起...），藉由深呼吸、數數、獨處、宗教慰藉（如禱告、念佛號）等方式讓自己冷靜。</p> <p>◎句型： 『因為我（心理狀態），（生理反應），（問題事件），所以（冷靜方式）讓自己冷靜。』</p> <p>■示例： 『因為（想到小華），（心跳會加速），（睡不著），所以（深呼吸5次）讓自己冷靜。』</p>												
2. 思	思方法	<p>◆說明： 1. 引導學生思考自己解決問題的方法及可能後果。 2. 引導學生分析解決問題方法的優缺點。 3. 問題事件包括性騷、性衝動、追求被拒絕、不當追求等多元性別議題。</p> <p>◎句型：（表列）</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="4">問題事件：()</td> </tr> <tr> <td>解決問題方法</td> <td>預想後果</td> <td>優點</td> <td>缺點</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	問題事件：()				解決問題方法	預想後果	優點	缺點				
問題事件：()														
解決問題方法	預想後果	優點	缺點											

		<p>■示例：</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="4">問題事件：(因想小華而睡不著)</td> </tr> <tr> <td>解決問題方法</td> <td>預想後果</td> <td>優點</td> <td>缺點</td> </tr> <tr> <td>數羊。</td> <td>會很煩。</td> <td>暫時不想小華。</td> <td>無聊，幼稚。</td> </tr> <tr> <td>深度呼吸。</td> <td>身體放鬆，很快就睡著。</td> <td>不會想小華。</td> <td>無。</td> </tr> </table>				問題事件：(因想小華而睡不著)				解決問題方法	預想後果	優點	缺點	數羊。	會很煩。	暫時不想小華。	無聊，幼稚。	深度呼吸。	身體放鬆，很快就睡著。	不會想小華。	無。
問題事件：(因想小華而睡不著)																					
解決問題方法	預想後果	優點	缺點																		
數羊。	會很煩。	暫時不想小華。	無聊，幼稚。																		
深度呼吸。	身體放鬆，很快就睡著。	不會想小華。	無。																		
3.GO!	採取行動	<p>◆說明： 引導學生針對上述方法的評估結果，從中選擇最適合的解決方法並採取行動。</p> <p>◎句型： 『我決定(試方法)，來處理(問題事件)。』</p> <p>■示例： 『我決定用深度呼吸，處理睡不著的問題。』</p>																			

【補充說明】

1. 教師以實例，並用自我對話示範給所有學生看，提醒學生接下來的自我演練也以此類推。
2. 句型可提供較無法組織完整句子的學生使用，不同的句型可依照學生狀況調整。
3. 視學生程度，可一個步驟教完即示範，亦可三步驟教完再示範。

《活動內容》—演練新技巧

一、教師說明演練規則

- (一) 向學生說明，接下來要進行演練大會，請同學輪流上台，視需求使用提示卡。從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色，學生須依循技巧步驟演練。
- (二) 在台下的學生，必須依據手上的評分表(附件三、課堂演練回饋單)，檢核台上的學生是否有確實完成每個步驟。

二、第一階段「演練大會」 附件二、情境籤

- (一) 演練學生可攜帶提示卡上台演練，抽出情境籤後，在老師的口語協助、手勢提示的協助下，完成各步驟演練。
- (二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點。

三、第二階段「演練大會」

- (一) 演練學生不攜帶提示卡，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。
- (二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點。

肆、總結活動	<p>一、總結學生課堂表現。</p> <p>二、請學生黏貼提示卡。<u>附件四、提示卡</u></p> <p>三、解釋作業單練習範例。<u>附件五、作業單</u></p> <p>四、教師總結本單元重點，欣賞／喜歡一個人時，很容易著急的想讓對方知道自已的心意，故在表達前須先冷靜想想該怎麼做，一方面透過演練的 3 步驟自我提醒，另一方面加強學生思考問題帶來的後果及優缺點的能力，以便選擇最佳的方案執行，如此便能得到較佳的結果。</p>
伍、教學資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件一、技巧步驟說明

<u>良「性」GO!GO!GO!</u>																		
步驟	提示	句型																
1.靜	冷靜	◎句型： 『(冷靜方式)，因為我(心理狀態)，(生理反應)，(問題事件)，所以(冷靜方式)讓自己冷靜。』																
2.思	思方法	◎句型：(表列) <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">問題事件：()</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">解決問題方法</td> <td style="text-align: center;">預想後果</td> <td style="text-align: center;">優點</td> <td style="text-align: center;">缺點</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	問題事件：()				解決問題方法	預想後果	優點	缺點								
問題事件：()																		
解決問題方法	預想後果	優點	缺點															
3.GO!	採取 行動	◎句型： 『我決定(試方法)，來處理(問題事件)。』																

附件二、情境籤

1. 我從朋友那邊要到了小美的 Line，加了她的 Line 後，直接約她去看電影，小美雖然沒有直接拒絕我，但是之後卻再也不回我的 Line，害我每天都因為想小美的事，吃不下也睡不著，我該怎麼表達喜歡才不會嚇到小美呢…？
2. 我每節下課都到小儀班上想靠近她，結果她都不理我，我該怎麼表達喜歡呢？
3. 我暗戀很久的學長約我半夜去他家看電影，我覺得有點危險，但是不去我擔心會錯過交往的機會，我該怎麼處理呢……？
4. 我和容容是網路上認識的，今天他提出視訊的請求，我怕不和他視訊就會失去這個朋友，我該怎麼處理呢……？
5. 今天搭公車上學的途中，有個陌生人一直從背後碰我，一開始我覺得可能是公車人多擁擠；不久之後，陌生人開始磨蹭，我覺得很噁心，請問該怎麼辦？
6. 我和阿金三個月前在網路上認識，昨天阿金提出了見面的要求，他說約會的地點在汽車旅館裡，我覺得怪怪的，擔心會有不好的事發生，我該怎麼做呢…？
7. 上週我和網友培培見面，發現培培怪怪的，每天找我出去玩。我跟培培說：「媽媽不准我出去玩，你不要再找我了！」培培竟然說要找人打我，我該怎麼處理？
8. 我男朋友最近常常跟我借錢，他說如果我不借他錢，就代表不愛他，我該怎麼辦？

附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名						
步驟						
1.靜（冷靜）						
2.思（思方法）						
3.GO（採取行動）						
請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分 完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。						
加油打氣欄	表現最好的部分是： 還要加油的部分是： 你表現得 <input type="checkbox"/> 勇敢 <input type="checkbox"/> 大方 <input type="checkbox"/> 誠懇 <input type="checkbox"/> 有點害羞 <input type="checkbox"/> 其他： <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">一起加油！</div>					

附件四、提示卡



多元性別互動技巧-良「性」GO!GO!GO!

