

自閉症學生 社會技巧輔導手冊

王欣宜—策劃主編

王欣宜、黃穎峰、廖敏玲、吳宗儒、王雅萍、潘憶嫻—著



國立臺中教育大學特殊教育中心 印行
中華民國 105 年 12 月

作者欄

◆ 王欣宜

學歷：國立臺灣師範大學特殊教育博士

現職：國立臺中教育大學特殊教育學系兼特殊教育中心主任

◆ 黃穎峰

學歷：台北醫學大學醫學系

現職：彰化秀傳紀念醫院醫師

◆ 王雅萍

學歷：國立彰化師範大學特殊教育學系、輕度障礙教育研究所

現職：國立秀水高工綜合職能科教師

◆ 潘憶嫻

學歷：國立彰化師範大學特殊教育學系

現職：國立秀水高工綜合職能科教師

◆ 廖敏玲

學歷：明道大學課程與教學研究所

現職：社團法人台中市自閉症教育協進會兒童及青少年社交技巧課程教師與教學督導

◆ 吳宗儒

學歷：彰化師範大學特殊教育系、彰化師範大學特殊教育研究所

現職：彰化縣秀水國中教師、彰化縣特殊教育資源中心巡迴教師

代序--

自閉症學生社會技巧課程與教學之探究

王欣宜

臺灣的特殊教育從早年蓬勃的發展階段，到近年漸漸走向精緻化的發展，因為在 98 年修訂的特殊教育法中，將特殊學生的教育階段別從國教階段延伸到高中及大專校院。我國在 102 年教育部組織改造後成立了「學生事務與特殊教育司（簡稱學特司）」與「學前及國民教育署」，分別掌管大專校院與高級中等學校以下的特殊教育業務，對於大專校院與高中職階段的特殊教育也愈加關注。但國內關於高中職或高等教育階段的特殊教育研究相對稀少，在自閉症研究部分也有相同情形，關於大專或成人階段的自閉症相關研究也很少，正如 Howlin(2012)的回顧自閉症成人的研究即指出，自閉症在職業、心理健康、社會關係、生活品質等部分是處於不利的情況，但相關的介入方案或研究卻是很少見。

在美國精神醫學與診斷手冊第五版（DSM-5）中，將自閉症主要核心症狀分為二，一是社會互動與溝通能力的缺損，二是侷限重複的行為與興趣。在我國身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法中，將自閉症定義為「因神經心理功能異常而顯現出溝通、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。其鑑定基準包括：一是顯著社會互動及溝通困難。二是表現出固定而有限之行為模式及興趣。」不論國內外，都提到自閉症學生在社會互動方面的障礙。

遠諸關於自閉症學生社會技巧訓練的相關書籍或論文，大多以學前、國小、國中階段的自閉症學生為訓練對象，甚少以高中及大專自閉症學生為主來編製社會技巧的訓練教材。吳佳蓓、鈕文英（2012）分析國外 33 篇的自閉症社會技巧訓練研究得出結論：參與訓練的自閉症學生以 7-12 歲居多，學前、高職階段較少，並無國中階段的自閉症學生。

我國於民國 100 年開始推動特殊教育課程革新，公布了「高級中等以下學校特殊教育課程大綱（簡稱特教新課綱）」，特教新課綱將特殊教育課程分為八大領域，其中「社會技巧」被列為「特殊需求領域」中的一項，顯現社會技巧對特殊學生的重要性。目前仍在討論的「十二年國民基本教育特殊類型教育課程實施規範」仍然將「社會技巧」列為身心障礙學生相關之特殊需求領域課程綱要中的一部分，顯現學習「社會技巧」對特

殊學生而言有其必要性。

自閉症生缺乏社會技巧，如前所述是其障礙的一大特徵，而且是從學前開始就有明顯與人互動的問題，Bellini(2004) 和 Shattuck 等人（2007）指出，國小、國中階段的自閉症學生較一般學生更容易感到孤獨、焦慮、憂鬱且沒有安全感，也無法與他人建立互惠的人際關係，且隨著年紀越大，缺乏社會技巧會導致青少年低自尊、被排斥，甚至在就業時容易遭到解雇。

相關研究也顯示，給予適當的社會技巧訓練對自閉症學生有其成效，如林佳紋（2010）對三位亞斯伯格症高年級學生進行八週社會技巧訓練，獲得立即及維持成效。許多研究也顯示，社會技巧訓練結合多媒體、桌上遊戲、戲劇教學、或以社會故事等方式進行教學，對自閉症學生的社會技巧的改善都有所幫助（如張又云，2015；羅潔俐，2015；謝佩樺，2015）。

國外 Mitchell, Regehr, Reaume 和 Feldman(2010)對 3 位 15-19 歲的自閉症青少年進行 12 週的團體方案社會技巧訓練，研究結果顯示訓練結果能增進其人際互動能力，也有類化成效產生。吳佳蓓、鈕文英（2012）的研究指出，關於社會技巧訓練對自閉症學生習得的效果而言屬於中等，有短期的類化效果，但短期及長期的維持效果與長期類化的效果不佳。從上述研究可知，社會技巧訓練對自閉症學生而言有其學習效果，但相關的類化或維持成效則需再進行進一步的探究。

本教材的誕生，是因應特殊教育課程改革的趨勢，且考慮到針對國中、高中及大專校院自閉症學生需求，國中階段有稍多的教材可供教師或輔導人員參考，但高中、大專校院階段的社會技巧訓練的相關教材則非常稀少。隨著進入大專校院的自閉症學生日益增多，從 2011 年的 596 人增加至 2016 年的 1929 人，但在社會技巧訓練的實徵研究部分，僅有徐毓秀（2015）以實驗研究法對 9 位自閉症大專學生進行為期 10 週，每週 1 次，每次 110 分鐘的團體社會技巧訓練，研究果顯示有些單元具有立即性及維持性的效果，但有些單元則無效果，不過受試者皆對社會技巧練團體持正向的看法，認為除學到社會技巧之外，成員亦從團體歷程中獲得回饋與正向的人際經驗。

高中職以下的特教教師可透過職前課程及在職進修學習如何教導身心障礙學生社會技巧，但大專校院的資源教室輔導人員對於本部分則較陌生，在此背景之下，研究者邀請了推廣社會技巧不遺餘力的黃穎峰醫師、廖敏玲老師，並具有社會技巧教學經驗的吳宗儒老師、王雅萍老師、潘憶嫻老師共同編著此書，本書共有 12 個單元，由研究團隊

根據自閉症學生的需求、長期觀察與教學經驗共同擬定出單元名稱及教學內容。

本書包括「教案活動設計使用說明」、國中部分三個單元、高中職部分五個單元、大專校院部分四個單元。其中「教案活動設計使用說明」是向讀者說明本書的理論基礎，並說明教學準備、引起動機、介紹技巧與問題討論、練習活動（提供學生所教導的目標技巧之具體練習、遊戲競賽等）、角色扮演、類化活動、教師教學省思記錄等七部分，其中並有許多實例解說，讓使用本書的教師或輔導人員了解本書各步驟設計的目的及進行方式，也希望讀者能更進一步的字型根據教學需求進行調整。畢竟，教學是需要靈活的變化以符應學生的需求，因此編著本書最主要的目的是提供教師應用參考，縮短教師準備教材的時間，協助教師在教導自閉症學生社會技巧時更順利。

國中部分的三個單元名稱爲「不同的我」、「我遇到了問題」、「同理心」，高中職部分的五個單元名稱是「都是別人害的」、「妥協」、「你可以信任我」、「我可以做得到」、「讓我們做朋友」，大專校院部分的四個單元名稱是「社會技巧你和我」、「非語言溝通」、「接受和給予建設性批評」、「勇敢說不」。雖然在教學活動設計中有載明「適用階段」，但有些單元在「注意事項」部分會說明也可視學生能力與特質，調整部分內容後使用。

本書歷經近半年的撰寫、討論、修改、審查與修正後才付印，除了感謝黃穎峰醫師、廖敏玲老師、吳宗儒老師、王雅萍老師、潘憶嫻老師的撰寫外，也感謝特教中心林芸伶助理的協助編輯，期待本書能發揮協助教師與輔導人員教導自閉症學生學習社會技巧的功能，讓自閉症學生載青少年到大專校院階段有更好的校園適應。

參考文獻

- 林佳玟（2010）。**社交技巧訓練方案對增進亞斯伯格症學生社交技巧之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，台中市。
- 吳佳蓓、鈕文英（2012）。**社交技巧訓練對高功能自閉症及亞斯柏格症者介入成效之後設分析**，**特殊教育研究學刊**，37(2)，29-57。
- 徐毓秀（2015）。**社交訓練對提升泛自閉症大學生社交技巧之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，台南市。
- 張又云（2016）。**遊戲介入國小資源班學生社會技巧教學之行動研究**（未出版之碩士論

- 文)。國立臺中教育大學，台中市。
- 羅潔俐 (2015)。社會故事介入對增進國小自閉症兒童社會技巧成效之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，台北市。
- 謝佩樺 (2015)。桌上遊戲應用在社會技巧訓練課程於國小亞斯伯格症兒童之個案研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大大學，台北市。
- Bellini, S. (2004). Social skills deficits and anxiety in high-functioning adolescents with autism spectrum disorders. *Focus on Autism and Other Development Disabilities, 19*(2), 78-86.
- Howlin, P. (2012). Adults with autism spectrum disorders. *Journal of Child Psychology, 57*(5), 275-283.
- Mitchell, K., Regehr, K., Reaume, J., & Feldman, M. (2010). Group social training for adolescents with Asperger syndrome or high functioning Autism. *Journal on Developmental Disabilities, 16*(2), 52-63.
- Shattuck, P. T., Seltzer, M. M., Greenberg, J. S., Oremond, G. I., Boit, D., Kring, S., Lounds, Lord., C. (2007). Change in autism symptoms and maladaptive behaviors in adolescents and adults with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 37*(9), 1735-1747.

目 錄

本書教案活動設計使用說明.....	1
壹、國中階段：	
一、不同的我.....	16
附件一：不同的我 句卡.....	22
附件二：是霸道還是有愛心？.....	23
附件三：是哪一個「我」？.....	24
附件四：角色扮演轉換成理性思考的我.....	25
二、我遇到了問題.....	27
附件一：情緒形容詞.....	34
附件二：情緒輪盤-我遇到問題了嗎？.....	35
附件三：情緒放鬆訓練.....	36
三、同理心.....	39
附件一：同理心實例.....	50
附件二：同情心VS同理心-教師在黑/白板上做出統整/歸納的格式.....	51
附件三：同情心VS同理心-學生分組討論的結果-範例.....	52
附件四：同理心的情境故事.....	53
貳、高中職階段：	
一、都是別人害的.....	55
附件一：負責任與不負責任行為情境卡.....	63
附件二：練習活動指責卡.....	64
附件三：時光機~假如回到從前.....	65
二、妥協.....	67
附件一：錯視圖一~四.....	76
附件二：妥協的方法情境單一~四.....	80
附件三：仲裁者的解決問題步驟情境演練單.....	84
附件四：仲裁者的解決問題步驟.....	85
三、你可以信任我.....	87

附件一：教師下樓，學生不吵鬧且順利完成分組	93
教師下樓，學生中有些人開始吵鬧	94
附件二：你可以信任我知角色扮演情境卡	95
附件三：信任的瓶子作業單	96
四、我可以做得到	98
附件一：處理缺乏自尊與自信的四個思考步驟	104
附件二：自我肯定卡	105
五、讓我們做朋友	107
附件一：友誼PIZZA海報	113
參、大專校院階段：	
一、社會技巧你和我	115
二、非語言溝通	122
附件一：練習活動：	
搜尋、辨認、解讀肢體語言與臉部表情線索	130
附件二：角色扮演情境故事	132
附件三：角色扮演學習單	133
附件四：練習活動：表達與解讀肢體語言句卡	134
附件五：非語言訊息	135
三、接受和給予建設性批評	137
附件一：角色扮演聚焦故事	143
附件二：正向建議或負向批評	144
附件三：填字遊戲	145
附件四：運用思考步驟接受或給予建設性批評	146
四、勇敢說不	148
附件一：答應還是拒絕？	153
附件二：情境內容海報或螢幕投影片情境內容	154
附件三：海報答應或拒絕的分析步驟	155
附件四：螢幕投影片角色扮演情境	156
參考文獻	158

本書教案活動設計使用說明

黃穎峰·廖敏玲·王欣宜

本章分成兩個部份，第一部份為「行前須知」，說明本教案活動設計的相關概念，協助教學者瞭解「為什麼這麼教 (Know Why)」；第二部份為教案活動設計的使用說明，告知教學者「如何使用教案 (Know How)」以及「教案的教學步驟 (Know what)」。

壹、行前須知

本教案活動設計強調學生「合作方式的互動」，以增進與他人正向互動的社會技巧；並且根據「親臨之心」理論，建議教師縮短「講述」的時間，提供更多的機會促進學生的「身體認知」能力，讓學生經由「社會互動行爲」而獲致的正向成功經驗，建立社會性認知，進而建立新的社會適應行爲，以下分別說明。

一、合作方式的互動

本教案教學活動設計包含：小組討論、分組角色扮演、團隊遊戲或活動等，小組/團隊成員的共同目標為經歷「正向的人際互動」以提昇社會技巧的成就感，讓學生在每一堂課，皆能透過密集的訓練，強化合作能力。但要注意的是，教師的教導方式與介入程度會影響學生合作能力的品質與成效。因而，教師在進行教案活動時，除了應掌握讓學生能有最大值的「平行互動」，亦即促進學習者之間的互動以獲致更高的成就，而盡量減少教師與學生之間進行「垂直互動」。學生學習社會技巧的最終結果，應是獲致學習品質與技能的提昇，包括人際互動技巧以及自尊。

然而，合作是由許多社會技巧構成的綜合體，例如：提出自己的意見、傾聽並且尊重他人的意見、妥協、能根據他人而彈性調整自己的行爲、致力於團隊的共同目標、負責任等，這對於高功能自閉症 (High-Functioning Autism, 簡稱HFA) 青少年而言，並非是容易學習的技巧。與同儕的互動困難，笨拙的社會技巧、單向的社會互動、以及無法明確解讀他人的感受或是瞭解他人的觀點 (Myles, 2003) 等不足的缺陷，常導致他們與人成功合作所需的溝通失敗或破裂。更何況，有些堅持並強迫他人接受自己的專家意見、不認為自己的行爲對他人有何影響，而遭受被同儕拒或排斥的下場 (Stewart, 2002)。因而，對教師而言，教會HFA青少年擁有與他人「合作」的能力，是重要卻

又不容易的挑戰。

教師易面臨的困境為，只教會學生聽從教師指令的「表面的」合作行為，但卻未真正習得合作的真義。依據Smith（2007）描述四種教室中學習團體的表現形式：

- （一）「假的（pseudo）」學習團體：團體成員不想一起工作，會彼此競爭，團體的表現，比起成員個別工作來得「差」。
- （二）「傳統教室的」學習團體：成員接受他們必須一起工作，但他們很少共同的工作，因為被指派的工作可以拆開讓成員各做各的。成員之間沒有支持，搭便車的成員會讓盡責的成員負擔沉重，導致成效不佳及士氣低落。團體的表現與成員個別工作「差異不大」。
- （三）「合作方式的」學習團體：團體成員一起工作，瞭解成功有賴於每個人的努力，團體的表現比成員個別表現來得「更好」。
- （四）「高表現（high-performing）的」合作團體：除了符合「合作方式的」標準之外，小組成員皆致力於彼此合作與團隊的成功，達成協同效應，因而團體表現的成效「遠高於」成員個別表現。

綜上所述，教師讓學生以團體的形式進行活動時，應注意避免出現只是「假的」或「傳統的」學習團體，而應該致力於營造「合作方式的」甚至「高表現的」學習團體。教師的教導方式與介入程度應達到協助學生經歷與他人從事「互惠（reciprocal）」的社會互動，促進其建立並且維持重要的人際關係，才能真正提昇學生的自尊，增進其人際互動的品質與技能。

二、親臨之心

自閉症類學生可以精確地回答社交認知的問題，但他們在瞬息萬變的自然社交情境卻做不到（Klin, 2002）。親臨之心（Enactive Mind）理論正是說明此「知識與行動」巨大落差的由來，該理論認為「認知」是身體的經驗，是個體根據環境中明顯的事件所做的適應行為。而「社會性認知」則被視為是由「社會互動行為」而來的經驗（Klin, 2003）。