一	靜	冷靜
二	思	思方法
三	GO	採取行動

附件五、作業單



良「性」GO!GO!GO!作業單

班級：

姓名：

蓉蓉和阿笠是國中同學，上了高中後，兩人因社團互動變多了！蓉蓉覺得升上高中的阿力變得既幽默又體貼，想趕快讓阿笠知道自已的心意。請你幫忙蓉蓉使用「靜、思、GO」技巧，計畫該如何表達對阿笠的喜歡。

步驟	提示	句型																												
1. 靜	冷靜	<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/>																												
2. 思	思方法	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">問題事件：()</td> </tr> <tr> <th style="width: 25%;">解決問題方法</th> <th style="width: 25%;">預想後果</th> <th style="width: 25%;">優點</th> <th style="width: 25%;">缺點</th> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	問題事件：()				解決問題方法	預想後果	優點	缺點																				
問題事件：()																														
解決問題方法	預想後果	優點	缺點																											
3. GO	採取行動	<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/>																												

附件六、引起動機①討論單



圖片引用自：

<http://always1027.pixnet.net/blog/post/42704993-%E3%80%90%E9%9B%BB%E5%BD%B1%E5%BF%83%E5%BE%97%E3%80%91%E6%88%91%E7%9A%84%E5%B0%91%E5%A5%B3%E6%99%82%E4%BB%A3%E7%BC%8D%E8%AC%9D%E8%AC%9D%E4%BD%A0%E7%BC%8C%E5%87%BA%E7%8F%BE%E5%9C%A8>

劇情概要：

林真心，一個平凡至極的高中女生，偏偏喜歡上全校最受歡迎的男神歐陽非凡。偶然發現他和校花陶敏敏交往的秘密；在喜歡敏敏的流氓學生徐太宇的脅迫下，兩人組成「失戀陣線聯盟」，誓言拆散這對金童玉女，幫彼此倒追心上人，卻一路跌跌撞撞……

問題討論：

1. 當林真心遇到校園男神歐陽非凡時心裡／行為上產生甚麼變化？你有同樣的經驗嗎？
2. 影片中，哪些是「很棒」的追求方式？
3. 影片中，哪些是「讓人感到不舒服」的追求方式？

附件七、引起動機②討論單



圖片引用自中小學教師專業發展整合體系：<http://teachernet.moe.edu.tw/Tape/TapeInfo.aspx?tapeid=1007>

網路交的朋友可以信任嗎？網路上也存在真愛嗎？如何分辨網路中的陷阱呢？網路交友的確有潛在風險與不確定性，善用網路之餘也要注意自身安全，請問：

1. 片中男女主角有哪些「合適」的行為？
2. 片中男女主角有哪些「不合適」的行為？
3. 對於片中男女主角，你覺得最棒的行為有哪些？

單元二、轉角遇到「性」

教學對象	高中職資源班學生	設計者	蘇郁涵、張琇晴
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	1-3-3-3 遭遇不如意事件時能主動轉移注意力 1-4-3-4 能根據解決問題成效調整方向重新擬定計畫 2-3-4-5 能適當使用某些物質或活動表達對他人的欣賞或喜歡 2-3-4-6 能尊重不同性別的意願，不侵犯對方身體 2-4-4-7 能在追求異性被拒絕時尊重他人的決定 2-4-4-8 能以適當方式處理自己的性衝動		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—播放「閨蜜」電影片段。(00'25~00'53)。</p> <p>❖資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=c7I6oF6Zoao</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生想一想並討論：附件六、引起動機①討論單 <ol style="list-style-type: none"> 希汶（陳意涵飾）發生了甚麼事，讓她的生活變得一團糟？ 希汶是怎麼讓自己振作起來的？ 民意調查：教師蒐集學生對於以下問題的回答： <ol style="list-style-type: none"> 若遇到不如意的事，可以用甚麼方法轉移注意力？ 這個方式對我有用嗎？如果沒有用，還有其他替代的方式嗎？ <p>【結論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 引導學生回想影片內容，生活中若遇到不如意的事，可以使用哪些轉移注意力的方式。 引導學生了解平靜是問題解決的第一個方式，在面對不同情境問題時，若我們能學會依據解決問題的成效來修正或調整方向，便能得到更佳的结果。 <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—播放「愛情陷阱」新聞片段。(1'41)</p> <p>❖資料來源：東森新聞：https://www.youtube.com/watch?v=ea0tC2qC3TU</p> <p>*****</p> <p>【引導】請學生想一想並討論：附件七、引起動機②討論單</p> <ol style="list-style-type: none"> 對於此案例有何想法？ 你覺得主角在哪個環節做錯了決定？ 如果有修正的機會，你會怎麼做避免同樣事件再發生？ 		

【結論】

1. 引導學生回想新聞片段內容，讓學生思考若有修正的機會，可以如何避免危險事件發生。
2. 說明平靜是問題解決的第一個步驟，在面對不同的情境，若我們能學會依據解決問題的成效來修正或調整方向，便能得到更佳的结果。

一、教師揭示技巧步驟：

- (一) 教師揭示技巧步驟海報。附件一、技巧步驟說明
- (二) 請同學齊聲讀兩次。
- (三) 老師說明步驟和句型，並解釋意義。
- (四) 海報說明結束後，再請同學輪流唸一次。

二、教學步驟說明：靜、思、修

步驟	提示	說明／句型
1. 靜	平靜	<p>◇說明： 引導學生遭遇問題解決（性意念、性衝動、思念、追求等多元性別議題），未如或超乎預期時，除了以深呼吸、數數、獨處、宗教慰藉等方式保持冷靜外，亦可以想快樂的事情、吃美食、散步等轉移注意力方式，讓心情平靜下來。</p> <p>◎句型： 『(問題解決未如或超乎預期)時，雖然覺得...，我還是可以(轉移注意力方法)，讓心情平靜。』</p> <p>■示例： 『上課會想到小華，雖然覺得身體怪怪的，我還是可以抄佛經，讓心情平靜。』</p>
2. 思	思新法	<p>◇說明： 引導學生思考問題解決失敗或問題解決成效不好的可能原因。</p> <p>◎句型： 『因為(方法不當)…所以(失敗結果)，下次我可以(想新法或調整作法)。』</p> <p>□新法 1：『 □新法 2：『</p> <p>■示例： 『因為(上課偷拿手機看小華照片)，所以被老師處罰，下次我可以 □新法 1：『跟小華借相片來看。』 □新法 2：『把對她的思念，想法業寫在愛心筆記本。』</p>

	<table border="1" data-bbox="375 241 1396 674"> <tr> <td data-bbox="375 241 507 674">3.修</td> <td data-bbox="507 241 635 674">修方法</td> <td data-bbox="635 241 1396 674"> <p>◇說明： 引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。</p> <p>◎句型： 『我決定（採用新方法），這樣我就不會（問題事件）。』</p> <p>■示例： 『我決定把對她的思念寫在愛心筆記本，這樣我就不会被處罰了。』</p> </td> </tr> </table> <p>【補充說明】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以實例，並用自我對話示範給所有學生看，提醒學生接下來的自我演練也以此類推。 2. 句型可提供較無法組織完整句子的學生使用，不同的句型可依照學生狀況調整。 3. 視學生程度，可一個步驟教完即示範，亦可三步驟教完再示範。 	3.修	修方法	<p>◇說明： 引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。</p> <p>◎句型： 『我決定（採用新方法），這樣我就不會（問題事件）。』</p> <p>■示例： 『我決定把對她的思念寫在愛心筆記本，這樣我就不会被處罰了。』</p>
3.修	修方法	<p>◇說明： 引導學生依據思考的新方法，修正並執行問題解決做法。</p> <p>◎句型： 『我決定（採用新方法），這樣我就不會（問題事件）。』</p> <p>■示例： 『我決定把對她的思念寫在愛心筆記本，這樣我就不会被處罰了。』</p>		
參、演練與回饋	<p>《活動內容》—演練新技巧</p> <p>一、教師說明演練規則</p> <p>(一) 向學生說明，接下來要進行演練大會，請同學輪流上台，視需求使用提示卡。<u>附件四、提示卡</u></p> <p>(二) 從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色，學生須依循技巧步演練。</p> <p>(三) 在台下的學生，必須依據手上的評分表(<u>附件三、課堂演練回饋單</u>)，檢核台上的學生是否有確實完成每個步驟。</p> <p>二、第一階段「演練大會」<u>附件二、情境籤</u></p> <p>(一) 演練學生可攜帶提示卡上台演練，抽出情境籤後，在老師的口語協助、手勢提示的協助下，完成各步驟演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點。</p> <p>三、第二階段「演練大會」</p> <p>(一) 演練學生不攜帶提示卡，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。</p> <p>(二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點。</p>			

肆、總結活動	<p>一、總結學生課堂表現。</p> <p>二、請學生黏貼提示卡。<u>附件四、提示卡</u></p> <p>三、解釋作業單練習範例。<u>附件五、作業單</u></p> <p>四、教師總結本單元重點，說明在日常生活中若遇到困難，我們可以使用適合的方式幫助自己轉移注意力，同時可透過演練的3步驟不斷修正自己的計劃，如此每一次的結果都能比上一次更進步。</p>
伍、教學資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件一、技巧步驟說明

轉角遇到「性」		
步驟	提示	句型
1.靜	平靜	◎句型： 『(問題解決未如或超乎預期)時，雖然覺得...，我還是可以(轉移注意力方法)，讓心情平靜。』
2.思	思新法	◎句型： 『因為(方法不當)…所以(失敗結果)，下次我可以(想新法或調整作法)。』 <input type="checkbox"/> 新法 1：『 。 』 <input type="checkbox"/> 新法 2：『 。 』
3.修	修方法	◎句型： 『我決定(採用新方法)，解決(問題事件)。』

附件二、情境籤

- | |
|--|
| 1. 我喜歡隔壁班的小美，每天照三餐傳簡訊關心她，半夜因為很想聽她的聲音，所以打了很多通電話給她，結果小美不但沒有接電話，我隔天就收到了簡訊，寫著：「請你不要再跟我聯絡，你真的很煩！」我該怎麼做小美才不那麼生氣呢.....？ |
| 2. 我鼓起勇氣寫了情書給暗戀很久的學長，結果學長沒有回音，我就每天放一份早餐在他的桌上，希望他會被我感動，後來學長還是沒有理我，甚至看到我會躲我，我該怎麼表達我的喜歡呢.....？ |
| 3. 今天我聽到同學在討論 A 片，聽到之後不知為什麼有種飄飄然的感覺，腦子裡充滿了色情的畫面，不小心就在上課時間勃起了很尷尬，我想要專心上課，我該怎麼做.....？ |
| 4. 我很喜歡莉莉，有關於她的一切我都想要了解，所以我每天都很關注莉莉的臉書，她的每一篇動態我都盡可能表達對她的喜歡，結果這兩天開始我看不到莉莉的臉書，並且發現莉莉把我加入黑名單了，我該怎麼表達喜歡才不讓對方困擾.....？ |
| 5. 我和網友認識有一陣子了，某一天網友提出了見面的請求，但他說約會的地點在汽車旅館裡，我覺得這是一個非常危險的邀約，擔心自己會遭到侵犯，這時候該怎麼拒絕呢.....？ |
| 6. 我邀請心儀的女生來參加慶生，並且在慶生時一直拿相機拍她，希望可以留下紀念，沒想到她卻很生氣，並且要我把相片都刪掉，我該怎麼做才能讓女生明白他的心意呢.....？ |
| 7. 今天有個漂亮的女同學經過我旁邊，她散發出香香的味道，所以我的腦海不斷出現色情的畫面，忍不住摸了她的頭髮，結果她很生氣，我該怎麼處理衝動不至於讓別人害怕.....？ |
| 8. 我鼓起勇氣和暗戀很久的學長告白，結果學長告訴我：「我已經有喜歡的人了！」心裡很難過，我該怎麼做才能轉移對學長的喜歡呢.....？ |


附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（平靜）						
2.思（思新法）						
3.修（修方法）						
<p>請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分 完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。</p>						
<p>加油打氣欄</p>	<p>表現最好的部分是： 還要加油的部分是： 你表現得<input type="checkbox"/>勇敢 <input type="checkbox"/>大方 <input type="checkbox"/>誠懇 <input type="checkbox"/>有點害羞 <input type="checkbox"/>其他： 一起加油！</p>					

附件四、提示卡



多元性別互動技巧-轉角遇到「性」

一	靜	平靜
二	思	思新法
三	修	修方法

附件五、作業單



轉角遇到「性」作業單

班級：

姓名：

阿笠和蓉蓉是男女朋友，阿笠的爸媽出國了，所以阿笠邀請蓉蓉到家裡住，並且要蓉蓉穿很短的裙子來家裡玩，蓉蓉聽到後非常生氣的跟阿笠說：「我覺得很不舒服，你好噁心！」

請你幫忙阿笠使用「靜、思、修」技巧，以適合的方式邀請蓉蓉到家裡作客。

步驟	提示	句型						
1.靜	平靜	 <hr/> <hr/> <hr/>						
2.思	思新法	 <table border="1"> <tr> <td>新法 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>新法 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>新法 3</td> <td></td> </tr> </table>	新法 1		新法 2		新法 3	
		新法 1						
		新法 2						
新法 3								
3.修	修方法	 <hr/> <hr/> <hr/>						