本書中所列的教案活動，依循適合HFA青少年學習社會技巧的有效模式-「做中學（Learning by Doing）」而設計，進行的架構涵括：先介紹與主題有關的社交知識；然後以簡單的練習活動【活動進行時間為5分鐘內】讓學生以「身體的經驗」將這些抽象

的知識「具體化」以形成認知；接著設計會使用到單元技能的情境讓學生模擬角色扮演，配合「思考的步驟」，引導學生列出並執行計劃方案；最後以較複雜的、需要較長時間進行的練習活動【活動進行時間15分鐘以上】；在上過幾個單元之後，例如學期中或學期末，教師另外安排接近學生社交生活情境的類化活動，引導學生在自然情境中運用正在學習、過去曾學習以及未來將會學習的社會技能。

每一個單元教案的進行時間比例為由少至多，亦即花最少的時間在講述技能，而保留最多的時間讓學生經由角色扮演與練習活動甚至是類化活動等「做中學」的方式，經驗「社會互動行為」而獲致的正向成功經驗，建立「社會性認知」，進而建立新的社會適應行為，習得有效社會技能。

貳 教案活動設計使用說明

本章就本教案活動設計的教學步驟，說明每一個步驟應注意的細節；以及提供教師使用本教案活動設計時，如何視學生特質與需求而調整的參考做法。教學步驟包括：教學準備、引起動機、介紹技能與問題討論、角色扮演、練習活動以及類化活動。

一、教學準備

教師在課程開始前，可先引導學生「分組」，促進學生藉由「合作方式的互動」學習社會技巧。分組目的、原則與方式說明如下：

（一）分組目的

分組的目的為讓自閉症類學生藉由合作方式的互動，建立「和他人共事」的能力與習慣。進行分組的過程本身即是學習社會能力的一部分，涵括：給予學生在自然情境中練習搜尋環境線索的機會，例如：訓練學生根據情境（如教室人數、先前經驗等）提出適當建議；協助學生發展規劃與執行計劃的能力；創造學生願意為團體共榮，尋求團體共識而「調整自己一成不變的固著模式」的成功經驗，最終促進學生習得正向的人際關係與社會互動能力。

（二）分組原則

教師先告知學生具體的學習目標，等待學生依據目標而做出的自主性反應，教師再根據學生的回應作適時的介入。例如：當學生出現自發性的適當行為時，教師立即給予口語讚美等社會性增強；當學生出現不適當行為時，教師立即示範或引導適當的

做法。教師的介入應以增加學生與學生彼此間平行互動的正向經驗為首要，協助本能不足的學生歷經成功互動的成就感與自信，而非經歷被糾正錯誤、遭受挫折等的負向經驗。教師促進學生依據他人想法而調整自己想法的能力時，應讓學生成功累積大量的正向經驗而發展出與他人互動的社會能力行為清單。除此之外，教師適時給予學生自主選擇的機會與權利，可以增進學生的彈性思維能力，以及解決問題的能力。

(三) 分組方式

分組的方式有許多種，教師可以彈性選用以下建議或是發展出適用該團體的方式，教師靈活運用不同的分組方式而避免固定採用同一種方式，亦是對學生示範了彈性思維與教學。分組方式說明如下：

1. 依據學生出席人數進行分組

團體的分組方式由學生討論後決定，教師引導學生向他人提出邀請或加入、適當回應他人的請求，並提醒學生注意並關心每個人的想法與感受。範例如下：

教師：『請大家根據今天出席的人數，討論一下要如何分組。』生 A：『我覺得分成 2 組的話，人數太多了（每組約有 5-6 人）。』教師：『其他人有什麼看法？』生 B：『可以分成 3 組。』教師：『好，那就分成 3 組，請你們使用適當的方式邀請同學和自己一組；或是加入別人的組別。如果被拒絕也沒關係，再找其他人就好。但也要留意團體中是否有人落單，可以主動提供他人協助，或是互相提醒。』

2. 依據活動需要進行分組

教師視當天活動需求而決定分組方式，範例如下：

教師：『因為我們要進行小組的報告，今天分成三組，每組 3 個人。請自行找組員，運用之前學過的加入和邀請的技能，不管是找熟悉或不熟悉的同學，都可以增加彼此同組學習的經驗。』

3. 隨機抽籤分組

建立學生與不同夥伴（不論是喜歡或熟悉與否的同學）合作、共事的機會。抽籤方式建議如下：

- (1) 撲克牌。
- (2) 竹籤或竹筷。
- (3) 依照座位。

- (4) 選擇一個主題，如「森林夥伴」。教師發給每位學生一張小紙，請學生在紙上畫出與森林相關的圖，例如：野狼，森林小徑，鳥等。教師將學生畫好的圖放入罐中，隨機一次抽出兩張配對成「森林夥伴」。

4. 先產生組長，再進行分組

當團體中成員的準時出席情形不佳、或是有口語能力較弱、反應較慢、缺乏自信的學生時，此方法可增強學生的優勢特質、建立其自信、並且增進其他學生的準時到課態度。例如：教師設局讓具其他優勢特質【準時的學習態度；主動關心協助他人；專注力佳；與他人合作良好】的學生擔任組長。當團體中有易起爭執、互不相讓、不願同組合作的學生時，此分組方式可轉化並發展學生領導與為團體而貢獻的能力。例如：教師設局讓易起爭執者擔任不同組的組長，轉化其強勢主導特質為適當的領導團體的能力，以及培養學生和他組良性競爭，願為團體而貢獻的能力。進行步驟如下：

- (1) 由學生選派人選或徵求自願者擔任組長，也可以由教師指定某 2 位或 3 位學生擔任組長【依據上述有意義地設局指派】。範例如下：

【範例一】教師：『因為阿明和阿華最早到教室，今天請他們兩位當組長。』

【範例二】教師：『今天由阿強和阿宏擔任各組組長，組長的任務是整合組員的意見，提醒組員並分配適合組員的工作。』

- (2) 教師將組長名字寫在黑板/白板上適當位置。
 (3) 由組長去邀請同學加入同組；或是由學生主動向組長提出加入的請求。

二、引起動機

教學一開始，教師應讓學生覺得「今天的單元技能與我有關係」、引起學生「我很想要學習這個技能」的動機；教師應避免要求學生被動地接受教師所準備的課程，而是應促進學生為自己的學習負起責任。

教師可以使用講述、字卡、圖卡、板書或播放簡報投影片，直截了當地告知學生為什麼要學習此技能；需要用到此技能的情境；不足的技能對其人際關係的傷害；使用此技能時會遇到的困難；此技能可以如何協助學生克服困難及提昇人際關係的方法【範例教案單元：非語言溝通；勇敢說不；不同的我；接受和給予建設性批評】。或

是教師舉例某學生因為欠缺適當技能而遇到的困難，以及他人因而產生的看法或反應【範例教案單元：我遇到了問題；都是別人害的】；教師亦可設計一真實情境，再引出今日主題技能【範例教案單元：你可以信任我；同理心；社會技巧你和我】。上述方式除了可以引起學生學習本技能的動機之外，亦能增進學生自我察覺的能力。

三、介紹技能與問題討論

介紹技能的目的，在讓學生透過彼此的意見交換、分享、合作等方式，理解技能的重點，再進行層次性的問題討論。

問題討論之重點在了解學生對此技能的先備能力，問題討論的過程，應避免侷限於師生之間的垂直互動，而是強調學生彼此之間的平行互動。建議以各種分組，例如：配對、小組、全體等方式，促進學生之間的平行互動、討論，以形成意見或想法，並藉此建立團隊意識與合作討論的正確態度與習慣。教師在學生分組討論的過程中，必須協助並鼓勵學生對於意見的提出、分享、對話或妥協；教師可適時稱讚，定義學生的正向行為，讓學生可以依循或是仿效，例如：傾聽，接納或尊重他人的觀點。

問題討論的進行，可視學生的學習動機而彈性採用下列方式，說明如下：

(一) 「個別組員」輪流書寫

教師先說明團體討論規則或將規則書寫於黑板/白板上，例如：(1) 各組先討論並分配好組員的工作內容【負責紀錄所有答案在紙上者、輪流上台書寫的次序等】。(2) 每次一位組員上台，書寫一個答案在白板上，回到座位並請下一位組員上台書寫。(3) 組員間彼此合作、互相提醒與協助。(4) 討論時使用正向語言，並且接納、分享他人不同的想法。(5) 把討論出的各種答案都寫出來。(6) 各組討論時間為 3 分鐘，時間到即開始上台作答。(7) 作答完畢者安靜等待他組完成。

此方式適用於單元技能的第一個提問，或是新團體的第一堂課；也適合團體學生成員中程度能力差異大的時候，例如：有反應較快搶著發言的；也有較被動、反應較慢的學生。教師應提供學生彼此互動的機會，並且引導學生以集思廣益或是達成共識的方式進行討論。

此方式的優點為：對以視覺學習為主的學生或反應較慢的學生而言，學習壓力比較小，也較有參與的機會。此方式的缺點為：學生需要書寫的時間，因

此有時會拖慢教學節奏。建議教師視學生的能力與教學情境而適當搭配其他不同方式使用。

(二) 「全體組員」輪流書寫

教師先說明團體討論規則或將規則書寫於黑板/白板上，例如：(1) 全體組員一起上台。(2) 一邊討論一邊以合作的方式輪流寫出答案在黑板/白板上。

(3) 組員間彼此合作、互相提醒與協助，並注意有無組員落單。(4) 每人寫出一個答案即把粉筆/白板筆傳給下一位組員。(5) 把各種可能的答案接替寫出來。(6) 使用正向語言，並接納、分享他人不同的想法。

此方式的優點為：學生可能會在作答時看到其他組的答案而互相參考或是互相較勁，上課氣氛可以營造得很熱絡，教學節奏比較快。此方式適用於團體中有啓動性較佳、反應較快的學生，因其想要贏得勝利、想競爭的特質，易出現積極參與的行為，並且易被誘發出「協助」組員中啓動性較不足、反應較慢的同儕，因而表現出品質佳的團體社會「互動」行為。

問題討論進行時，若學生出現過多或不足的社會技巧表現，教師可視學生個別需求予以適時且適當的介入，以下說明常見的情形以及教師可運用的介入策略。

1. 有學生不斷提出疑問而遲遲未作答時，教師告知學生此非考試並鼓勵學生嘗試。範例如下：

教師：『請不要擔心，這沒有標準答案，老師不會罵人也不會生氣，老師只是想知道大家的想法。請鼓勵同組組員集思廣益、儘量表達，寫出各種可能的答案。』

2. 有學生霸佔著粉筆/白板筆不放，自顧自地一直書寫答案時，教師以正向語言，直接告知該生應該怎麼做，範例如下：

教師：『(學生名字)，以團隊合作的方式更好，請和組員輪流書寫答案。』

教師：『寫完一個答案，就請將白板筆傳給另一個人。』

3. 有社交退縮或啓動困難的學生坐在位置上或呆站著而未有反應時：教師可趨前以肢體協助該學生起身或靠近同儕，範例如下：

教師：『請全部的人一起出來，各組使用寫有你們名字的那

個白板面積範圍。』

或是教師引導同組中較主動的學生，去鼓勵、邀請或協助其他組員一起上台。

4. 有學生因組員書寫較慢而落下組員自行走開、批評組員或是出現非合作的負向行為時，教師可再次提醒學生團體討論規則，或是教師可以稱讚其他組別的好行為，營造正向學習環境來引起學生彼此仿效的動機。範例如下：

教師：『（學生名字），你的組員可能需要你的協助與提供想法，一起合作會更好。』

教師：『（學生名字）和（學生名字）這組很好哦！他們以合作的方式已經寫出三個答案了！』

（三）由小組指派回答

教師提問後，由各組學生先進行簡短的小組討論，然後每次指派一人起身回答。此方式適用於學生對教學活動充滿好奇與動機時，優點為教學節奏可以更快，因為不需要書寫的時間；進行當中也可以訓練學生彼此口語討論的能力，並且可以快速完成任務。

（四）由教師隨機叫號碼回答

教師先將各組學生成員編號（例如 1 至 4 號）。教師提問，然後依序或隨機叫號碼回答，例如：『這一題由 2 號同學回答。』被叫到號碼的學生隨即進行搶答，其他同組成員可以提示回答的學生；或是由被叫到號碼的學生先和組員討論三到五秒後再回答。

此方式可以取代之由教師發問，學生舉手回答的方式。適用在團體中有滔滔不絕，主導性較強不讓別人有機會發言的學生；或是成員的能力差異性較大時。透過此方式，可以讓每位學生成員都有公平表達的機會。例如：不願禮讓他人發言的學生，因為是輪流所以必須等待；習慣安靜沈默不語的學生，因為要發言而必須表現；因為想要贏，所以掌控性強又知道答案的學生會積極告知負責回答的同學，因而發展出主動協助他人的行為。學生之間的合作能力因而開始建立，對增進學生彼此之間的正向互動極為有效。

（五）以小白板作答

各組先在座位上討論，討論出來的答案寫在各組自己的小白板上。全部討

論完老師再請各組一起或者是一組組亮出答案，類似電視節目中競賽的方式，此方式可促進學生成員之間的向心力。

(六) 歸納與總結

教師簡短扼要地和學生討論書寫在黑板/白板上的答案，並做出歸納與總結。教師應尊重學生的任何想法，但是可以技巧性、不帶批評地將較不適當的答案引導至較佳、較適當的回答或回應，協助學生歷經成功的成就感。教師當眾予以批改或糾正學生的答案，易讓學生在未來的問題討論時，出現因害怕寫不出標準答案而降低學習動機，或是以各種問題行為來逃避。

四、練習活動

練習活動的目的，是考量自閉症類學生需要以身體學習的模式，協助學生將抽象的知識，經由身體的經驗而具體化，成為新的行為。練習活動安排的時機之一，是在教師透過介紹技能與問題討論，讓學生理解新技能的重點之後，進行簡短而直接的活動【活動進行時間為5分鐘內】，協助學生在聽講了抽象的知識之後，能經由活動讓身體的經驗具體化，促進建立新的行為。例如：教案單元「同理心」的「互換鞋子」；教案單元「不同的我」的「演出不同的我」；教案單元「妥協」的「錯視圖選邊站」、「薑餅人怎麼了」。

練習活動安排的時機之二，是在進行角色扮演之後，教師可以安排較複雜的活動，讓學生在實際遊戲競賽之中，運用本單元所學習到的技能【活動進行時間為15分鐘以上】。例如：教案單元「同理心」的「矇眼闖關」；教案單元「你可以信任我」的「遮眼障礙賽」；教案單元「都是別人害的」的「沒有人是完美的-我能勇敢承擔錯誤」；教案單元「妥協」的「我是仲裁者」。

更好的做法是，教師設計的活動應能讓學生自然地出現本能的不足（露餡），然後因活動本身的吸引力，例如：得到同儕的肯定，接納，認同，稱讚等社會性增強，讓學生願意在情境發生當下，運用技能而做出適當的方式。例如：教案單元「都是別人害的」的「沒有人是完美的-我能勇敢承擔錯誤」活動中，若學生出現的是害怕抽到黑桃而以偷看的方式；或是出現口語咒罵、不敢伸手抽牌，則表示學生並沒有在活動中經歷接受犯錯而承擔責任的機會。因而教師帶領本活動時，應設局讓學生不會害怕抽到黑牌，亦即學生並不會因為抽到黑牌而被其他同學嘲笑或是自認倒霉。而抽到黑

牌的學生也能勇敢做出承認錯誤、道歉，並且以負責的方式做出改善。如此才能讓學生在被支持的環境中，歷經做出困難的行為但是獲致滿足的心理感受。學生才能在課堂中，增進內在改變行為的自主動力。

值得注意的是，相較於「引起動機」，「維持動機」對學生的學習更為重要，在一整堂課中，教師應促進維持學生的學習動機，可行做法如下：

- (一) 教學的過程要有層次：教學活動由簡單開始再增加難度，時間分配要應著重在「身體經驗的實做」。
- (二) 讓學生對教學活動保持好奇心：教師應注意冗長、過多的說明，易澆熄學生的好奇心與學習動機。
- (三) 鼓勵學生的「嘗試和參與」而非要求「正確答案或是不犯錯」。教師不斷的糾正學生與對學生諄諄教誨，易降低學生的自信與學習動機。
- (四) 提供學生「零錯誤學習」的協助，營造正向的學習環境。教師的正向語言與態度，可以降低學生因為害怕失敗而退縮或出現逃避抗拒的負向行為。