附件六、引起動機①討論單



圖片引用：

<http://dailynews.sina.com/bg/ent/film/sinacn/20140731/07195953916.html>

劇情概要：

希汶、Kimmy 和小美是學生時代就在一起的好閨蜜。希汶是一個凡事都喜歡按計畫來的保守派，Kimmy 是一個在情場上閱人無數的女王級高手，而小美則是一個事業心強卻毫無經驗的戀愛菜鳥。這三個性格迥異卻親密無間的女孩，卻因希汶未婚夫林傑的出軌被打亂……

問題討論：

1. 希汶發生了甚麼事，讓她的生活變得一團糟？
2. 希汶是怎麼讓自己振作起來的？
3. 若遇到不如意的事，可以用甚麼方法轉移注意力？
4. 這個方式對我有用嗎？如果沒有用，還有其他替代的方式嗎？

附件七、引起動機②討論單



圖片引用：

東森新聞 2015 年 3 月 25 日 <https://www.youtube.com/watch?v=ea0tC2qC3TU>

劇情概要：

新北市一個網拍小模小茨，在飯局上認識了自稱富二代的公子哥，雙方第一次約會，對方就開著 BMW z4 跑車接送，交往後還給 5 萬零用錢買 iPhone6 手機，甚至花了 47 萬，讓小茨去做削骨整形手術，小茨以為遇到白馬王子，沒想到這個富二代貴公子其實有詐騙前科，他遊說小茨投資賭場 350 萬，錢拿到就人間蒸發，小茨才驚覺被騙……

問題討論：

1. 對於此案例有何想法？
2. 你覺得主角在哪個環節做錯了決定？
3. 如果有修正的機會，你會怎麼做避免同樣事件再發生？

單元三、“性”福按個讚！

教學對象	高中職資源班學生	設計者	黃麗珊、張琇晴
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考能力指標	1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定 1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—發放《101 次求婚》討論單。附件六、引起動機①討論單 *****</p> <p>【引導】教師引導學生思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事裡黃達經歷了 99 次相親，你認為他怎麼做到持續懷抱希望？ 2. 如果你是黃達，你會怎麼自我鼓勵，不讓 98 次的失敗影響自己？ 3. 在日常生活中，你有沒有遇過類似的經驗？請和同學分享。 <p>【結論】</p> <p>感情需要的是緣分，黃達經歷 98 次的失敗，卻仍不放棄，在這過程中，他始終保持平靜的心，持續自我鼓勵，相信自己能有下一次更好的相親。</p> <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—發放《愛情無全順》討論單附件七、引起動機②討論單 *****</p> <p>【引導】教師引導學生思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 吳全順遇到了什麼樣的困難？他怎麼解決？ 2. 吳全順被拒絕後，他採取什麼策略？這個辦法好嗎？ 3. 在日常生活中，你有沒有遇過類似的經驗？請和同學分享。 <p>【結論】</p> <p>在愛情領域裡，我們常因為經驗不足而不知該如何是好，願意靜下來，想想自己做的事情，雖然沒有再採取什麼新的行動，但恢復生活的日常，先充實自己也是一種進步。</p>		
貳、說明與示範新技巧	<p>一、教師揭示技巧步驟：</p> <p>(一) 教師揭示技巧步驟海報。附件一、技巧步驟說明</p> <p>(二) 請同學齊聲讀兩次。</p> <p>(三) 老師說明步驟和句型，並解釋意義。</p> <p>(四) 海報說明結束後，再請同學輪流唸一次。</p> <p>二、教學步驟說明：靜、思、讚</p>		

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">貳、說明與示範新技巧</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: top;">3.讚</td> <td style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: top;">讚自己</td> <td style="vertical-align: top;"> <p>◇說明： 引導學生面對問題時持續以內在語言方式讚美自己。</p> <p>◎句型： 『我很棒！面對（問題事件），我（進步的地方）。』</p> <p>■示例： 『我很棒！面對晚上想小華而睡不著的情形，我願意找人討論。』</p> </td> </tr> </table> <p>【補充說明】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以實例，並用自我對話示範給所有學生看，提醒學生接下來的自我演練也以此類推。 2. 句型可提供較無法組織完整句子的學生使用，不同的句型可依照學生狀況調整。 3. 視學生程度，可一個步驟教完即示範，亦可三步驟教完再示範。 	3.讚	讚自己	<p>◇說明： 引導學生面對問題時持續以內在語言方式讚美自己。</p> <p>◎句型： 『我很棒！面對（問題事件），我（進步的地方）。』</p> <p>■示例： 『我很棒！面對晚上想小華而睡不著的情形，我願意找人討論。』</p>
3.讚	讚自己	<p>◇說明： 引導學生面對問題時持續以內在語言方式讚美自己。</p> <p>◎句型： 『我很棒！面對（問題事件），我（進步的地方）。』</p> <p>■示例： 『我很棒！面對晚上想小華而睡不著的情形，我願意找人討論。』</p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">參、演練與回饋</p>	<p>《活動內容》—演練新技巧</p> <p>一、教師說明演練規則</p> <p>（一）向學生說明，接下來要進行讚美自己練習，請同學輪流上台，視需求使用提示卡。附件四、提示卡</p> <p>（二）從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色，學生須依循技巧步驟察覺問題。</p> <p>（三）在台下的學生，必須依據手上的評分表（附件三、課堂演練回饋單），檢核台上的學生是否有確實完成每個步驟。</p> <p>二、第一階段 附件二、情境籤</p> <p>（一）演練學生可依黑板上的提示句演練，抽出情境籤後，在老師的口語協助、手勢提示的協助下，完成各步驟演練。</p> <p>（二）每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點。</p> <p>三、第二階段</p> <p>（一）移除提示句，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。</p> <p>（二）每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點。</p>			
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">肆、總結活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、總結學生課堂表現。 二、請學生黏貼提示卡。附件四、提示卡 三、解釋作業單練習範例。附件五、作業單 四、教師說明在性別交往過程中，可能會因為沒有經驗、不了解對方而做錯事，要常常冷靜思考，在下次經驗中修正錯誤的部分，並記得讚美自己進步的地方，成為一個越來越有自信，而且有正向交往技巧的人。 			

伍、教學資源

附件一、技巧步驟說明

附件二、情境籤

附件三、課堂演練回饋單

附件四、提示卡

附件五、作業單

附件六、引起動機①討論單

附件七、引起動機②討論單

參考資料：

一、引起動機討論單 101 次求婚圖片引自 http://twimg.edgesuite.net/images/twapple/640pix/20130216/EN01/EN01_006.jpg

二、愛情無全順圖片引自 <http://img.athena77.com/blogger/8c795c30bdf8000dfd975928c943202.jpg>

附件一、技巧步驟說明

”性”福按個讚！		
步驟	提示	句型
1.靜	沉靜	<p>◎句型：</p> <p><input type="checkbox"/>『(問題事件)是件困難的事，我的努力會讓事情有改善的。』</p> <p><input type="checkbox"/>『(問題事件)，我可以再試試看。』</p> <p><input type="checkbox"/>『(問題事件)，我只要再練習就有機會。』</p> <p><input type="checkbox"/>『(問題事件)，加油，沒問題！』</p>
2.思	思前後	<p>◎句型：</p> <p>『我這次面對(問題事件)，與以前比較，進步的地方是：</p> <p><input type="checkbox"/>心情比較平穩。』</p> <p><input type="checkbox"/>願意討論(問題事件)。』</p> <p><input type="checkbox"/>比較願意想許多方法因應。』</p> <p><input type="checkbox"/>比較願意接受他人建議，調整做法。』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能考量別人的感受。』</p> <p><input type="checkbox"/>比較能繼續進行每天該做的事。』</p>
3.讚	讚自己	<p>◎句型：</p> <p>『我很棒！面對(問題事件)，我(進步的地方)。』</p>

附件二、情境籤

<p>1. 今天回家的時候格外高興，因為看到小美對我微笑；過了幾個禮拜，我又送些東西給小美，如小熊餅乾、娃娃、項鍊等…。小美竟然沒有拒絕我的禮物，應該是接受我了吧！於是我想試圖約小美出去，但是小美除了第一、二次出去，之後便沒有太大進展。我決定先停止邀約小美，先看看小美的部落格，看他最近是不是怎麼了？</p>
<p>2. 看到鈞鈞的網誌上有寫她最近很想要 Ipad，我心想著鈞鈞收到一定會很驚喜，她可能會獎勵我說：你真貼心，完全注意到我要的是什麼！可是這次鈞鈞婉拒了禮物，並寫紙條告訴我：不好意思，我們還是比較適合當朋友。我去詢問鈞鈞的好朋友，鈞鈞的意思是不是現在先當朋友，以後再跟我交往？</p>
<p>3. 我每天晚上都固定傳簡訊給小婷，提醒她：你要早點睡，不要讓身體太累了！寶貝，你出去回來的時候跟我講一聲，避免我擔心。天氣冷了，小心不要著涼。你今天有跟男生出去嗎？</p> <p>傳了一個月以後，我收到了小婷的簡訊說：對不起，如果你再繼續傳簡訊，做些有的沒的，可能以後我們連朋友都當不成了！晚安！</p> <p>我覺得小婷似乎生氣了，一個月沒有再傳簡訊，直到小婷生日時，我又傳了簡訊給小婷說：小婷生日快樂，希望你有美好的一天。</p>
<p>4. 我覺得欣欣很可愛，放學遇到欣欣，便衝到欣欣面前，低頭平視欣欣胸前繡的學號，想探知欣欣讀幾班，卻把欣欣嚇哭了。老師告訴我衝到他人胸前看學號，會讓人誤會想看她胸部，可以改以口頭詢問的方式認識欣欣。隔天又遇到欣欣，我走向欣欣面前，沒有低頭看學號，而是與欣欣道歉後便跑走。</p>
<p>5. 我喜歡隔壁班的小華很久了，但不知道怎麼跟小華互動，逢人就問：我喜歡小華，你覺得小華喜歡我嗎？我文喜歡小華的事情逐漸傳遍整個年級，大家開始會戲稱小華是”文嫂”，我很開心小華被稱為文嫂，但是小華越來越覺得困擾，便向老師訴苦。經過老師的說明後，才知道原來小華不喜歡這個稱號，並和老師討論暗戀的困擾。</p>
<p>6. 在網路上認識很關心我的網友志哥，但是志哥是個上班族，只有深夜才有時間和我聊天。可是，最近發現志哥提出很多奇怪的要求，例如：想看我穿的性感一點。我想和志哥好好發展，也擔心志哥和自己的關係是不是不正常，所以我去找了輔導老師討論。</p>
<p>7. 花花是我的女朋友，在學校遇到不高興的事，常會告訴花花。有一次，我氣得摔便當盒洩憤，卻不小心把便當盒打在花花頭上，花花當場流血。我嚇壞了！覺得懊悔不已，等花花傷好了，我們約定要每天一起運動，把怒氣用運動發洩。</p>
<p>8. 我很喜歡敏敏，每天都到敏敏臉書看她的動態，並且每一則都一定會”搶頭香”回覆，卻反而被敏敏封鎖，我覺得很困惑，難道不能表達關心嗎？所以我找最好的朋友問，自己哪裡做錯了？</p>


附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（沉靜）						
2.思（思前後）						
3.讚（讚自己）						
<p>請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分 完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。</p>						
<p>加油打氣欄</p>	<p>表現最好的部分是： 還要加油的部分是： 你表現得<input type="checkbox"/>勇敢 <input type="checkbox"/>大方 <input type="checkbox"/>誠懇 <input type="checkbox"/>有點害羞 <input type="checkbox"/>其他： 一起加油！</p>					

附件四、提示卡



多元性別互動技巧-”性”福按個讚！

一	靜	沉靜
二	思	思前後
三	讚	讚自己

附件五、作業單

”性”福按個讚！

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

※請紀錄自己遇到的感情事件，並找到很棒的表現或進步：

事件描述	對象： 時間： 地點： 事件發生經過：
我的反應 靜 ↓ 思 ↓ 讚	<p>1. 靜 (事件_____)是件困難的事， 我(可以怎麼做/自我喊話_____)。</p> <p>2. 思 面對這次的問題，我比以前進步的地方是： <input type="checkbox"/> 心情比較平穩。 <input type="checkbox"/> 願意討論問題事件。 <input type="checkbox"/> 比較願意想許多方法因應。 <input type="checkbox"/> 比較願意接受他人建議，調整做法。 <input type="checkbox"/> 比較能考量別人的感受。 <input type="checkbox"/> 比較能繼續進行每天該做的事。 <input type="checkbox"/> 其他：</p> <p>3. 讚 我很棒！面對(問題事件)_____， 我(進步的地方)_____。</p>
給自己評分	<p>1. 針對這次的事件，你認為 <input type="checkbox"/> 勇敢 <input type="checkbox"/> 大方 <input type="checkbox"/> 誠懇 <input type="checkbox"/> 有點害羞 <input type="checkbox"/> 其他：</p> <p>2. 如果滿分是 100 分，我給自己()分。</p>