在帶領活動進行過程中，教師還需考慮到學生不同的心理狀態需要使用不同形式。以下為建議的可行做法：

1. 對於習於主導的學生而言，教師需引導其能在活動中與同學分享、配合，甚至協助同伴。
2. 對於習慣退縮、害怕失敗的學生而言，不同的活動方式造成的表現壓力也不同：個別表現需要獨自面對，壓力最大；兩人一組需要有合作能力並且有一半成敗的責任，也不易隱藏自己的弱點，壓力次之，但是達成合作的機會大；三人以上的小組較容易躲藏，失敗責任容易分散，學生感受到的壓力最小，但也最容易分心與不參與。學生成員的合作能力未建立時，問題行為最易發生，教師需視學生需求提供必要的協助，逐步建立學生合作的能力，促進小組在活動中的自主表現。
3. 學生在練習活動中，教師應細心觀察，隨時肯定學生的努力，並稱讚過程中學生出現的（包括新技能）適切行為。例如：安靜傾聽他人的意見、使用平靜友善的語氣、能等待、妥協、主動提醒他人、積極表達想法、接納他人不同想法、合作、互助等。
4. 教師不評斷學生的對錯而是示範如何做出適當表現，並且以此告知學生，一般人（普通同儕）的普遍看法與作為，協助學生發展察覺他人、瞭解他人的能力。

五、角色扮演

角色扮演的目的，也是考量自閉症類學生需要以身體學習的模式而設計。教師提供不同的模擬情境，讓學生以思考的步驟解決問題，並自行設計腳本、台詞等，最後能獲得運用新技能的成功經驗。

對國高中學生來說，角色扮演是有趣的。情境最好選用在親師時間家長曾提過學生經歷過的困境，或是學生在普通班令同儕困擾的行為實例。教師說明情境故事後，讓參與扮演的學生先演出第一幕，也就是「困境」；再引導學生運用思考的步驟，想出「適當的解決方法」，然後演出第二幕-「改善」。藉由這樣的行為演練，使學生能夠成功歷經：「察覺問題、思考、解決問題的方法、獲致更好結果的結果」的完整過程，有助於學生發展出有利社會（prosocial）行為。教師可以參考以下流程，引導學生投入角色扮演的學習。以教案單元「非語言溝通」中的角色扮演為例，說明如下：

（一）教師告知情境故事

場景：有一天，小惠無意中聽到兩位同學在竊竊私語，內容是小惠的「男朋友」小明，和小惠「最好的朋友」小美一起在溜冰場溜冰。小惠衝去找小美，坐到她身邊。她的臉和小美只隔了5公分，她罵著小美怎麼可以搶她的男朋友。剛開始，小美揚起眉頭；然後小美斜著眼看，抿著嘴唇；最後小美站起來，哭著跑出去。

（二）學生分派角色

教師鼓勵學生自願選擇角色或彼此協調分配角色，教師適時讚美學生主動表現的好行為。例如：有3位學生選擇扮演小惠、小明、小美；有2位學生扮演「竊竊私語的同學」甲、乙；一位學生擔任「旁白」，負責將場景念出來；其他學生扮演在校園和溜冰場的「路人」丙、丁等。

（三）教師引導學生將故事的前事、情境、場景更具體的鋪陳出來

將主題故事往前擴充，讓情境場景具體化的目的，是要協助學生與其自身生活經驗相連結，營造學生「彷彿置身實境之中」的感覺，促進學生假扮遊戲、想像的能力，亦可避免教師落入「去情境化」的教學困境。

例如：先演出小明和小美在溜冰場門口碰面，一起換上溜冰鞋開始溜冰，竊竊私語的同學甲也在一旁溜冰。然後場景變成校園，同學甲告訴同學乙在溜冰場看到的事，剛好被經過的小惠聽到。再來場景換到教室，小惠衝去找小美，兩個人比鄰而坐。

(四) 教師引導每位學生確定角色的適當台詞

教師鼓勵學生發展出在當下情境時，該角色會有的台詞。此為「轉換別人觀點」，也就是「設身處地」能力的練習。教師應讚賞學生發展出的適當台詞；如果學生想不出台詞、或是想出的台詞天馬行空偏離主題、甚至是負面的語言，教師應立即介入，直接告知學生適當的台詞，協助學生成功。教師應避免落入糾正甚至指責學生，或是重複性地要求學生再想想看的負面氛圍，而引發學生的抗拒或是退縮行爲。

(五) 學生按照討論後的腳本演出來

此時教師可拿出錄影機或手機拍攝學生的演出，有助於學生確認是「演戲」而非「真實生活」，因而當學生的演出走樣時，教師可以用導演的身分喊卡，協助演員照腳本演出。

(六) 第一幕的「困境」演出結束

教師引導學生運用「思考的步驟」—停、想、計畫、檢視，想出適當的解決方法。教師提醒學生發揮小組集思廣義的優勢，討論出適當的發展情節，並提醒學生可行的解決方法不只一種，鼓勵各組討論出不同的可行方案。教師可以提供思考的步驟空白表格【如附件一】協助學生有步驟地思考並記錄下來。

例如：【A組的版本】以小惠為觀點。

一、停	不要再生氣罵人。
二、想	我這樣生氣罵人，可能會失去 <u>小美</u> 這個最好的朋友。看 <u>小美</u> 的表情好像有點委屈，我應該把事情弄清楚。
三、計畫	我去找 <u>小美</u> 道歉自己太衝動，然後問清楚是怎麼回事。
四、檢視	原來 <u>小美</u> 是爲了溜冰比賽而請小明幫忙指導，並不是要搶我的男朋友。我們兩個人就和好了。這個決定是對的。

【B組的版本】以小美為觀點。

一、停	不要再哭，深呼吸、冷靜思考一下。
二、想	我這樣只是哭著離開，可能會失去 <u>小惠</u> 這個最好的朋友。看 <u>小惠</u> 的表情很生氣，我應該把事情說明清楚。
三、計畫	我去找 <u>小惠</u> 說明清楚，我們是在溜冰場門口才碰面，因為本來就認識的朋友，基於禮貌一起溜冰，沒有別的意思。
四、檢視	我們兩個人握手和好了，而且一起去喝果汁。這個決定是對的。

(七) 各組學生按照思考的步驟討論後的腳本，分別演出第二幕的「改善」。

六、類化活動

無法整合所有的線索並且在情境脈絡中加以詮釋 (Koning & Magill-Evans, 2001) 是自閉症類學生的困難所在。教師教導社會技巧時，應強化學生在情境中運用的類化機會。教師可以在學期中或學期末，利用教室裡或教室外空間，為團體安排真實的互動情境，讓學習者整合運用所學的社會互動技能、解決實際生活的人際問題。舉例說明如下：

(一) 友情

將教室設計成電影院，讓學生在擬真的情境中【例如：買電影票、買飲料爆米花、入座等】，去感受友情。甚至可以規劃安排讓學生相約到真實的影城一起看電影、相約到保齡球館打球、相約到速食店點餐用餐等活動，讓學生實際體驗一般的青少年會進行的休閒遊憩活動【請注意：是讓學生「相約」去○○，而非「教師帶學生去戶外教學」的方式】。

(二) 合作

教師可安排製作布朗尼的烘焙活動；或是配合節慶，例如萬聖節或感恩節的南瓜湯烹飪活動，或是南瓜燈的工藝活動。

(三) 學生規劃的活動

教師可以在期中或期末時，讓學生自行討論並決定一個統整活動，例如：「成果發表會」、「慶生會」、「歡送會」等，教師引導學生練習運用-計劃、組織、與執行的能力，讓學生能共同歷經一個從計畫發想、組織分工、轉換注意整體與細節的進度、彈性調整優先次序、多工執行等能力的活動。而這些能

力正是自閉症類學生在普通班適應中（如社團活動、分組做報告），經常需要使用的重要技能。

七、教師教學省思紀錄

每份教案的最後都附有一個「教師教學省思紀錄」表格（廖敏玲，2015）。此表乃修改自Costa和Garmston（1994）提出之認知教練實施步驟中的「省思會議」內容，由教學者於教學後，依照記憶或觀察自身之教學影片而記錄之，目的為協助教師發展自我覺察、自我省思及自我評鑑之能力。「教師教學省思紀錄」包含四個構面：

- （一）課程進行時學生之表現：摘要教學過程中教與學的 6-8 項重點，教學者評估對自身教學的評價，以及學生表現出的行為與教學目標之間的差距。
- （二）學生干擾行為的觀察、解讀與處理：教學者記錄並分析學生干擾行為的功能及介入方式成效。
- （三）學生社交行為的進展表現：教學者具體記錄學生於課堂中，表現出的新的、進步的社會技巧適宜行為實例。
- （四）教學者對本堂課的帶領檢討：教學者省思教學應用之成效，包括教學活動的成效與推論其間的因果關係，思考教學活動的收穫與學習，以及此經驗於未來應用的可能性。

八、總結

透過介紹技能與問題討論，學生歷經意見交換、分享、接納或尊重他人的觀點等方式，理解技能的重點並逐步建立團隊意識與合作討論的正確態度與習慣。教師彈性運用不同的方式分組，引導學生體驗「對的方法不只一種」的彈性，促進學生解決問題的能力。教師藉由練習活動與角色扮演，增進學生身體動態的學習，協助學生將剛學到的社會互動知識轉換成具體的身體經驗。最後教師設計多元且真實的類化活動或延伸活動，促進學生統整所學各種社會互動技能，類化到實際生活中。

總之，教師應增進學生因瞭解他人的想法而願意做出自我調整的行為，建立學生因為要融入同儕而「主動改變」的「內控」能力。應避免讓學生只是聽從教師的指令，只是因為教師的糾正而「被動更改」的「外控」能力。教師教導學生社會技巧的最終目的，應是讓學生有效習得在社交情境中，有機會與他人互動時，能因時制宜展現適當行為的自我引導、自我管理的能力（廖敏玲，2015）。

附件一：思考的步驟

<p>一、停： 找個方法讓自己的衝動行為停下來。比如：深呼吸、數到10</p>	
<p>二、想： 我在做什麼？ 再這樣下去的後果會怎樣？</p>	
<p>三、計畫： 想出幾種可能性、幾個替代方案。選擇一個最好的，然後照著做。</p>	
<p>四、檢視： 嘗試了一個方案以後，看看成效如何。如果結果很好，讚美自己一下；如果結果不好，再嘗試下一個計畫。</p>	

參考自 Richardson, R. C. & Evans, E. T. (1997). *Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence grades 6-8*. Champaign, IL: Research Press.

社會技巧教學活動設計

領 域/項 目	處 己	單 元 名 稱	不同的我
指 導 者	王欣宜	設 計 者	黃穎峰·廖敏玲
適 用 年 級	國中階段	建 議 教 學 時 間	50分鐘
社 會 技 巧 問 題 分 析	<p>自閉症孩童和青少年缺乏自我察覺的能力，他們不瞭解自己的情緒與行為問題；自我察覺能力的不足，不只影響自我管理，也影響人際的互動（Myles, 2003）。即使父母和老師都感受到他們明顯的焦慮、沮喪、退縮、注意力和行為的問題，他們卻不認為自己有任何困難（Barnhill, Hagiwara, Myles, Simpson, Brick & Griswold, 2000）。</p>		
設 計 理 念 （課程目的）	<p>本活動設計用來協助學生發展自我態度與認知，瞭解己身與他人交流時需經歷的自我狀態與相對應的變化：父母，成人和兒童。透過檢視不同的自我狀態，以增進自我察覺以及建立自我管理的基礎能力。</p>		
教 材 分 析	<p>教師先介紹不同情境下，與他人互動時會出現的五種「不同的我」；並藉由句卡、情境圖片及示範，協助學生連結各種「不同的我」與情境的相對應變化。在角色扮演的單元裡，讓學生練習使用「理性思考的我」來轉換，以達到正向的人際互動。最後，透過報紙或雜誌的小組「不同的我」剪貼作品，增進學生自我察覺及建立自我管理的基礎能力。</p>		
能 力 指 標	<p>1-3-1-3 能分析不同處理方法引發的行為後果（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） 1-3-2-1 能在面對壓力時自我控制負面的情緒 1-3-2-4 能從可行策略中自行選擇適當的方式 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 1-2-3-6 能理性評估行為與後果之間的關係 2-1-3-1 能分辨發生衝突的原因及情境</p>		

教學目標		具體行為目標	
<p>◎認知</p> <p>1. 瞭解不同的自我狀態</p> <p>2. 判斷在情境中不同的自我狀態</p> <p>◎情意</p> <p>3. 樂於體會不同的自我狀態</p> <p>◎技能</p> <p>4. 能正確使用理性思考以改變自己的行為。</p>		<p>1-1 能辨認「不同的我」</p> <p>2-1 能從情境中區分「不同的我」</p> <p>3-1 能積極參與體驗「不同的我」</p> <p>4-1 能做出理性思考的轉換以改變行為</p>	
具體行為目標代號	教學活動	時間	教學資源
1-1	<p>◎教學準備：</p> <p>(一) 教師準備以下材料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 五種不同的「我」句卡：熱情的我、衝動的我、霸道的我、有愛心的我、理性思考的我。 2. 「是霸道還是有愛心？」作業單。 3. 每一種「我」的情境圖片。 4. 「是哪一個我」句卡。 5. 角色扮演的情境單(用理性思考的我轉換不適當的行為)。 6. 全開海報紙、報紙或雜誌數份、剪刀、膠水、彩色筆。 <p>(二) 依學生進教室的先後，將學生分成兩組。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師從心理學的角度，和學生簡短討論「不同的我」和己身與環境的關聯，以開啟今日課程主題。範例如下：</p>	3'	<p>附件一</p> <p>附件二</p> <p>附件三</p> <p>附件四</p>

<p>1-1</p>	<div data-bbox="347 244 1011 1057" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>教師：『在心理學上面，每一個人內心裡都有好多不同層面的我。在面對不同的情境時，就會有不同的反應出來。這些反應就是『不同的我』造成的。誰能告訴我這是什麼意思？』【教師在白板上寫出『The Me's』，讓學生表達他們所聯想到的含意】</p> <p>教師向學生說明：『每個人內心都存在著不同的自我。你們都擁有五種不同的『我』，但這並不代表你們很奇怪、和別人不一樣，這只是說明，我們每個人會在不同的情境中選擇表現出不同的「我」，這就是今天上課的主題。』</p> </div> <p>二、 展開活動</p> <p>(一) 介紹技能</p> <p>教師一一將句卡【如附件一】展示在白板上/黑板上，向學生說明、舉例，並進行簡短討論。範例如下：</p> <div data-bbox="347 1375 1011 2047" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>教師：『「衝動的我」：想到什麼就做什么而沒有考慮後果，大部分人的本能都是這樣，而且經常無法控制生氣的情緒。』【學生可能的反應：『就像我剛才跑進校長室那樣』】。教師：『沒有仔細思考，沒有經過同意，因為好奇就進到校長的辦公室去。對，這是很好的例子。』</p> <p>教師：『「霸道的我」：像父母、老師、長輩有時候會對我們說：「小明，你去倒垃圾！」「阿成把那個拿過來。」是比較威權的、</p> </div>	<p>10' 附件一</p>
------------	---	----------------

	<p>命令的。認為自己有主導權，會去指使別人。如果是長輩這麼做，我們覺得還OK，但如果是同儕對你這麼做，你會覺得怎樣？」【學生的可能回答：『不舒服、你憑什麼！』】</p> <p>教師：『「熱情的我」：對工作、學習或是遊戲充滿熱情。但是並不是在每個場合都適合。像是在教室裡上課時表現很high，會怎麼樣？」【學生可能的回答：『不行啦！』】</p> <p>教師：『「有愛心的我」：會去關懷周遭的生物、我們居住的環境、我們接觸的人事物。誰能舉個例子？」【學生可能的回答：『看到某個人需要幫忙而去協助他。』】</p> <p>教師：『最後一個，也是最好的-就是用「理性思考的我」。只有冷靜下來思考，才能做出最好的決定，這也是我們今天要練習的重點。』</p>		
<p>2-1</p>	<p>(二) 練習活動：是霸道還是有愛心？</p> <p>教師發給各組學生一張「是霸道還是有愛心？」作業單【如附件二】。指導各組經由小組討論後，寫下各敘述是屬於「霸道的我」還是「有愛心的我」。最後教師簡短向學生說明，並請各組確認答案。</p> <p>【補充說明：本活動主要為練習區別二種不同的我，教師可以自己調整設計為任兩種「我」。】</p>	<p>5'</p>	<p>附件二</p>