附件六、引起動機①討論單



圖片來源：

http://twimg.edgesuite.net/images/twapple/640pix/20130216/EN01/EN01_006.jpg

黃達是個外表不好看、個頭不高的建築裝修工人，經歷了 98 次相親都失敗，但他在這個過程中，沒有責怪過相親對象，而是持續保持純樸的心，祝福他人，並相信自己下次會更好，直到第 99 次相親，遇到了大提琴手葉薰，他千方百計要屢獲佳人芳心，也努力證明自己的決心，卻仍遇到許多問題...。（內容為參考維基百科簡介自編）

1. 故事裡黃達經歷了 99 次相親，你認為他怎麼做到持續懷抱希望？
2. 如果你是黃達，你會怎麼自我鼓勵，不讓 98 次的失敗影響自己？
3. 在日常生活中，你有沒有遇過類似的經驗？請和同學分享。

附件七、引起動機②討論單



圖片來源：

<http://img.athena77.com/blogger/8c795c30bdf8000dfd975928c943202.jpg>

吳全順喜歡小琪，但是不知道怎麼表現愛意，使用自己的聰明才智製造了假傳說，讓小琪的生活裡不能沒有吳全順，最後小琪發現吳全順編造假故事騙她便憤而離開。吳全順知道自己錯了，便沒有持續糾纏小琪，而是繼續深造，讓自己成為厲害的學者...

1. 吳全順遇到了什麼樣的困難?他怎麼解決?
2. 吳全順被拒絕後，他採取什麼策略?這個辦法好嗎?
3. 在日常生活中，你有沒有遇過類似的經驗?請和同學分享。

單元四、”性”福我承擔

教學對象	高中職資源班學生	設計者	黃麗珊、張琇晴
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	1-3-3-1 能從自己成功的經驗做自我肯定 1-3-3-4 能以內在語言自我鼓勵 1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵 2-4-4-7 能在追求異性被拒絕時尊重他人的決定 2-4-4-8 能以適當替代方式紓解自己的性衝動（如：能在有性衝動情形時想辦法轉移自己注意力或去運動）		
教學活動			
壹、引起動機	<p>一、引起動機①</p> <p>《活動內容》—播放《分手快樂》歌曲，並發放歌詞。</p> <p style="text-align: center;">附件六、引起動機①討論單</p> <p>❖資料來源：歌詞 http://mojom.com/twy100095x11x24.htm 影片 https://www.youtube.com/watch?v=mYFIgGuyDa0</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 失戀或被拒絕時會有什麼感受？ 歌詞裡的主角怎麼面對分手的結果？ 分手快樂 祝妳快樂 妳可以找到更好的 不想過冬 厭倦沉重 就飛去熱帶的島嶼游泳 分手快樂 請妳快樂 揮別錯的才能和對的相逢 離開舊愛 像坐慢車 看透徹了心就會是晴朗的 你有沒有類似經驗？你會選擇怎麼面對這個結果呢？ <p>【結論】</p> <p>感情的挫折不是世界末日，接受這個挫折並讓為自己放個假、找下一個對象，為自己訂一個新目標，讓自己過得更好。</p> <p>二、引起動機②</p> <p>《活動內容》—播放《沒那麼愛他》歌曲，並發放歌詞。</p> <p style="text-align: center;">附件七、引起動機②討論單</p> <p>❖資料來源：歌詞 http://mojom.com/twy100954x10x12.htm 影片 https://www.youtube.com/watch?v=re4i8hDqsAA</p> <p>*****</p> <p>【引導】</p> <ol style="list-style-type: none"> 失戀或被拒絕時會有什麼感受？ 		

2. 歌詞裡的主角怎麼面對分手的結果？
 其實你沒有那麼愛他 真的不需要那麼想他
 編織過的夢想 自己也可以抵達 誰說一定要有他
 其實你沒有那麼愛他 沒有深陷到不可自拔 認清真心話你就放得下

3. 你有沒有類似經驗？你會選擇怎麼面對這個結果呢？

【結論】
 在感情世界裡，我們常以為沒有對方就是世界末日，但其實每個人的
 人生都是自己的，對方有他的人生要繼續，自己也是，夢想和未來可以靠
 自己努力，所以為自己訂一個美好未來吧！

- 一、教師揭示技巧步驟：
- (一) 教師揭示技巧步驟海報。**附件一、技巧步驟說明**
 - (二) 請同學齊聲讀兩次。
 - (三) 老師說明步驟和句型，並解釋意義。
 - (四) 海報說明結束後，再請同學輪流唸一次。
- 二、教學步驟說明：靜、思、果

步驟	提示	說明／句型
1. 靜	冷靜	<p>◇說明： 複習前三單元有關冷靜、平靜、沉靜的方法。</p> <p>◎句型： 1. 『深呼吸，冷靜下來。』 2. 『雖然結果不如預期，但事先冷靜，放輕鬆才能好好面對。』</p>
2. 思	思當初	<p>◇說明： 強調因是自己決定怎麼做，所以要能勇敢承擔後果。</p> <p>◎句型： 1. 『(事件結果)是我當初 <input type="checkbox"/>有想到的。』 <input type="checkbox"/>沒有想到的。』 2. 『雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果。』</p> <p>■示例： 『被小華拒絕，是我當初沒想到的。雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果。』</p>
3. 果	擔後果	<p>◇說明： 引導學生面對不如預期結果之後續因應策略。</p> <p>◎句型： 1. 『面對(事件結果)，我承擔的方法有</p>

- 誠心誠意去道歉，(事情的可能後果)。』
- 靜靜的聽責備及批評，(事情的可能後果)。』
- 調整及穩定自己的心情，(事情的可能後果)。』
- 說出自己反省的結果，(事情的可能後果)。』
- 做些別的事，轉換失敗心情，(事情的可能後果)。』
- 想想新方法，下次再努力，(事情的可能後果)。』
- _____，(事情的可能後果)。』

2. 『我決定(承擔的方法)，因為...。』

■ 示例：

『面對被小華拒絕，我決定調整及穩定自己的心情，我可以暫時忘記她。』

【補充說明】

1. 教師以實例，並用自我對話示範給所有學生看，提醒學生接下來的自我演練也以此類推。
2. 句型可提供較無法組織完整句子的學生使用，不同的句型可依照學生狀況調整。
3. 視學生程度，可一個步驟教完即示範，亦可三步驟教完再示範。

《活動內容》—演練新技巧 附件三、課堂演練回饋單

一、教師說明演練規則

- (一) 向學生說明，接下來要進行以後怎麼辦？練習，請同學輪流上台，視需求使用提示卡。從籤筒中抽出一個情境籤，若有需要，老師會協助扮演情境中的其他角色，學生須依循技巧步驟察覺問題。
- (二) 在台下的學生，必須依據手上的評分表，檢核台上的學生是否有確實完成每個步驟。

二、第一階段 附件、情境籤二

- (一) 演練學生可依黑板上的提示句演練，抽出情境籤後，在老師的口語協助、手勢提示的協助下，完成各步驟演練。
- (二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點。

三、第二階段

- (一) 移除提示句，抽出情境籤後，自行完成各步驟演練。
- (二) 每位學生演練結束後，老師請台下的同學們分享個人手上所寫的評分表，討論演練學生表現的優缺點。

肆、總結活動	<p>一、總結學生課堂表現。</p> <p>二、請學生黏貼提示卡。附件四、提示卡</p> <p>三、解釋作業單練習範例。附件五、作業單</p> <p>四、交往的結果是好是壞，都是雙方共同造成的，被拒絕或是分手，也許會感到意外，但是可能是自己哪裡做不好，也可能是彼此不適合，接受自己失敗了的情緒，為自己想新的目標，讓生活可以持續下去。</p>
伍、教學資源	<p>附件一、技巧步驟說明</p> <p>附件二、情境籤</p> <p>附件三、課堂演練回饋單</p> <p>附件四、提示卡</p> <p>附件五、作業單</p> <p>附件六、引起動機①討論單</p> <p>附件七、引起動機②討論單</p>

附件二、情境籤

1. 我被小圓拒絕，覺得很挫折，仍然瘋狂的想要接近她，所以不斷的道歉、送禮物、甚至奪命連環 Call，反而讓小圓更害怕，小圓換了電話號碼，讓我找不到，我該怎麼面對這結果及狀況？
2. 我在路上看到小麗，覺得小麗好可愛，每天都跑去小麗班級外等著跟小麗偶遇，小麗因此被同學們開玩笑”有愛人”，小麗很生氣，便跟我說：你不要一直在我班級外面走來走去，我不喜歡!我該怎麼辦？
3. 我上了高中後，覺得很孤單，所以開始寫紙條給念同一高中的國中同校同學小莉，希望和他當朋友，聊聊高中生活，卻始終沒有收到任何回音。我有做錯嗎？
4. 我喜歡班上最帥的阿佑，某日劇說男生第二顆扣子會送給喜歡的女生，所以我就趁著阿佑上游泳課時，溜到游泳池的置物櫃想偷拔阿佑的扣子，卻被班上同學撞見，並向教官告狀，我該如何是好？
5. 小薇和小峻曾是一對感情要好的男女朋友，但小薇不喜歡小峻總是只知道打球而不陪她去讀書，所以和小峻吵了一架，甚至吵到快要分手，小峻可以怎麼挽回嗎？
6. 小花終於答應我的邀約，一起去看電影，看電影的過程中我一直聞到小花身上散發的香味，忍不住靠近小花聞了一下，小花被我嚇到，打了我一巴掌！我可以怎麼面對這次的事件？遇到有類似的性衝動時可以怎麼做？
7. 我喜歡小薇很久了，一直努力追求小薇，卻發現小薇似乎喜歡另一個男生，我感到非常挫折與生氣，甚至看到那名男生會有想動手揍他的衝動，我該怎麼處理自己的生氣呢？動手打人的話會遭到什麼後果呢？
8. YES！約小瑜出遊終於成功了!所以想找個最炫的約會地點讓小瑜感到驚喜；上網發現有人說去墳墓夜遊很刺激，便帶小瑜去深夜探險，小瑜卻因此不再理他，我做錯什麼了嗎？那該怎麼辦？


附件三、課堂演練回饋單

⌚上課時間：

☺檢核者：

學生姓名 步驟						
1.靜（冷靜）						
2.思（思當初）						
3.果（擔後果）						
請仔細觀察台上同學的表現，並為他評分 完全做到請打√，部分做到請打△，沒有做到請打×。						
加油打氣欄	表現最好的部分是： 還要加油的部分是： 你表現得 <input type="checkbox"/> 勇敢 <input type="checkbox"/> 大方 <input type="checkbox"/> 誠懇 <input type="checkbox"/> 有點害羞 <input type="checkbox"/> 其他： <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">一起加油！</div>					

附件四、提示卡



多元性別互動技巧-”性”福我承擔

一	靜	冷靜
二	思	思當初
三	果	擔後果

附件五、作業單

”性”福我承擔

班級：_____ 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

◎請紀錄自己遇到的感情事件，想想如何為感情事件承擔後果或下一步該怎麼走。

<p>事件描述</p>	<p>對象： 時間： 地點： 事件發生經過：</p>
<p>我的反應 靜 ↓ 思 ↓ 讚</p>	<p>1. 靜 (1) 深呼吸，冷靜下來。 (2) 雖然結果不如預期，先冷靜，放輕鬆才能好好面對。 我放輕鬆的策略：_____。</p> <p>2. 思 (1) 這件事是我當初 <input type="checkbox"/>有想到的。 <input type="checkbox"/>沒有想到的。 (2) 我原先預期： 結果是：_____。</p> <p>自我喊話： ”雖然不喜歡這個結果，但是因為當初是我自己做的決定，所以我要負責任的承擔下所有結果。”</p> <p>3. 果 (1) 面對這次事件，我承擔的方法有 <input type="checkbox"/>誠心誠意去道歉，可能的結果是：_____ <input type="checkbox"/>靜靜的聽責備及批評，可能的結果是：_____ <input type="checkbox"/>調整及穩定自己的心情，可能的結果是：_____ <input type="checkbox"/>說出自己反省的結果，可能的結果是：_____ <input type="checkbox"/>做些別的事，轉換失敗的心情，可能的結果是：_____ <input type="checkbox"/>想想新方法，下次再努力，可能的結果是：_____ <input type="checkbox"/>_____，可能的結果是：_____</p> <p>(2) 我決定_____ (承擔方法)。</p>

附件六、引起動機①討論單

梁靜茹 分手快樂

作詞：姚若龍

作曲：郭文賢

我無法幫你預言 委曲求全有沒有用
可是我多麼不捨 朋友愛得那麼苦痛
愛可以不問對錯 至少要喜悅感動
如果他總為別人撐傘 妳何苦非為他等在雨中

泡咖啡讓妳暖手 想擋擋妳心口裡的風
妳卻想上街走走 吹吹冷風會清醒的多
妳說妳不怕分手 只有點遺憾難過
情人節就要來了 剩自己一個
其實愛對了人 情人節每天都過

分手快樂 祝妳快樂 妳可以找到更好的
不想過冬 厭倦沉重 就飛去熱帶的島嶼游泳
分手快樂 請妳快樂 揮別錯的才能和對的相逢
離開舊愛 像坐慢車 看透徹了心就會是晴朗的
沒人能把誰的幸福沒收 你發誓你會活得有笑容
(你自信時候真的美多了)