<p>2-1</p>	<p>(三) 練習活動：辨別不同的我</p> <p>教師發給各組學生3 張情境圖片【例如：2 位小女生在公園盪鞦韆；1 位小男生在客廳大叫，父母坐在他身後的沙發上；1 位小女生和1 位大人合力在種樹等，圖片來源可請參考 https://www.shutterstock.com/search/body+language】，指導各組討論圖片中的人在該情境中是處於什麼狀態的「我」。小組輪流上台報告，教師隨時協助學生解讀情境事件與主角表情、辨別不同狀態的「我」，並隨時鼓勵學生的嘗試與在小組中的正向表現。</p>	<p>5'</p>	
<p>3-1</p>	<p>(四) 練習活動：演出不同的我</p> <p>各組派出代表抽出『是哪一個不同的我』句卡【如附件三】。由各組討論後，輪流上台將情境表演出來，並且說明是哪一種我，教師引導其他組別成員做出適當回應。</p>	<p>5'</p>	<p>附件三</p>
<p>4-1</p>	<p>(五) 角色扮演：轉換成理性思考的我</p> <p>各組挑選『派出理性思考的我』【如附件四】的一個敘述，討論並分配角色後，輪流上台將情境中的「我」演出第一幕，然後再轉換成『理性思考的我』演出第二幕。</p>	<p>10'</p>	<p>附件四</p>
<p>1-1 2-1</p>	<p>(六) 製作剪報進行方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發給各組一張全開海報紙，數張報紙或是雜誌， 2. 指導學生在其中尋找各種『不同的我』，剪下來貼在海報上。 2. 教師積極促進學生之間的分工合作與討論，並視學生的能力與需要，指導學生擴充海報可以呈現的內容。【例如：報導中主角如果使用『理性思考的我』可以怎麼決定、會有什麼不同的結果。】 3. 完成後，請各組學生輪流上台報告海報的內容。 	<p>10'</p>	<p>報紙或雜誌</p>

	<p>三、總結活動</p> <p>教師統整今日課程並做總結，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『我們的「我」可以幫助我們了解自己和其他人。當我們控制我們的「我」時，我們選擇使用哪個「我」。我們要為我們的選擇負責。我們不能在發生問題時責怪我們的「衝動的我」，然後說：「是衝動的我讓我這樣做的。」因為是我們在第一時間選擇了使用「衝動的我」。』</p> </div>	2'	
<p>延伸活動</p>			
<p>備註</p>			

附件一、不同的我 句卡

「衝動的我」：

你不會停下來思考，然後再採取行動。你怎麼想就怎麼做，所以通常是動口、動手，起爭執衝突。大部分人的本能都是這樣，容易被激怒、當下沒有辦法有情緒控制。衝動的人經常無法控制生氣的情緒。

「霸道的我」：

像父母、老師、長輩是比較威權的、命令的。認為自己有主導權，會去指使別人。

「熱情的我」：

精力充沛，渴望工作或娛樂。但是並不是每個場合都適合。好比孩童，玩的時候儘情的玩；開心的時候開懷大笑。

「有愛心的我」：

會表現得就像一個家長或老師。會關心自己，關心他人和關心所有生命的東西，如植物和動物。不表現出有愛心的我那一面的人是不開心的。

「理性思考的我」：

就是你的頭腦，它告訴你何時將「我」從一個切換到另一個。思考的我很重要，因為它可以幫助你做出決定，選擇和計劃。

附件二：是霸道還是有愛心？

下列敘述，是「霸道的我」還是「有愛心的我」？

1. 我在你這個年紀的時候，都是走路上學的。 霸道的我 有愛心的我
2. 安靜！不要干擾別人。 霸道的我 有愛心的我
3. 來，我來幫你綁鞋帶。 霸道的我 有愛心的我
4. 說「請。」然後我才要幫你開門。 霸道的我 有愛心的我
5. 來，我來幫你開門。 霸道的我 有愛心的我

附件三：是哪一個「我」？

請小組討論出是哪一個「我」並在括號中填上，小組輪流上台將情境表演出來：

範例：我會在看電視之前先完成功課。	(理性思考的我)
1. 不要碰我的東西！	()
範例：我會在看電視之前先完成功課。	(理性思考的我)
2. 我來幫你洗碗。	()
範例：我會在看電視之前先完成功課。	(理性思考的我)
3. 太棒了！我們去吃pizza (披薩) ！	()
範例：我會在看電視之前先完成功課。	(理性思考的我)
4. 你這傢伙，滾出我的房間！	()
範例：我會在看電視之前先完成功課。	(理性思考的我)
5. 我討厭吃肉，把它拿走！	()
範例：我會在看電視之前先完成功課。	(理性思考的我)
6. 難道你不知道如何說謝謝嗎？	()

附件四：角色扮演 轉換成理性思考的我

範例：你的白痴便當害我跌倒了，把它移走！（X）

轉換成理性思考的我（O）：我進來時被你的便當絆倒了，請你把它移到安全的地方。

1. 又是雞肉？我討厭雞肉，我已經吃膩了！雞肉超噁心的！（X）

轉換成理性思考的我（O）：

2. 我今天不想去學校，我想翹課，然後我要跟媽媽和老師說我生病了。（X）

轉換成理性思考的我（O）：

3. 我才不需要認真上課，老師教得都太簡單了，我早就會了！（X）

轉換成理性思考的我（O）：

4. 搞什麼？！你這個「四眼田雞」，你看不見你要去哪裡啊！你撞到人了都不知道嗎？（X）

轉換成理性思考的我（O）：

5. 電視哪有太大聲？不這樣怎麼聽得清楚？你要講電話不會自己去房間講哦！我為什麼要把電視音量調小一點？（X）

轉換成理性思考的我（O）：

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)	
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)				
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位				
	其他特殊狀況：				
已學習過的單元			本堂選用單元		
省思內容			沒有	有一些	較多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程					
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方					
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧					
4.學生在小組討論以及上台報告時出現主動/積極參與；表達意見；理解/尊重對方不同觀點等適當社交行為					
5.學生在課堂上的上課情境中，主動說出/提醒他人正在使用的我					
6.學生在角色扮演時能演出情境中不同的我；並且能適當轉換成理性思考的我					
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理 (若無請跳下一題)					
學生社交行為的進展表現(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)					
教學者對本堂課的檢討(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)					

社會技巧教學活動設計

領域	處人·處環境	單元名稱	我遇到了問題
指導者	王欣宜·黃穎峰·廖敏玲	設計者	吳宗儒
適用年級	國中階段	建議教學時間	60分鐘
社會技巧 問題分析	<p>自閉症學生在情感發展上比一般同儕來的慢，他們對於解讀情境上有很大的困難，因此對於解決衝突與問題的能力較弱（Kauffman, 2005），若周遭事物發生改變，很容易引起其情緒的抗拒、高度的焦慮，或用不適當行為表達負面情緒，因此教導學生如何覺察自己的情緒，並利用適當技巧緩和自身情緒，是非常重要的課題。</p>		
設計理念 (課程目的)	<p>本課程透過教師引導學生辨認內在情緒，並透過理解行為與情緒的關係，察覺自己是否面臨問題。讓學生藉由角色扮演，運用思考的步驟做出預防問題的發生，或是在問題發生後適當地處理或解決。最後帶領學生練習進行情緒放鬆的訓練，協助學生內在情緒的平撫以及和緩。</p>		
教材分析	<p>教師藉由焦點故事以及情緒列表的討論，協助學生自我察覺情緒的能力，並理解負面情緒與行為易讓自己陷入困境而面臨問題。另外，讓學生藉由角色扮演，運用思考的步驟，在察覺自己可能面臨問題時，做出預防問題的發生，或是在問題發生後適當地處理或解決。最後教師設計「情緒放鬆訓練」活動，訓練學生面對問題時如何藉由緩和情緒，以妥善處理或解決問題。</p>		
能力指標	<p>1-2-1-1 能分辨自己複雜的正向或負向情緒與強度 1-3-2-4 能從可行策略中自行選擇適當的方式 1-4-2-1 能在面對壓力時有效處理自己的負面情緒 1-4-3-5 能面對各項問題情境事件評估結果，並選擇最好的解決方法</p>		
注意事項	<p>本教學活動雖適用國中階段，但高中職或大專階段教師也可視學生能力與特質，調整部份內容後使用。</p>		

教學目標		具體行為目標	
<p>◎ 認知</p> <p>1. 能察覺自己內在的情緒與感覺</p> <p>2. 在遇到問題時能察覺各種情緒</p> <p>◎ 情意</p> <p>3. 願意運用適當方法處理問題</p> <p>4. 樂於學習情緒放鬆的方法</p> <p>◎ 技能</p> <p>5. 能使用適當方式處理自己的情緒</p>		<p>1-1 能辨別自己內在的各種情緒</p> <p>1-2 能說出行為和情緒的關係</p> <p>2-1 能說出遇到問題時自己的情緒與行為反應</p> <p>3-1 能投入察覺自我情緒的活動</p> <p>3-2 能參與處理問題的角色扮演</p> <p>4-1 能開心地練習情緒放鬆的活動</p> <p>5-1 能在情境中運用適當方法避免問題的發生</p> <p>5-2 能在情境中運用適當方法處理問題</p>	
具體行為目標代號	教學活動	時間	教學資源
1-1	<p>◎教學準備：</p> <p>1. 教師先想出和本單元相關的學生實例，當作焦點故事。</p> <p>2. 教師依照學生出席人數，引導學生進行分組，分組方式請參照「本書教案活動設計使用說明」。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師利用一個小故事引起學生相似經驗或共鳴，讓學生察覺面臨問題時可能會有的情緒反應。接著再向學生說明：學會察覺自己和他人的不同感覺，以及瞭解遇到問題時會有的情緒後，就能避免問題的發生，或是找到方法面對與解決。</p> <p>(一) 教師介紹焦點故事</p> <p>教師以一個小故事當作焦點故事，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『老師以前有一位學生叫做小傑，小傑常常和同學因為小事情起衝突，嚴重時甚至與別人大吵或打架，有一次我把他從爭執事件中拉開，他對我說：「是別人先動手的，我一定要打回去才可以！讓</p> </div>	5'	

	<p>我還手！如果我不出手，別人會認為我是膽小鬼」。小傑遇到問題了，他沒有辦法控制他的怒氣。但是其實他的真正困難在於「戰鬥和對抗讓他覺得很重要」！小傑覺得吵架、打架才能讓別人聽他的，照他的方式做事。』</p>			
<p>1-1 2-1</p>	<p>(二) 教師引導學生察覺情緒 教師和學生討論焦點故事主角的情緒，引導學生察覺面臨問題時會有的情緒反應，範例如下：</p>			<p>投影片 或海報</p>
	<p>教師：『你們認為小傑當下的感覺或情緒是什麼？』【教師引導學生回答出：憤怒、委屈、害怕、挫折】 教師：『當我們感到憤怒、害怕、委屈、挫折時，通常表示我們遇到問題了。』</p>			<p>紙筆</p>
	<p>(三) 教師說明課程重點 教師以上述焦點故事帶出今日課程重點，範例如下：</p>		<p>1’</p>	
<p>1-1 1-2 2-1</p>	<p>二、展開活動： (一) 介紹技能與問題討論 教師先以「情緒形容詞」活動，讓學生察覺與辨別情緒。接著說明情境事件對每個人可能產生的情緒和行為反應的關聯性。教師和學生進行問題討論的方式，請參考「本書教案活動設計使用說明」。介紹技能進行步驟如下： 1. 教師在白板上畫出一空白表格【請參考附件一】，左列標題寫上「正向情緒」，右列是「負向情緒」。</p>		<p>1’</p>	<p>附件一</p>

	<p>2. 教師先以焦點故事中小傑的情緒為例，引導學生察覺與辨別情緒。範例如下：</p> <div data-bbox="331 342 1114 645" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『你們剛才說出了阿傑當下的情緒是挫折、憤怒、生氣、沮喪、害怕、難過、無力感等，這些都是屬於不太好的感覺，也就是「負向情緒」。現在讓我們來想想看哪些是「正向情緒」？』</p> </div> <p>3. 請各組學生討論後，在5分鐘時間內，組員輪流上台將正向情緒寫在白板上的左列欄裡，越多越好。教師允許學生寫出自己的想法【學生可能寫出包含屬於正向或是不太接近正向的情緒】。</p> <p>4. 教師統整與歸納正負向情緒，並說明「察覺情緒」的重要性。範例如下：</p> <div data-bbox="331 1025 1114 1328" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『所以當我們出現不同情緒時，就可以對照表中所列來判斷我們正處於正向的還是負向的情緒，就能察覺自己是否正陷入負向情緒困境，是否遇到問題了。』</p> </div> <p>5. 教師和學生討論每個人對於相同事件的不同情緒反應，範例如下：</p> <div data-bbox="331 1451 1114 1883" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『每個人對同一件事可能產生不同的情緒，這是很自然很正常的，你的爸爸、媽媽、兄弟姐妹、同學或朋友，對同一件事可能有不同感受。例如我坐雲霄飛車時，會覺得很害怕，請問你們的情緒是什麼？【學生可能答案：刺激、高興、興奮、可怕、恐懼、緊張等】</p> </div> <p>6. 教師向學生說明不同情緒可能帶來不一樣的外在行為表現，範例如下：</p>	<p>8'</p> <p>5'</p>	
--	---	---------------------	--

<p>2-1 3-1</p>	<div data-bbox="331 241 1114 792" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>教師：『我們剛剛討論了很多不同的情緒，有聽起來較正面的情緒、也有比較負面的情緒。這些情緒都有可能發生在每一個人的身上，我們無法看到或是摸到自己的情緒或感覺，因為它存在我們的身體裡面，但是我們可以藉著「所作行爲或表現」來知道它。因此從感受和行爲來察覺自己的情緒是很重要的一件事，因為你必須要察覺到它了，才能面對與處理它』。</p> </div> <p>7. 教師和學生討論行爲與情緒的關係，範例如下：</p> <div data-bbox="331 860 1114 1223" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>教師提問：『當你的感覺或情緒很好時你會如何表現出來？【學生可能回答：唱歌、眉開眼笑、手舞足蹈】教師提問：『當你的感覺或情緒不太好時你會如何表現出來？』【學生可能回答：哭泣、罵人、打人、搥桌子、大吼大叫】</p> </div> <p>(二) 練習活動：情緒輪盤-我遇到問題了嗎？</p> <p>教師設計一個能讓學生透過「感受」和「行爲」來察覺情緒的簡短活動。進行方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在投影片上展示情緒輪盤【見附件二】 2. 教師指導學生分成兩組，分組方式請參考「本書教案活動設計使用說明」。 3. 教師請各組學生自行分派每一位組員的進行活動順序。 4. 由學生協調決定哪一組先開始。 5. 先開始的第一組，派出第一位上台進行活動，完成後即換第二組進行。 6. 第二組派出第一位組員進行活動，完成後又換回第一組的第二位組員。遊戲以此方式的順序進行，直到兩組的每一位組員都輪過之後，遊戲結束。 	<p>15'</p>	<p>附件二 黏黏球 計分板</p>
--------------------	--	------------	----------------------------

<p>1-1 1-2 2-1 3-1</p>	<p>7. 輪到上台的學生，以黏黏球丟情緒輪盤，丟到哪一種情緒的格子裡時，學生必須根據輪盤上列出的問題，自行回答或是與組員討論後回答，說出自己會出現該情緒的情境事件。然後「做出」該情緒的表情以及肢體動作或行為。有正確說出並做出者，可以為該組得到該情緒格的分數。</p> <p>8. 全部的學生都輪過之後，教師和學生討論並做出歸納與總結，範例如下：</p>		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『我們剛才看到了在發生事件的當下，人們會出現的情緒與行為反應。我們也看到了，當我們出現「憤怒」、「委屈」、「挫折」的情緒時，我們的行為反應告訴我們，我們可能遇到問題了。因此我們就能在問題發生之前，透過自我察覺而做出預防，避免問題的發生；若是問題已經發生，我們也可透過自我察覺，運用理性思考的步驟，找到解決的方法。』</p> </div>		
<p>3-2 5-1 5-2 4-1</p>	<p>9. 教師結算小組總分並給予增強。</p> <p>(三) 角色扮演</p> <p>教師請學生各組選擇一個剛才進行情緒輪盤遊戲時，分數為20分的其中一種情緒。由小組依照剛才舉出的情境事件，或是另外編寫出一個適合的情境，運用理性思考步驟，分配角色與台詞後，輪流上台演出如何改善或解決問題。教師引導學生演出「問題發生前的避免」方式，以及「問題發生後的解決」方式。</p> <p>(四) 練習活動：情緒放鬆訓練</p> <p>教師簡短說明情緒放鬆訓練如何幫助我們處理情緒，接著帶領學生一起進行，步驟如下：</p> <p>1. 教師簡短說明，範例如下：</p>	<p>15’</p>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『當我們的情緒或感覺很不好的時候，我們可以使用一些方法來讓自己冷靜或是感覺變好一點，例如：一數到十、深呼吸十次、安靜地坐著幾分</p> </div>	<p>15’</p>	<p>附件三</p>