1. 失戀或被拒絕時會有什麼感受？
2. 歌詞裡的主角怎麼面對分手的結果？
3. 你有沒有類似經驗？你會選擇怎麼面對這個結果呢？

附件七、引起動機②討論單

范瑋琪 沒那麼愛他

作詞：徐潔兒

作曲：徐潔兒

你有權利情緒化 你不一定要堅強
但有些事情 不能偽裝 別為自己設了框
我懂失去的悲傷 也懂進退的掙扎
但想起過去 都是失望 又何必要放不下
是習慣 還是愛 不放心 還是不甘心只有你 自己知道解答

其實你沒有那麼愛他 真的不需要那麼想他
編織過的夢想 自己也可以抵達 誰說一定要有他
其實你沒有那麼愛他 沒有深陷到不可自拔 認清了真心話你就放得下

深呼吸 抬頭望 發現天空很寬廣
這世界那麼大 幸福總會在某個地方

其實你沒有那麼愛他 真的不需要那麼想他
擁有過的計劃 留給值得的對象 你知道不會是他
其實你沒有那麼愛他 沒有深陷到不可自拔 認清了真心話你就放得下
認清了真心話你就放得下

1. 失戀或被拒絕時會有什麼感受？
2. 歌詞裡的主角怎麼面對分手的結果？
3. 你有沒有類似經驗？你會選擇怎麼面對這個結果呢？

單元五、總複習

教學對象	高中職資源班學生	設計者	蘇郁涵、黃麗珊、張琇晴
教學時間	2-4 節	教學地點	資源班教室
總複習 參考題例	1. 與他人相處時，遇到拒絕、不當回應，有哪三個步驟可以做？		
	2. 情境籤：我從朋友那邊要到了小美的 Line，加了她的 Line 後，直接約她去看電影，小美雖然沒有直接拒絕我，但是之後卻再也不回我的 Line，害我每天都因為想小美的事，吃不下也睡不著，我該怎麼表達喜歡才不會嚇到小美呢…？		
	3. 情境籤：我男朋友最近常常跟我借錢，他說如果我不借他錢，就代表不愛他，我該怎麼辦？		
	4. 情境籤：我在網路上結交了一個網友阿明，認識一個月後，阿明向我提出了要視訊請求，希望可以看到彼此的模樣，這時候我該怎麼做呢？		
	5. 情境籤：我在臉書上認識了很漂亮的小美，小美也很大方的跟我交朋友。但是老師說網路上的照片有時候是騙人的，現在小美要求要見面，我該怎麼做呢？		
	6. 當我用了我想的方法追求欣賞的人，確有不如預期的後果時，有哪三個步驟可以做？		
	7. 情境籤：我和網友認識有一陣子了，某一天網友提出了見面的請求，但他說約會的地點在汽車旅館裡，我覺得這是一個非常危險的邀約，擔心自己會遭到侵犯，這時候該怎麼拒絕呢……？		
	8. 情境籤：我邀請心儀的女生來參加慶生，並且在慶生時一直拿相機拍她，希望可以留下紀念，沒想到她卻很生氣，並且要我把相片都刪掉，我該怎麼做才能讓女生明白他的心意呢……？		
	9. 情境籤：我和美美是談得來的朋友，我覺得我很喜歡美美，希望美美下課多和我說話，但是美美說他不想只和我說話，我該怎麼做呢？		
	10. 情境籤：我覺得隔壁班女生麗麗很漂亮，於是每天放一份早餐在麗麗桌上，希望她可以跟我交朋友，結果麗麗卻都不理我，我該怎麼做才能和麗麗當朋友呢？		
	11. 面對感情的挫折，要試著給自己鼓勵，找出表現好的地方，有哪三個步驟可以做？		
	12. 情境籤：在網路上認識很關心我的網友志哥，但是志哥是個上班族，只有深夜才有時間和我聊天。可是，最近發現志哥提出很多奇怪的要求，例如：想看我穿的性感一點。我想和志哥好好發展，也擔心志哥和自己的關係是不是不正常，所以我去找了輔導老師討論。		
	13. 面對感情事件，不論結果的好壞，都該去承擔，並讓生活繼續下去，有哪三個步驟可以依循？		

總複習
參考題例

14. 情境籤：我每天晚上都固定傳簡訊給小婷，提醒她：你要早點睡，不要讓身體太累了！寶貝，你出去回來的時候跟我講一聲，避免我擔心。天氣冷了，小心不要著涼。你今天有跟男生出去嗎？
傳了一個月以後，我收到了小婷的簡訊說：對不起，如果你再繼續傳簡訊，做些有的沒的，可能以後我們連朋友都當不成了！晚安！
我覺得小婷似乎生氣了，一個月沒有再傳簡訊，直到小婷生日時，我又傳了簡訊給小婷說：小婷生日快樂，希望你有美好的一天。
15. 情境籤：我很喜歡萱萱，看到萱萱就會感到興奮緊張，容易臉紅，甚至產生生理反應，所以我下課都跑去找黃老師，所以黃老師問我為什麼一直找她？我不敢跟黃老師說，只好笑笑的！
16. 情境籤：我覺得佑哥很帥，常常去看佑哥打籃球，在場邊為佑哥尖叫，卻被班上的阿明說是花癡，我只是想幫佑哥加油，卻被別人說成花癡很難過，找了身邊好朋友訴苦，好朋友說：你的尖叫聲太恐怖了！低調一點就好了。聽了好朋友的話以後，還是會去看佑哥比賽，但我盡量不尖叫。
17. 小花終於答應我的邀約，一起去看電影，看電影的過程中我一直聞到小花身上散發的香味，忍不住靠近小花聞了一下，小花被我嚇到，打了我一巴掌！我可以怎麼面對這次的事件？遇到有類似的性衝動時可以怎麼做？
18. 我喜歡小薇很久了，一直努力追求小薇，卻發現小薇似乎喜歡另一個男生，我感到非常挫折與生氣，甚至看到那名男生會有想動手揍他的衝動，我該怎麼處理自己的生氣呢？動手打人的話會遭到什麼後果呢？
19. 情境籤：我喜歡小花，每天都傳 line 給小花，小花有時會回覆在忙，所以計算小花補習結束回到家的時間，然後傳 line 給小花說：我知道你剛到家，現在應該在休息吧？可以跟我聊了嗎？最後遭到小花封鎖。關於這後果，我該怎麼面對？
20. 情境籤：我跑班選修和小莉同班，我總是想辦法坐在小莉旁邊，而且每次上課，常常偷看小莉，還對她微笑。小莉覺得非常困擾，向學校詢問是否可以中途換跑班選修，我該怎麼面對小莉要轉到其他班呢？