	<p>鐘、離開現場等方式；我們也可以學習情緒放鬆訓練。』</p> <p>2. 教師帶領學生進行情緒放鬆訓練的練習【見附件三】，教師說明範例如下：</p> <div data-bbox="331 495 1114 730" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『現在老師先請大家安靜並且身體放鬆坐在椅子上，輕輕閉上眼睛，注意老師說的話，請你們跟著老師一起說。』</p> </div> <p>3. 練習結束之後，教師和學生討論情緒放鬆訓練對解決問題的助益。</p> <p>【本活動改編自Richardson, R. C.(1996). I’ ve got a problem. In Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence grades 3-5. Champaign, IL: Research Press.】</p> <p>三、總結活動</p> <p>教師統整今日課程並做總結。範例如下：</p> <div data-bbox="331 1305 1114 1731" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『今天我們學習到覺察別人和自己會有不同的情緒和感受，透過自我察覺，可以讓我們預防問題或是解決問題。在角色扮演的活動中，我們體驗到事件對我們自己情緒的影響，以及如何去調整自己的情緒然後面對事情解決問題。我們也學習到不錯的方法可以讓自己的情緒穩定冷靜下來。』</p> </div>	5’	
--	--	----	--

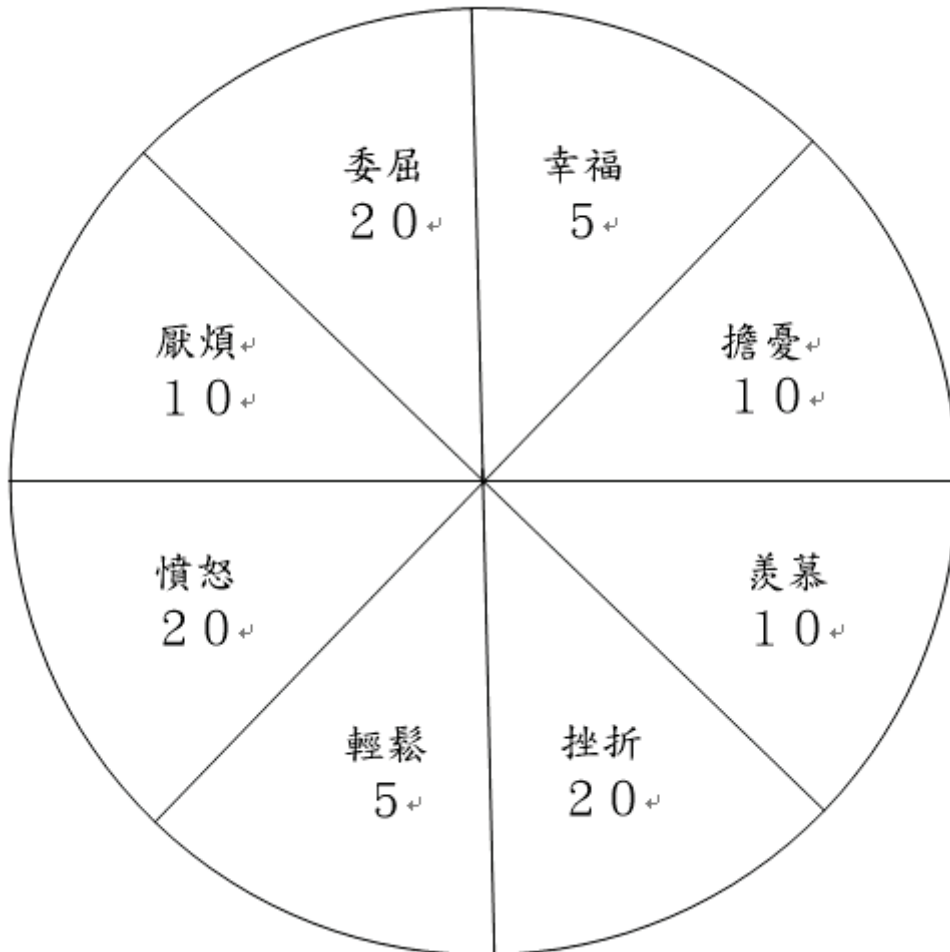
附件一：情緒形容詞

正向情緒	負向情緒

- ◎正向情緒指的是「Good Feelings」，可能為：快樂、驚喜、感動、甜蜜、興奮、刺激、舒服、開心、暢快、溫暖、滿足、安心、輕鬆、自在、愉悅、滿意、興高采烈、感激等。
- ◎負向情緒指的是「Not-so-good Feelings」，可能為：傷心、生氣、憤怒、害怕、擔心、挫折、後悔、沮喪、討厭、委屈、無聊、尷尬、憂鬱、沉重、苦悶、不舒服的、哀傷、疲憊、痛苦、氣餒、意志消沉、孤單、恐懼、難過、空虛、乏味、緊張、焦慮、嫉妒等。

附件二：情緒輪盤-我遇到問題了嗎？

說明：以黏黏球丟此情緒輪盤，依照下列三個問題正確說出自己曾出現此情緒的情境事件，並做出該情緒的表情及肢體動作或行為者，可獲得情緒格中的分數。



1. 當你遇到了什麼事，會讓你有這種情緒？
2. 當你有這種情緒時，你看起來是怎樣的？（表情）
3. 當你有這種情緒時，你會做出什麼行為？（肢體動作）

附件三：情緒放鬆訓練

請學生舒服地坐在他們的椅子上，閉上眼睛並把手放在腿上。讓學生跟著你重複以下句子：

1. 我覺得安靜。
2. 我覺得放鬆。
3. 我覺得安靜而且放鬆。
4. 我的腳感覺很重且放鬆。
5. 我的腳踝感覺很重且放鬆。
6. 我的膝蓋感覺很重且放鬆。
7. 我的臀部感覺很重且放鬆。
8. 我的腳、腳踝、膝蓋還有臀部像果凍一般。
9. 我的腳、腳踝、膝蓋還有臀部感覺到很放鬆。

(對學生說)深呼吸，透過鼻子吸氣並透過你的嘴巴呼氣。請跟著我重複做。

10. 我覺得放鬆。
11. 我的腰感覺很重且放鬆。
12. 我的胸部感覺很重且放鬆。
13. 我的背感覺很重且放鬆。
14. 我的腰、胸部與背像果凍一般。
15. 我的腰、胸部與背感覺很放鬆。

(對學生說)再做一次深呼吸，透過你的鼻子吸氣並透過你的嘴巴呼氣。跟著我重複做。

16. 我覺得放鬆。
17. 我的手指跟手掌感覺很重且放鬆。
18. 我的手臂感覺很重且放鬆。
19. 我的肩膀感覺很重且放鬆。
20. 我的脖子感覺很重且放鬆。
21. 我的手指、手掌、手臂、肩膀與脖子像果凍一般。
22. 我的手指、手掌、手臂、肩膀與脖子感覺很放鬆。

(對學生說)再做一次深呼吸，透過你的鼻子吸氣並透過你的嘴巴呼氣。跟著我重複做。

23. 我感覺放鬆。
24. 我的下巴感覺很重且放鬆。
25. 我的嘴巴與我的牙齒感到很放鬆。
26. 我的眼睛感覺很重且放鬆。
27. 我整張臉覺得很重且放鬆。
28. 我的下巴、嘴巴、牙齒、眼睛與臉像果凍一般。
29. 我的下巴、嘴巴、牙齒、眼睛與臉覺得放鬆。

(對學生說)再做一次深呼吸，透過你的鼻子吸氣並透過你的嘴巴呼氣。跟著我重複做。

30. 我覺得放鬆。
31. 我的內心是安靜的，我的內心是平靜的，我感覺很放鬆。
32. 我整個身體是放鬆的。
33. 我的內心是放鬆的。
34. 我覺得我的身體裡面是溫暖與快樂的。
35. 我透過我的身體感覺到精力充沛-我的內心是活著的。

慢慢地數到五並且請學生張開他們的眼睛。請他們做一個深呼吸並且說:我感覺活著的，我感覺很好，我覺得很棒!

【本活動改編自 Richardson, R. C. (1996). I've got a problem. In *Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence grades 3-5*. Champaign, IL: Research Press.】

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)			
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)						
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位						
	其他特殊狀況：						
已學習過的單元			本堂選用單元				
省思內容			沒有	有一些	較多	很多	非常多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程							
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方							
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧							
4.學生在小組討論時出現主動/積極參與；表達意見；理解/尊重對方不同觀點等適當社交行為							
5.學生在活動中，能察覺並理解行為與情緒的關係							
6.學生出現退縮/逃避/抗拒參與活動/學習/討論的行為							
7.學生在角色扮演中，能做出處理問題的方法							
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理			(若無請跳下一題)				
學生社交行為的進展表現			(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)				
教學者對本堂課的檢討			(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)				

社會技巧教學活動設計

領域	處人·處環境	單元名稱	同理心
指導者	王欣宜·黃穎峰	設計者	廖敏玲
適用年級	國中階段	建議教學時間	150 分鐘
社會技巧 問題分析	自閉症學生難以瞭解及體會他人的想法與感受 (Barnhill, 2001)。此種與「心智理論」有關的缺陷，包含：無法確定他人的意圖、不能瞭解自己的行為對別人的影響，或是難以經歷互惠關係 (Howlin, Baron-Cohen, & Hadwin, 1999)，常常讓他們表現出自認為誠實卻時地不宜、無法被他人接受、甚至遭受他人排斥和譴責的言行舉止 (Myles, 2003)。		
設計理念 (課程目的)	本課程透過分組活動，讓學生體會他人不同的想法與感受；並藉由問題討論與練習活動，促進學生發展出同理心。另外，讓學生在角色扮演中體驗因為理解他人想法和感受，而做出能增進互惠友誼的適宜行為。		
教材分析	教師讓學生在分組過程中，體認他人與自己不同的想法與感受。並藉由同理心和同情心意涵的討論，促進學生瞭解同理心的重要性，以及如何發展出同理心。另外，教師設計「矇眼闖關」活動，訓練學生確定他人的意圖與理解自己行為對他人的影響，而表現出安慰他人或協助他人的適宜言行舉止；也讓學生透過角色扮演，學習發展同理心的能力。		
能力指標	<p>2-3-1-5 能表達對他人情緒的理解 (如：表現出同理心—以對方的角度說出他的心情與感受，以口語表達為主)</p> <p>2-3-2-5 能積極主動參與小組或團體活動以爭取團隊榮譽</p> <p>2-4-1-5 能根據對方情緒選擇適當的處理方法 (如：能適時的陪伴他人並分享他人的情緒)</p> <p>2-4-2-2 能與不同特質的人維持適當的關係 (如：對於自己不欣賞或不接納的人仍能維持基本的禮貌與互動等)</p> <p>3-3-1-5 能在在課堂或小組討論尊重他人不同的意見</p>		
注意事項	3-4-1-1 能傾聽他人說話，表現出同理他人的感受 (如：我知道你現在一定很難過)		

教學目標		具體行為目標	
<p>◎ 認知</p> <p>1. 增進對自己和他人的情緒理解</p> <p>2. 瞭解同理心的意涵</p> <p>3. 瞭解缺乏同理心所造成的自我行為</p> <p>◎情意</p> <p>4. 願意去體會他人的處境</p> <p>5. 樂於提供他人需要的協助</p> <p>◎技能</p> <p>6. 能因應他人調整自己的行為</p>		<p>1-1 能區分自己和他人的不同觀點</p> <p>2-1 能說出同理心的具體內容</p> <p>3-1 能辨認與同理心有關的感覺</p> <p>4-1 能參與體驗他人處境的活動</p> <p>5-1 能開心地做出協助他人過關的行為</p> <p>6-1 能以他人需要的方式做出口語或肢體的引導或協助</p> <p>6-2 能演出情境中同理他人的行為</p> <p>6-3 能做出因同理他人而調整自己的行為與回應</p>	
具體行為目標代號	教學活動	時間	教學資源
	<p>◎教學準備：</p> <p>在正式教導本技巧前，教師先查閱英文句子「A Walk In Your Shoes.」的中文翻譯。</p> <p>一、引起動機</p> <p>「A Walk In Your Shoes」是由幾個簡單的英文單字組合出單字表面意思之外的英文句子，意思是「同理心」。此中英文語句的玩味之處，正好可以用來引起高智能輕度自閉症學生的學習動機。因此本單元即可以英文做為開場白。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『你們猜猜看這句英文是什麼意思？』</p> <p>【教師將英文「A Walk In Your Shoes.」寫在白板上】。</p> <p>給學生以口語將英文翻成中文的機會，教師先不說出答案【學生可能說出：在你鞋子裡、走自己的路、一個走路在你的鞋子裡、走在你的鞋子裡、在你的鞋子裡走路等】，這些有趣的答案能營造歡樂的教室氣氛。最後教師在學生的好奇之下公布正確解釋，說出：『這就是今天上課的主題-站在對方的立場，就是「同理心」。』</p> </div>	5'	

	<p>二、展開活動</p> <p>(一) 分組活動</p> <p>1-1 1. 教師讓學生自行找一位同學擔任搭檔以進行分組。 5'</p> <p>2. 教師從學生的分組過程中點出問題【例如有些人順利找到組員；有些人被拒絕而落單】，並以此帶出課程重點：「考慮並瞭解他人的感受」，範例如下： 10'</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『剛才A和B同時想和C一組，C選了A，所以C向B表示：「我今天想和A同組，下次我再和你一組。」然後B接受了被C拒絕，不氣餒地去問了同學D，最後B和D也順利地同組了。最後剩下尚未找到組員的E和F，而E和F都在邀請或加入的過程中被其他同學拒絕，他們也不想因為被大家挑剩了而勉強湊成一組。</p> <p>對於已經找到組員的人來說，可能覺得很開心，但是如果你們是E或F，感覺如何呢？還有E和F也可以想想，雖然可能你們很不開心，但是為什麼同學都拒絕和你們同組呢？』</p> </div> <p>3. 教師總結同理心的重要性，範例如下： 5'</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『分組的時候我們通常會找比較喜歡的人一起參與，當發生類似今天這樣情形的時候，你們要去想，自己和別人的想法是什麼？感受是什麼？遇到此問題該怎麼做？</p> <p>人跟人之間的相處最大的問題在溝通，可能你以為我這樣想，我卻以為你這樣想，就會造成誤解。所以發展出同理心很重要，因為可以避免造成誤解，也能增進與他人的互惠友誼。』</p> </div> <p>(二) 介紹技能與問題討論</p> <p>2-1 教師說明並且和學生討論如何增進自己和他人的情緒理解，以及如何發展出同理心，進行方式如下： 10'</p>		
--	---	--	--

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：『何謂同理心？』【學生可能說出的答案：不同的人對同一件事可能會有不同的看法】 2. 教師簡短說明同理心的定義：瞭解他人的觀點和感受。 3. 教師提問：『當你穿上別人的鞋子走路時覺得如何？』【學生可能說出的答案：太大；太小；根本沒辦法穿；沒辦法適應】 4. 教師徵求2位自願學生互換鞋子【最好是腳型大小差異大的2位學生】，並且穿著走5-10步，接著教師請這2位學生分享實際穿著他人的鞋子行走的感覺。【2位學生當下對他人鞋子不合自己的腳及不適度的真實反應，可以增進其他學生對他人情緒的感受與理解】 5. 教師舉其他實例說明同理心。【請參考附件一】 6. 教師提問：『同理心等於同情心嗎？為什麼？』讓學生進行分組討論，各組討論10-20秒後指派一人回答。教師鼓勵學生積極表達觀點或想法，教師不做評論或糾正。 7. 教師在黑/白板上做出「同理心」的統整與歸納。【使用的格式請參考附件二】【學生討論出的答案請參考附件三】 <p>(三) 練習活動</p> <p>3-1 教師設計一種2人同組的體驗活動，如矇眼、坐輪椅等，目的</p> <p>4-1 為讓學生在活動過程中，實際感受與瞭解他人不同的立場與想法。</p> <p>5-1 本範例為「矇眼闖關」，進行的步驟如下：</p> <p>6-1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組指派一人出來猜拳，決定進行「矇眼闖關」的順序。 2. 輪到「矇眼闖關」的組別，自行分派擔任「矇眼者」或「導盲者」；其餘組別負責設置從起點到終點的行進動線，以及障礙物的擺設，教師鼓勵學生發揮創意。 3. 「矇眼闖關」的組別開始闖關，「導盲者」需以口語或肢體提示，引導「矇眼者」安全順利地過關，若「矇眼者」撞到障礙物一次，即表示「導盲者」讓擔任「矇眼者」的夥伴受傷一次。 4. 每輪進行完之後，請「矇眼者」取下遮眼之物，觀看自己剛才經歷的關卡樣貌，並體認夥伴是如何協助自己過關的。 	<p>20'</p>	<p>遮眼之物(如眼罩、外套等)</p>
--	--	------------	----------------------

<p>1-1</p>	<p>5. 闖關活動繼續進行至每一組都過關為止。</p> <p>6. 教師詢問擔任矇眼者/導盲者的想法和感受，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『剛剛擔任矇眼者的人請舉手。請問你的感覺是什麼？』學生A：『一片黑，什麼都看不到。而且不知道會不會受傷？』教師：『所以是「害怕、恐懼」。』</p> <p>學生B：『緊張。』學生C：『危機四伏。』教師：『所以會非常小心謹慎對不對？』</p> <p>教師：『擔任協助別人的導盲者請舉手，請問你的感覺是什麼？』學生D：『很緊張，因為怕他會受傷，怕自己沒能協助好。』學生E：『怕他走不好，自己覺得很有壓力。』學生F：『我覺得我需要注意空間的大小、而且要能清楚地說，才能避開危險、減少傷害，所以我必須比平常更專注。』</p> </div>		
<p>2-1</p>	<p>7. 教師和學生進行簡短的綜合討論，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『透過這個活動，我們學到如何站在對方的立場看待事情，就像「矇眼者」和「導盲者」，不同的角色會有不同的想法和感受。「矇眼者」必須相信自己的夥伴，專心聆聽指令與方向的引導；「導盲者」必須考量夥伴看不見的困難，專注地協助夥伴安全過關。因為站在對方的立場與觀點，就能調整自己而做出適當的行為。』</p> </div> <p>三、總結今日課程</p> <p>教師統整今日課程並做總結。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『今天我們學習體認他人與自己不同的想法與感受；在小組討論中，我們學習積極主動參與、</p> </div>	<p>5'</p>	

	<p>表達自己的意見、傾聽並尊重他人不同的意見。我們瞭解了同理心的重要性，以及如何發展出同理心。在「矇眼闖關」活動中，我們體驗了如何確定他人的意圖、理解自己行為對他人的影響，並且做出適時調整的行為。』</p> <p style="text-align: center;">-----第一節結束-----</p> <p>◎教學準備：</p> <p>在正式教導本技巧前，教師先熟讀發展出同理心的步驟與意涵，以協助學生發展出角色扮演的場景。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師簡短快速地複習上一堂課的重點時，適當加入今日要延伸學習的重點——「歧視」。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『要如何發展出「同理心」呢？有同理心的人不會是一個自私自利的人，他能關懷社會，愛自己、愛別人。所以他能夠健康地成長，人際關係會比較好，也會較容易交到朋友。而同理心當中一個很重要的觀念-「歧視」，也就是「不公平、不合理的待遇」，是今天要學習的重點。』</p> </div> <p>二、展開活動</p> <p>(一) 介紹技能與分組活動</p> <p>進行方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生遭受歧視的經驗，讓學生連結親身經驗以理解被歧視的感受，然後引導學生使用同理心來進行今日的分組活動。範例如下： 	5'	
		15'	

<p>3-1 6-3</p>	<p>教師：『你們每次在分組時，有沒有出現歧視或不公平待遇的情形？』【學生可能的回答：『我們有害怕的情形，比如說會害怕和誰同一組。』】</p> <p>教師：『當你們不喜歡和誰同一組時，就會出現有些人被冷落而找不到願意當組員的人的情形。請問這樣的感受是好還是不好？』【學生可能的回答：不好】教師：『請問你們在學校有沒有這樣的感受過？』【學生可能的回答：有！超嚴重的！】教師：『所以既然這樣的感受不好，難道你們還要讓別人有這樣的感覺嗎？這樣是有同理心的嗎？』【學生可能的回答：不要；不是】教師：『所以我們今天要練習運用上次學的同理心來進行分組，請分成兩組，記得不要出現歧視和不公平待遇的情形，要顧慮到每個人的感受。』</p>		
	<ol style="list-style-type: none"> 2. 學生進行分組的過程中，教師觀察學生運用同理心的情形，視需要予以協助與指導。 3. 學生分組完成之後，教師詢問是否有人覺得被不公平對待或是被歧視，並確認每位學生都同意、接受分組的結果。 4. 教師給予學生正向肯定，並稱讚學生成功地運用了「同理心」技巧。 5. 教師簡短具體地說明學生如何適當地使用此技巧，範例如下： 	<p>5'</p>	
	<p>教師：『你們今天分組的過程非常好，真的顧到了每一個人的感受。我剛剛看到A從一開始就和大家討論、分析誰或誰適合和誰同一組、誰可以去幫忙誰，他把每一個人的特質都考量進去；B也主動去詢問他人的意見；C今天也加入了大家一起討論的行列。你們都關注到了其他人，這是你們大家都願意接受的結果對不對？大家都表現得太好了！』</p>	<p>30'</p>	

	<p>(二) 角色扮演：發展出同理心</p> <p>教師先說明發展出同理心的具體做法，促進學生理解並體會他人的感受，然後再引導學生根據「發展同理心的步驟」演出同理心的情境故事。讓學生在角色扮演中體驗因為理解他人想法和感受，而做出能增進互惠友誼的適宜行為。進行方式如下：</p> <p>1. 教師說明發展同理心的三個步驟【將步驟寫在白/黑板上】，範例如下：</p> <div data-bbox="331 622 1126 900" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『發展同理心是有步驟的，要先「瞭解對方的感受」，然後去「連結自己曾經有過的經驗」，最後才能「做出同理對方的行為」。我們一起來練習看看。』</p> </div> <p>2. 教師帶著學生一步一步地練習發展出同理心的過程，進行方式如下：</p> <p>1-1 (1) 瞭解對方的感受</p> <p>教師【或是由學生】舉出曾發生的事件例子，教師先問其他人對當事人感受的猜測，再求證當事人的真實感受，讓學生理解瞭解他人的感受不是以自己的角度，而是要站在他人的立場去看待。</p> <p>2-1 (2) 連結自己曾經有過的經驗</p> <p>教師請學生回想並分享曾有過類似或一樣感受的事件經驗，讓學生從他人事件中連結自己的經驗，以更適切地瞭解他人的感受。</p> <p>以下列舉兩個參考範例，說明如下：</p> <div data-bbox="331 1603 1126 2056" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>【範例1】</p> <p>學生A：『我剛上國中時，每次一進教室就會被打或被欺負。』教師問其他學生A的感受是什麼？【學生的回答：不好；不爽；想轉學；想找人打他；同學不歡迎我；我什麼都沒做，他們卻像流氓一樣地欺負我，我真的無法接受；覺得委屈；想打霸凌專線；想跟老師說；想報復】</p> </div>		
--	---	--	--

教師：『對於一個事件，你們在做出回應之前要先試著去瞭解當事人的感受。但是當事人的感受是否如你所想？是我們要學的重點。如果我們猜對了，表示我們發展出了同理心；如果你只是以你自己的想法去猜測，那很可能對方的感受根本和你想的不一樣，那我們的做出的善意回應可能反而變成不恰當。』

教師：『請問A當時的感受是什麼？』A：『當他打過來我閃過了第一拳時，我就開始不動而專心去閃躲他的攻擊，所以我是覺得我的危機反應增強了。在當下我只覺得危險和無言，不知道他為什麼要這樣？』

教師：『所以如果你們以自己的角度去猜測A，然後做出同情A、替他打抱不平、覺得他很可憐很委屈的回應，A可能反而覺得沒有被理解、被同理。因此同理心需要學習並建立的，並不是長大了就自然而然可以學會。』

教師：『請問你們曾經有過危險和無言的感覺嗎？』【學生的回答：被同學踢；被老師罵；被別人嘲笑；有些事情跟父母說了卻被父母否定】

【範例2】

教師：『B在上課時常常會靠在同學身上，讓同學覺得不舒服、覺得困擾。你們覺得B的感受是什麼？』

【學生的回答：爽：很開心；很舒服；本來就應該這樣；我是軟骨頭；理所當然；很好玩】

教師詢問B的真實感受。B：『我只是找一個可以靠的人，C最好，他願意讓我靠著，但是C今天請假，我只好找別人靠，我也不知道為什麼C可以，其他同學卻不可以？』

教師：『你們剛剛猜測了B的行為，認為他是這樣這樣想，但其實並非如此。同理就是接受他人的感受，可能和我們所想的不一樣，但是「接受」了他人的感受就是同理心的表現。』

	<p>教師：『你們曾經想要靠著一個人，或是一個東西，或是需要有一個比較舒服、有安全感之類的東西嗎？有沒有類似的經驗？』【學生的回答：我需要有一個想法才有安全感；我阿姨；學習；朋友；可以看到火車的路線圖；女生的朋友；曾去過的地方所拍的風景照片】</p>			
6-3	<p>(3) 做出同理對方的行為</p>		30'	附件四
	<p>教師詢問學生出現此種與他人感受類似的感受時，會希望別人做出何種回應而讓自己覺得被同理，覺得被關心。教師請學生根據上述兩個例子，做出因為同理他人【學生A和學生B】的感受而表現出對他人【學生A和學生B】的適當回應。</p>			
6-1	<p>(4) 教師指導學生以「發展出同理心」的三個步驟，演出同理心的情境故事【請參考附件四】，讓學生練習並理解如何</p>			
6-2	<p>應用。進行方式如下：</p>			
6-3	<p>a. 教師和學生討論並釐清故事中需同理的重點，範例如下：</p>			
	<p>教師：『這次的角色扮演重點是去理解對方的處境、困難或是感受，而不是在幫對方解決問題。在發生事件的當下，雙方的對話內容要能讓對方感受到被同理。</p> <p>『如何說出這些對話很重要，不能是不假思索的，例如：當Lamigo球隊打了全壘打時，阿宏很興奮、但是阿寧很沮喪。如果阿宏對阿寧炫耀地說：「你看！我們贏了吧！YA！超爽的！哈哈！中信兄弟就是爛」』阿寧的感受會是如何？會很生氣吧？！但是阿宏也不能是虛偽的、假意的，例如阿宏低聲下氣地說：「我們Lamigo剛剛打了全壘打，不好意思哦！」這樣阿寧也會覺得阿宏怪怪的，很假。』</p>			

『所以阿宏明明很開心，但考慮到阿寧的立場，阿宏可以怎麼說會讓阿寧覺得阿宏瞭解、體諒他的失望感受？』

b. 教師視學生的反應與討論過程，指導學生發展出演出的場景，範例如下：

場景 (a) 阿宏和阿寧正在看棒球實況轉播賽，Lamigo 隊擊出一支全壘打逆轉勝了兄弟隊。阿宏很興奮地正要做什麼反應時，腦海中立即連結到像阿寧此刻一樣很失望的、曾經發生過的經驗。

場景 (b) 阿宏曾有過的經驗事件。

場景 (c) 阿宏做出同理阿寧此刻感受的行為與反應。

場景 (d) 兄弟隊輸了球賽，阿寧很失望地正想要做什麼反應時，腦海中立即連結到像阿宏此刻一樣很興奮的、曾經發生過的經驗。

場景 (e) 阿寧曾有過的經驗事件。

場景 (f) 阿寧做出同理阿宏此刻感受的行為與反應。

場景 (g) 阿寧被同理而做出適當回應，阿宏也因被同理而做出適當回應。

場景 (h) 棒球實況轉播賽結束。

c. 學生分配角色，並演出各場景。

d. 教師給予回饋並做出總結。

三、總結今日課程

教師統整今日課程並做總結。

5'

附件一：同理心實例

有一次在上「給予鼓勵」的社會技巧課時，阿豪說：『我在家裡玩樂高積木時，好不容易組合出一棟很高很高的大樓，結果我爸剛好從旁邊走過去，我的大樓瞬間倒塌，害我覺得很沮喪。』阿謙一聽，回應說：『那還不簡單！我最會組合積木了，我只要花 30 秒就可以再蓋一棟大樓，有什麼好沮喪的？！』請問，阿謙表現出同理心了嗎？

附件二：同情心VS同理心

教師在黑/白板上做出統整/歸納的格式

	同情心	同理心
A 組		
B 組		
C 組		
D 組		
E 組		

◎注意事項：

1. 爲了鼓勵學生在小組討論時表達自己的意見，並且傾聽、尊重他人不同的意見，建議教師在各組報告討論的結果時，將其歸納統整在格式中即可，教師不做任何糾正或評斷。
2. 「同理心」指的是能瞭解他人的觀點和感受；也就是能敏銳地察覺他人的不同，並且能站在他人的觀點看待事情；有同理心的人，能理解並接受不同的人對事情的看法是不相同的。同理心和「爲他人感到難過」不一樣，同理心是指可以（有能力）站在他人的立場去感受類似的感覺；有同理心的人是慈悲的、敞開心胸的（Richardson & Evans, 1997）。
3. 同理心和同情心的探討，是爲了讓學生瞭解同理心的重要性，以及發展出除了能感同身受他人的感受之外，還能做出「願意協助他人」等更能「增進友誼」的行爲。

附件三：同情心VS同理心

學生分組討論的結果-範例

	同情心	同理心
A 組	只是「旁觀」。	會出現「協助」的行為。
B 組	自己過去曾「親身經歷」相同或類似的事，所以會產生同情心、同情的想法，是以「自己」的觀點看待對方。	以「對方」的觀點看待對方發生的事，但自己「未必經歷」過相同的事。
C 組	同情和同理都是去「關心別人」。	
D 組	比較像是「逼不得已」、「勉強」自己去做。	「願意」去做、比較能做得到。
E 組	同情和同理一樣，都是「可憐他人」，就是會覺得『我替你感到悲哀』！	

附件四：同理心的情境故事

阿宏是桃猿 Lamigo的忠實球迷，阿寧一直都是支持中信兄弟隊。有一次兩人在看電視Live 棒球比賽，Lamigo 在最後關頭逆轉勝了中信兄弟隊。阿宏和阿寧兩人應如何同理對方的感受？

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)			
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)						
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位						
	其他特殊狀況：						
已學習過的單元			本堂選用單元				
省思內容			沒有	有一些	較多	很多	非常多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程							
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方							
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧							
4.學生在小組討論時出現主動/積極參與；表達意見；理解/尊重對方不同觀點等適當社交行為							
5.學生在矇眼闖關活動出現理解他人感受；調整自己配合他人；協助他人的行為							
6.學生在角色扮演時依步驟發展出同理心							
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理 (若無請跳下一題)							
學生社交行為的進展表現(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)							
教學者對本堂課的檢討(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)							

社會技巧教學活動設計

領域	處己·處人	單元名稱	都是別人害的
指導者	王欣宜·廖敏玲·黃穎峰	設計者	王雅萍
適用年級	高中職階段	建議教學時間	60分鐘
社會技巧 問題分析	<p>『承認錯誤』對輕度自閉症青少年來說是個重要課題，承認錯誤的風險是被處罰、被認為是弱者或影響原本形象，但選擇逃避或怪罪會使人失去成長的力量，勇敢地承認錯誤並為之負責會讓人成長。</p> <p>在班級經營經驗中，輕度自閉症學生面對錯誤行為指責時，易因害怕受處罰而怪罪他人，然而這樣的行為會阻礙學生在班級的適應，更甚者會影響學生的人際關係。</p>		
設計理念 (課程目的)	<p>本教學活動設計透過「問答遊戲」讓學生快速地分辨負責與不負責任的行為，讓學生思考與同理被怪罪者的情緒；並透過「思考步驟」與練習活動，讓學生經由角色扮演學習如何勇敢地承認錯誤並且承擔責任。</p>		
教材分析	<p>以學生經驗改編的「焦點故事」引起動機；第二部分展開活動先以「快問快答」讓學生快速分辨負責與不負責任的行為，再透過問題討論情境中角色的情緒讓學生理解被他人怪罪時的感覺，介紹技能時教師示範勇敢地承擔錯誤的回應方式，讓學生用「思考步驟」演練如何勇敢理性地面對錯誤，練習活動以被告與指控者角色讓學生練習勇敢承擔錯誤的行為；在總結活動時，教師總結課程後，發下作業單讓學生反思生活中自己曾規避的錯誤，思考如何彌補。</p>		
能力指標	<p>1-1-1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒</p> <p>1-3-1-3 能分析不同處理方式引發的行為後果</p> <p>1-1-3-7 能接納自己行為的後果</p> <p>1-4-3-7 能勇於面對自己的選擇願意承擔事件後果</p> <p>2-2-3-8 能在面對同儕間各種衝突情境時，選擇可被接受的方式回應</p> <p>2-4-3-2 能在面對同儕的抱怨與衝突時自我反省</p>		

<p>注意事項</p>	<p>本教學活動設計對象雖為高職綜合職能科學生，但國中與大專院校階段教師亦可依照學生的能力與特質，調整部分內容後使用。</p>			
<p>教學目標</p>		<p>具體行為目標</p>		
<p>◎認知</p> <p>1、能分辨負責任與不負責任的行為</p> <p>2、瞭解人們為何會把責任歸咎給別人</p> <p>◎情意</p> <p>3、願意展現出勇敢地為自己錯誤負責的態度</p> <p>4、能專心投入課堂活動</p> <p>◎技能</p> <p>5、能勇於承擔錯誤不指責他人</p> <p>6、能適當運用被接受的方式回應指責</p>		<p>1-1 能回答出情境題負責任與不負責任的行為</p> <p>1-2 能舉出負責任的行為實例</p> <p>2-1 能說出被誤解時的感覺詞彙</p> <p>2-2 能說出為何人們要怪罪別人</p> <p>3-1 能參與展現承擔錯誤態度的活動</p> <p>4-1 能積極參與課堂活動</p> <p>5-1 能做出承擔錯誤不指責他人</p> <p>6-1 能做出被指責時恰當的回應</p>		
<p>具體行為目標代號</p>	<p>教學活動</p>		<p>時間</p>	<p>教學資源</p>
	<p>◎教學準備事項</p> <p>(一) 教師先準備撲克牌一副。</p> <p>(二) 教學前先將學生兩兩分組，分組方式請參考本書之「教案活動設計使用說明」。</p> <p>一、引起動機</p> <p>以「班上實際案例」【較能引起學生的共鳴】當作焦點故事體裁，但宜改編相似情境與人物化名，可避免學生心生抗拒或尷尬。讓學生討論遇到別人不承認錯誤時，當下的感覺。</p> <p>(一) 教師說焦點故事</p> <p>教師以實際事件當作焦點故事，讓學生理解不願承認錯誤的情境。範例焦點故事如下：</p>		<p>5'</p> <p>1'</p>	<p>姓名或號碼籤筒</p>

<p>2-1</p>	<p>教師：『我有個學生叫<u>小雲</u>，她從來都不認錯，只要她覺得被指責，她都會說：「都是△△害的!」有一次在中餐課，她倒掉了一鍋高湯被老師發現，她大聲地說：「是他們倒的喔！我不知道！」同組同學都知道是她....』</p> <p>(二) 學生討論與教師統整</p> <p>1、教師請學生討論：『如果你們是同組同學，被無中生有地怪罪會有什麼反應?』</p> <p>2、教師引導學生說出感覺，例如：「覺得受傷」、「生氣」、「尷尬」或「傷心」。</p> <p>3、教師統整學生的反應並加以說明，範例如下：</p> <p>教師：『我們被無中生有的怪罪時會覺得受傷或生氣，但是當我們真的犯了錯卻不願承認或承擔，甚至把責任推卸給別人時，別人也會覺得受傷或生氣。』</p> <p>(三) 教師說明本日學習重點</p> <p>教師告訴學生今天課程的學習內容，範例如下：</p> <p>教師：『犯了錯卻怪罪別人是不負責任的行為，這堂課我們要學著對我們做的事情負責任，我們會瞭解到為何人們會找理由怪罪別人，還有學習犯錯時應該找到方法承擔而不是推卸責任，我們可以學會成熟地、勇敢負責任地接受別人的指責，然後變得更受他人歡迎。』</p> <p>二、展開活動</p> <p>展開活動先讓學生分辨負責任與不負責任的行為，再讓學生討論為何要承認錯誤，教導學生適切回應指責的方法，</p>	<p>2'</p> <p>1'</p>	
------------	--	---------------------	--

	<p>最後以角色扮演和練習活動，讓學生演練並練習勇於承認錯誤與承擔責任。</p> <p>1-1 (一) 分辨負責任與不負責任的行為</p> <p>4-1 教師用「快問快答」活動，展出十種情境，讓學生快速地分辨各種情境中負責任與不負責任的行為。進行步驟如下：</p> <p>1、小組中的兩人輪流回答，第一位回答單數題，第二位回答雙數題。</p> <p>2、教師用紙管當作指揮棒，快速點出單雙數做答學生，學生快速地念出題目【請參考附件一】，然後判斷情境內容，對負責的行為使用雙手手臂比出「○」【正確】手勢，對不負責任的行為雙手手臂比出「叉」【錯誤】的手勢。</p> <p>3-1 3、總結小組分數，教師觀察學生答錯時是否會怪罪同學太吵、題目太難或聽不清楚，小組成員是否互相責怪對方。</p> <p>(二) 教導為何要承認錯誤</p> <p>教師以快問快答活動，引導學生思考並回答問題，教師說明為何要承認自己的錯誤。進程序為：</p> <p>3-1 1、讓學生討論答錯或反應太慢時，是否有想要責怪他人的感覺？</p> <p>2-2 2、教師詢問學生：『你們知道為何人們會找理由怪罪別人嗎?』</p> <p>4-1 3、教師把學生的答案寫在黑板上視覺化。</p> <p>4、簡短討論後，教師向學生說明找理由是不對的行為，範例如下：</p> <div data-bbox="373 1576 1094 2029" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『我們怪別人可能是因為怕被處罰或必須要花時間修復錯誤，也有可能我們不想在老師跟父母面前看起來很遜，也可能我們覺得虛心認錯讓我們看起來像個膽小鬼或「卒仔」【台語】。人們有各種不同的理由會去怪罪別人，但是不管任何理由，都是不恰當的行為，當我們怪罪其他人或事情時就是不負責任的行為！』</p> </div>	<p>7'</p> <p>5'</p>	<p>快問快答情境卡、指揮棒</p>
--	---	---------------------	--------------------

	<p>5、教師教導為何要承認錯誤，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『承認自己有錯需要很大的勇氣，勇敢的人會努力承擔行為的後果，這是很不簡單的！勇敢地接受指責，會使我們變得負責任而且成熟。』</p> </div> <p>4-1 (三) 教導如何承認錯誤並且承擔責任</p> <p>5-1 教師直接示範並教導如何承認錯誤並且承擔責任，步驟如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師在黑板寫出「自信勇敢」、「缺乏自信」、「強勢侵略」行為三選項並簡單說明。 2、教師直接示範三種回應指責的行為。請學生判斷是「自信勇敢」、「缺乏自信」或是「強勢侵略」行為。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師演練內容：我在教室玩球打破了玻璃</p> <p>反應一：就是我打破玻璃的啊！那又怎樣？（強勢侵略行為）</p> <p>反應二：糟糕！我打破玻璃了，我就是個白癡，嗚！（缺乏自信行為）</p> <p>反應三：我很抱歉，我做了不好的事，是我在教室玩球打破了玻璃，我會清理然後賠償。（自信勇敢行為）</p> </div> <p>3、教師和學生討論行為的後果，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『當我們承認錯誤，我們的行為看起來是自信勇敢的。如果你選擇第一種強勢侵略的行為並不會改善情況，跟你自信勇敢地承擔責任相比，你肯定會被罰得更慘。』</p> <p>『第二種缺乏自信的行為，可能會讓你表面上看起來比自信地承擔責任來得更自責、更內疚，但結果是得到更糟的懲罰。因為別人不見得</p> </div>	<p>12'</p>	
--	--	------------	--

	<p>會同情你的懦弱，而且反而可能會對你的笨手笨腳更生氣，甚至是訕笑你的犯錯。』</p> <p>『自信勇敢地認錯是最好的，雖然有時候他人未必會公平地對待我們，但是人生本來就不可能永遠公平，自信勇敢地承擔錯誤與結果，可以讓我們的內心覺得更好！』</p> <p>3-1 (四) 角色扮演</p> <p>5-1 請各組學生輪流運用思考步驟，演練焦點故事中小雲的事件。演練的內容為勇敢地承認錯誤並且承擔責任，參考內容如下：</p> <div data-bbox="375 869 1098 1556" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>3-1 停：我需要慢下來，閉上眼睛數到10，深呼吸讓自己清楚地思考。</p> <p>4-1 想：為何我會不承認錯誤而責怪小組同學呢？他們其實都知道是我倒了高湯了，他們現在很生氣，我該怎麼做才能讓事情圓滿解決？</p> <p>5-1 計畫：我知道了，我可以下課時間到老師面前承認是我，請老師陪我一起跟同學認錯，我願意再煮一次高湯或接受處罰，這樣同學應該會原諒我。</p> <p>6-1 檢視：這方法應該是可行的，等下鈴聲響我就來這樣做！</p> </div> <p>(五) 練習活動</p> <p>利用小組輪流，請學生練習做出勇敢地承認錯誤並且承擔責任，結算小組積分，以作為選擇增強活動的依據。進行的方式如下：</p> <p>1、抽出撲克牌中黑桃 1-10 與紅心 1-10【每種花色張數與學生人數相同，例如 8 位學生就準備黑桃 1-8 與紅心 1-8。儘量不選用非數字，如 J、K、Q 等牌，可簡化點數計算的時間】。</p> <p>2、各小組的第一位學生擔任「指控者」，負責抽一張指責</p>	<p>10'</p>	<p>撲克牌、附件二</p>
--	--	------------	----------------

1-2	<p>卡【請參考附件二】，第二位學生擔任「被告」，被指控時可抽一張撲克牌，若花色為紅心則代表「被誣賴」，花色為黑桃則代表「犯錯」。</p> <p>3、「指控者」大聲地指責「被告」指責卡的内容。抽到黑桃「犯錯」的「被告」必須做出「勇敢地承認錯誤並且負責任地回應指責」的行為；抽到紅心「被誣賴」的「被告」則做出以理性、平靜堅定的語氣與態度，說明自己並沒有做這件事情，澄清自己是被誣賴的。</p> <p>4、教師觀察學生做出的行為是否運用了「思考步驟」並且符合「勇敢地承擔行為後果」。若學生做出適當行為，則可以得到撲克牌上的點數，教師將分數記錄在黑板上小組的總積分。若學生忘記做出或是做出不適當行為，教師立即給予示範與引導，協助學生做出適當行為，然後也讓學生獲得撲克牌點數上的分數。</p> <p>【本活動改編自Richardson, R. C.(1996). Someone else made me do it. In Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence grades 3-5. Champaign, IL: Research Press.】</p> <p>【註：教師可視學生特質，讓各小組同時在座位上進行，教師擔任裁判；亦可讓小組輪流上台進行，而由其他組擔任裁判。】</p>	1’ 2’ 1’ 3’	
	<p>三、總結今日課程</p> <p>教師結算小組分數後統整今日的課程並做總結，最後發下作業單讓學生帶回家完成【請參考附件三】，若尚有時間，教師可讓學生進行喜歡的遊戲，以增強學生今日的努力與表現。</p> <p>(一) 教師總結本堂課</p> <p>教師總結今日課程，範例如下：</p> <div data-bbox="375 1908 1098 2042" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>教師：『在本節課，我們學習了如何分辨怪罪，瞭解人們為何犯錯時會逃避並且推卸責任，</p> </div>		<p>附件三</p> <p>UNO、 拼圖、 MP3</p>

	<p>我們也練習了做出如何勇敢並且負責地承擔錯誤。』</p> <p>(二) 發下作業單並說明書寫方式</p> <p>教師發下作業單-「時光機：假如回到從前」【請參考附件三】。請學生回憶「曾經怪罪別人的事件」以及「曾經被怪罪的事件」，並寫下當時的回應；最後請學生假設回到從前發生事件的當下，運用「勇敢地接受指責」的方式寫出適當的回應。</p> <p>(三) 增強活動</p> <p>教師預留3-5分鐘讓學生做些喜歡的事，例如：可以選擇放自己喜歡聽的音樂、玩UNO牌或拼圖，或是和同學聊天。</p>		
<p>延伸活動</p>	<p>請學生剪報紙或截圖網路之政治新聞或社會新聞案件，內容為與負責任/不負責任行為有關聯的新聞，在班會課討論或寫在週記上。</p>		
<p>備註</p>	<p>無</p>		

附件一：負責任與不負責任行為

情境卡

<p>我在走廊上奔跑</p>	<p>我在足球場上奔跑</p>
<p>我努力地參與賽跑</p>	<p>我在大隊接力的時候絆倒其他人</p>
<p>我弄傷了手指然後罵了髒話。</p>	<p>期中考我有兩科不及格，我偷藏成績單不讓爸媽看到。</p>
<p>導師跟我說期中考快要到了，我訂下考試複習計畫。</p>	<p>我看著數學考卷說：「爛題目，爛得要死，害我考不好！」</p>
<p>我遲到被老師罵，我說：「都是我媽太晚叫我起床！」</p>	<p>我去職場實習的時候每天遲到5分鐘</p>
<p>我昨天熬夜打電話，結果上課的時候打瞌睡。</p>	<p>我堅持寫完作業才上床睡覺。</p>

附件二：練習活動

指責卡

是不是你用棒球打破了窗戶？

你考這麼高分，是不是考試作弊？

班上有人錢不見了，是不是你偷的？

操場地上有人寫髒話，是不是你寫的？

垃圾桶內有個鋁箔包沒有分類，是不是你丟的？

我剛剛在樓下聽到大聲尖叫的聲音，是不是你叫的？

班上的餐桶有一桶沒有人抬，是不是你忘記了？

班上有人升旗時講話吵鬧，你有沒有參與？

週記抽查有同學忘記帶，是你嗎？

附件三：時光機~~假如回到從前

★我們過去或最近做過不負責任的行為，沒有好好回應，現在是我們彌補的時候了，請你們想想後回答下列問題~

一、寫出一件你做過的不負責任的行為(像是破壞公物、早自習說話...等行為)。

二、當時你有勇敢地承認錯誤嗎?

三、你對於別人的指責回應了什麼話?

四、運用今天學習到的『勇敢地接受指責』來回應他人指責的話。

停!

想~

計畫~

檢視

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)				
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)							
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位							
	其他特殊狀況：							
已學習過的單元		本堂選用單元						
省思內容				沒有	有一些	較多	很多	非常多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程								
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方								
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧								
4.學生在小組討論時出現主動/積極參與；表達意見；理解/尊重對方不同觀點等適當社交行為								
5.學生在課堂中，出現真實情境的怪罪他人，並能自我檢討後做出道歉行為；或是出現做出不當行為被他人怪罪時，能做出承擔錯誤的負責任行為								
6.學生出現退縮/逃避/抗拒參與活動/學習/討論的行為								
7.學生在角色扮演活動中，積極參與並能適切地演出								
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理				(若無請跳下一題)				
學生社交行為的進展表現				(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)				
教學者對本堂課的檢討				(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)				

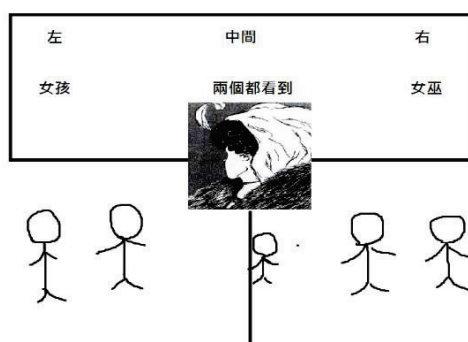
社會技巧教學活動設計

領域	處人	單元名稱	妥協
指導者	王欣宜·廖敏玲·黃穎峰	設計者	王雅萍
適用年級	高中職階段	建議教學時間	100 分鐘
社會技巧 問題分析	<p>輕度自閉症青少年在高中職階段常有分組或課堂上跟他人合作完成作品的機會，他們的自我中心較無法理解他人觀點，加上較難察覺自我與他人的感覺，因此在和他人的意見上有衝突時容易堅持己見。基於上述情形，高中職階段的輕度自閉症學生，在學校與同儕頻繁的社會互動中，妥協是能讓學生與他人良好合作與遊戲時重要的技能。</p>		
設計理念 (課程目的)	<p>本教學活動設計將透過「觀看錯視圖」活動，讓學生理解爭吵起因於觀點的不同；並透過「思考步驟」冷靜地思考妥協方法；利用「情境演練」進行妥協的角色扮演，並在練習活動中利用仲裁者來解決問題；「妥協的方法情境單」讓學生腦力激盪更多妥協的方法。利用多種不同的活動讓學生思考並經歷妥協的成功經驗，促進輕度自閉症青少年類化於生活情境的能力。</p>		
教材分析	<p>以學生生活經驗為焦點故事引起動機；展開活動先以「錯視圖選邊站」讓學生透過活動，理解他人與自己不同的觀點。藉由「薑餅人怎麼了？」活動，促進學生察覺並分辨自己與他人起爭執時的感覺。引導學生運用思考步驟進行妥協方法的演練，然後以接力賽活動完成「妥協方法的情境單」，讓學生腦力激盪出更多元的妥協方法。最後讓學生運用仲裁者的解決問題步驟，增進學生解決紛爭問題的能力。</p>		
能力指標	<p>1-1-1-2 能表達自己基本的正向或負向情緒</p> <p>2-3-1-1 能接受他人不同的意見與感受</p> <p>2-1-3-3 能分辨衝突所造成的後果</p> <p>2-1-3-10 能在面對各種衝突情境時，在他人要求下以道歉或和解方式解決衝突</p> <p>2-4-3-1 能在面對衝突情境時，有效處理自己的負面情緒</p> <p>2-4-3-3 能主動與同儕協商與提出雙方都可接受的方法解決衝突</p>		

<p>注意事項</p>	<p>本教學活動設計對象為高職綜合職能科學生，但國中與大專院校階段教師亦可視學生能力與特質，調整部份內容後使用。</p>		
<p>教學目標</p>		<p>具體行為目標</p>	
<p>◎ 認知</p> <p>1.能理解爭執情境中自己與他人的感覺</p> <p>2.能理解仲裁者的角色</p> <p>◎情意</p> <p>3.願意在社會情境運用妥協技巧</p> <p>◎技能</p> <p>4.能想出妥協的方法</p> <p>5.能演出仲裁者的步驟</p>		<p>1-1 能說出自己的觀點</p> <p>1-2 能說出在爭執時身體與心理的感覺</p> <p>1-3 能說出爭吵的後果</p> <p>2-1 能說出誰適合擔任仲裁者</p> <p>2-2 能說出仲裁者的步驟</p> <p>3-1 願意在有意見衝突時使用妥協方法</p> <p>3-2 願接受他人想的方式達成妥協</p> <p>4-1 能跟同學討論妥協方法</p> <p>5-1 能演出妥協的角色扮演</p> <p>5-2 能演出仲裁者的步驟</p>	
<p>具體行為目標代號</p>	<p>教學活動</p>		<p>時間</p> <p>教學資源</p>
	<p>◎教學準備事項</p> <p>1. 教師製作「仲裁者的解決問題步驟」海報【內容請參照附件四】。</p> <p>2. 教學前將學生分組，3-5人一組，分組方式請參考本書之「教案活動設計使用說明」。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師宜以班級經營真實事件為焦點故事題材，讓學生透過相似情境，理解各種爭執是因為爭執的雙方互相堅持己見。</p> <p>(一) 教師說焦點故事</p> <p>教師說明焦點故事，舉出一個學生周遭常見的爭執事件。範例焦點故事如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『上次烘焙課發生一件事，<u>小維</u>堅持<u>小信</u>身上的烘焙圍裙是他的，因為他跟<u>小信</u>圍裙都習慣放在講桌下面，兩人都堅持是對方搞錯了，他們在門口爭執不下，上課鐘響了，老師來了.....』</p> </div>		<p>5'</p> <p>附件四 海報紙 、彩色筆</p> <p>2'</p>

1-1	(二) 學生討論與教師統整	3'	
1-3	<p>1. 請學生討論，爭吵時若不能理性解決，結果會如何？【教師引導學生回答出：會被烘焙老師處罰、破壞上課氣氛、破壞兩人的感情…等等】</p> <p>2. 教師統整學生的反應並加以統整，範例如下：</p> <div data-bbox="336 533 1120 770" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『爭吵時，若不能停下來思考解決的方案，就可能落得被老師處罰，而且還破壞了跟同學之間的感情，那當天做出來的麵包肯定不會好吃!!』</p> </div>		
	<p>(三) 教師說明本日學習重點</p> <p>教師在黑板上寫下「妥協」兩字，告訴學生今天課程學習內容，範例如下：</p> <div data-bbox="336 958 1120 1323" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『朋友家人間難免因為意見不同而爭吵，對親近的人生氣其實很常見，這節課我們將會學到跟別人爭吵是OK的，但我們要學會停下來思考我們的感覺跟對方的感覺，我們才能把焦點放在解決事情上，可以解決事情的方法就是妥協。』</p> </div> <p>二、展開活動</p> <p>在第一節的展開活動以「錯視圖選邊站」活動讓學生理解每個人看事情觀點不同，讓學生提出自己的觀點；再以「薑餅人怎麼了？」讓學生腦力激盪寫出在爭吵時會有的身體與情緒感覺，讓學生理解爭吵的後果；第一節末讓學生運用「思考步驟」角色扮演爭吵時的解決方法。</p> <p>(一) 理解每個人觀點各有不同</p>	2'	
1-1	<p>教師以「錯視圖選邊站」活動讓學生透過觀看錯視圖【請參考附件一】來體會每個人觀點不同，進行步驟如下：</p>	8'	粉筆、
1-2	<p>1. 請學生都起身站到講桌前，每次約莫8人，若學生人數太多可以分次上台。</p>		附件一

2. 在地板上用粉筆畫一條線【如下圖一所示】。
3. 拿出錯視圖給學生看10秒後，在黑板上寫上選項，倒數3秒請學生根據自己看到的內容，站在左邊、右邊或是中間線上（兩種內容皆看到）。
4. 教師快速呈現四種錯視圖，並讓學生根據自己的選擇而移動站的位置。



圖一 錯視圖選邊站圖示

5. 請學生回座位坐好後，教師歸納學生反應並做出說明，範例如下：

教師：『我們在面臨爭吵時，可能會一直找別人麻煩或是吐嘈別人，這就跟這些錯視圖一樣，我們可能只看到圖中的其中一個面向。除非我們靜下來仔細看，否則我們無法看到別人看到的不同角度，請問一下，剛剛可以看到兩種面向的同學，你們是如何辦到的呢？』

6. 請學生試著說出為何看到兩個面向。
7. 教師總結活動並做總結，引導學生透過分析自己內在不同的我，去理解他人和我們不同的觀點，範例如下：

教師：『爭吵時，「思考的我」會去反省自己，「有愛心的我」會找到方法讓事情解決。但爭吵時「衝動的我」常會跑最前面，「衝動的我」不會停下來並且去思考其他人的想法。

如果我們願意使用思考的我和有愛心的我，在爭執發生的當下停下來，反省並思考為何別人會有不同的反應，就能像看得到錯視圖的兩個面向一樣，我們能發現別人和我們不一樣的想法，我們能看到別人對同一件事的不同觀點。』

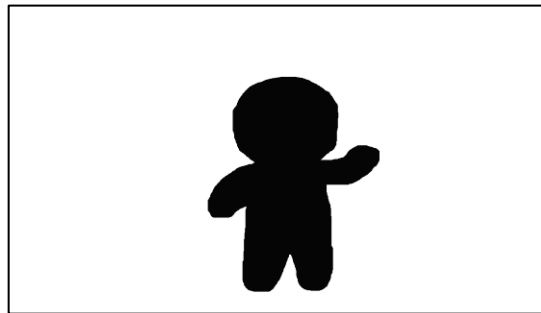
【本活動改編自Richardson, R. C.(1996). Someone else made me do it. In Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence grades 3-5. Champaign, IL: Research Press.】

(二) 理解自己與他人的感覺

教師利用「薑餅人」圖案，引導學生思考爭吵時，身體與心理會有什麼感覺，進行步驟如下：

- 1-1 1. 教師在黑板畫上「薑餅人」，並寫上「薑餅人怎麼了？」。
- 1-2 2. 教師請學生上台，在「薑餅人」身上寫出「爭吵時的感覺」(如圖二所示)，鼓勵每位學生都能上台寫下答案。【教師協助書寫困難的學生寫下自己的感覺，例如：在學生想出一個字就卡住的時候，替他說出適當的字詞並示範寫在黑板上，讓學生可以依循】

8'



圖二 薑餅人怎麼了

- 3. 教師總結學生反應，範例如下：

教師：『爭吵時身體會不舒適，當我們對朋友、父母兄弟姊妹發飆後，自己內心感受會如同你們寫的這些負面的情緒，跟我們爭吵的對方的情緒肯定也是一樣的。理解了自己與他人的感覺，我們還要能運用思考步驟來練習妥協，才能真正解決事情。』

<p>1-1 4-1 5-1 3-2</p>	<p>(三) 角色扮演：讓每個人都贏的妥協方法</p> <p>1. 教師說明妥協的含意，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『妥協就是我們雙方各自放棄一些堅持，然後一起解決事情。運用停!深呼吸冷靜一下思考!想想自己正在做的事情正確嗎?爲什麼自己會這樣?計畫!腦力激盪如何兩個人各退一步，解決事情，讓每個人都贏家而不是只有自己贏。檢視!檢視這計畫是否妥當，這方法是否成功妥協，達成雙方的共識。』</p> </div> <p>2. 教師請各組學生以焦點故事的圍裙事件爲演練情境，和組員討論如何做出適當的妥協方法，讓學生進行角色扮演。</p> <p>3. 演練結束，教師和學生討論若自己是情境中主角，是否接受這個妥協方法?若不接受，是否有其他的妥協方法?</p>	<p>8'</p>	
<p>4-1</p>	<p>(四) 練習活動：妥協的方法不只一種</p> <p>教師請各組學生思考，同一個情境中不同的妥協方法，進行腦力激盪，藉此讓學生理解妥協方法的多元樣貌，進行步驟如下：</p> <p>1. 教師發下「妥協的方法情境單」，一組一張【請參考附件二】，讓小組一次討論一個爭吵情境，並寫上妥協的方法，3分鐘內完成，3分鐘後教師宣布時間到，把手上的情境單傳到下一組。</p> <p>2. 第二輪時，要根據他組想過的情境單，再想出不同的妥協方法，方法不能與他組重複，3分鐘後再傳到下一組。【如果學生已經盡力想但仍然想不出其他不同的方法時，教師可允許該組填上「沒有其他的方法」】</p> <p>3. 重複上面的步驟，直到每組腦力激盪過每個情境的妥協方法。</p> <p>4. 注意事項：若學生人數較少，則教師可以學生個人爲單位；或是學生書寫能力有限時，教師可更改爲讓學生以口語說出妥協方式。</p> <p style="text-align: center;">-----第一節結束-----</p>	<p>14'</p>	<p>附件二 計時器</p>

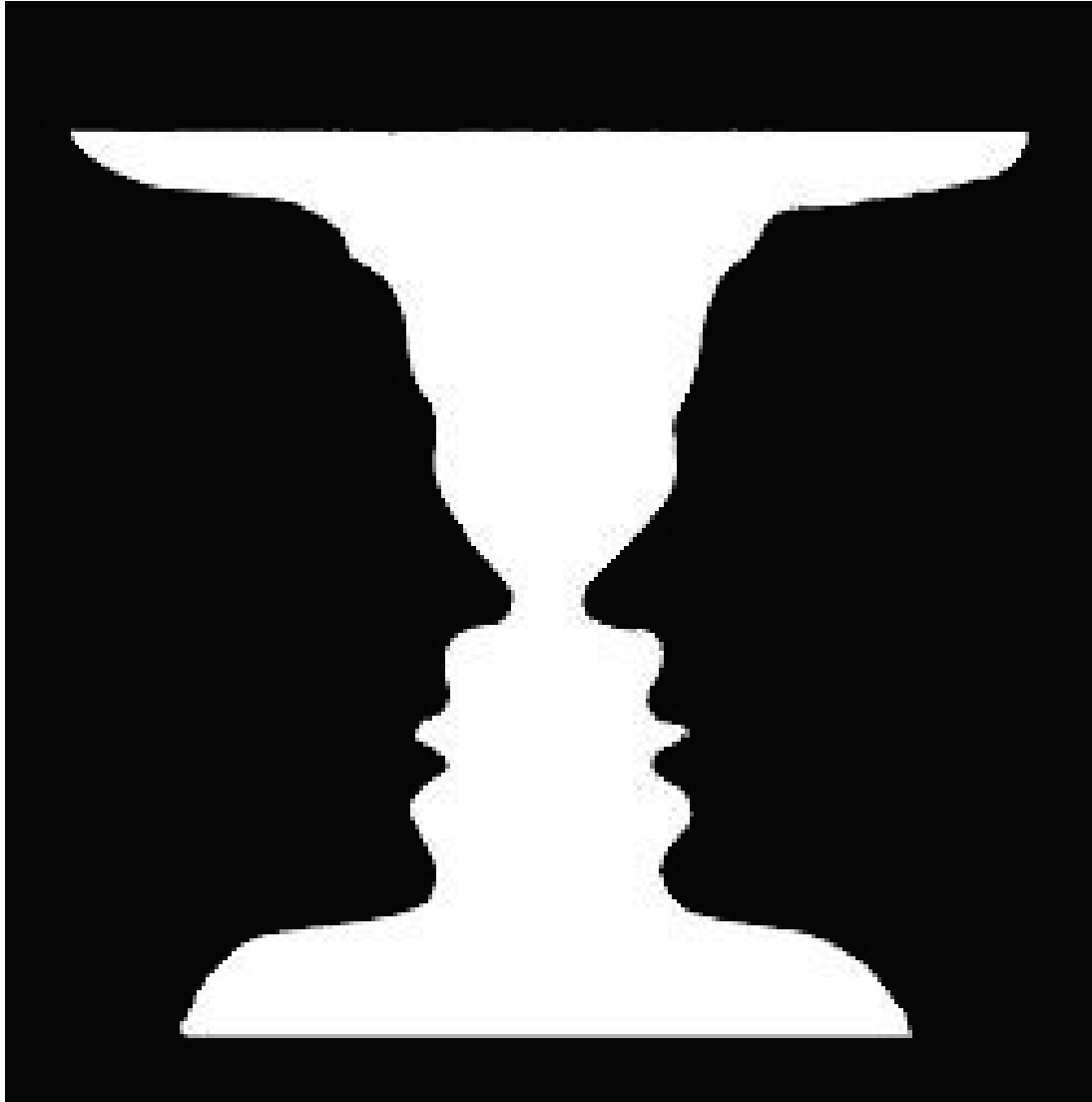
	<p>(五) 評選最佳妥協點子王</p> <p>教師先複習上節課內容，跟學生討論上節課的妥協方法情境單，教師評選最佳妥協點子王。進行步驟如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師複習上節課課程內容，範例如下： <div data-bbox="336 483 1121 846" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『上節課中，我們理解有時人們會因對事情的觀點不同而有爭執，若我們能夠用「思考的我」停下來理解別人的觀點，理解自己跟他人的感覺，並且用思考步驟來想出妥協的方法，那麼我們比較容易化解爭執，並將事情圓滿處理。』</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 2. 教師跟學生討論大家一起完成的妥協方法情境單，教師依據完整度與適切性，批改過後評選出最佳妥協方法點子王，並且稱讚所有學生的集思廣義，給予學生口頭讚美或計分增強。 	8'	
2-1	<p>(六) 練習活動：我是仲裁者</p> <p>教師先說明仲裁者的角色，再呈現「仲裁者的解決問題步驟【請參考附件四】」。教師示範仲裁者的解決問題步驟後，讓學生進行3人一組的分組練習。活動進行步驟如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明仲裁者的角色，並和學生討論遇到爭執不下的情況時，可以尋求適合擔任仲裁者的人選，協助解決問題。範例如下： 		附件四
5-2	<div data-bbox="336 1487 1121 1783" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『當我們吵到無法自行妥協時，我們就要找個仲裁者來幫我們想出妥協的方法，就像我們在棒球比賽會有裁判一樣；在學校我們可以找誰擔任仲裁者？在家裡我們可以找誰當仲裁者？』</p> </div>		
2-2	<ol style="list-style-type: none"> 2. 教師呈現仲裁者的解決問題步驟，並加以說明【班級經營經常可以用到，建議教師事先做成海報讓學生視覺化】。 	3'	
3-2			
4-1	<ol style="list-style-type: none"> 3. 教師示範仲裁者的解決問題步驟，或是教師和獲選最佳妥協 		
5-2	<p>點子王的學生一起示範。</p>		

3-1	<p>4. 學生進行擔任仲裁者的活動，進行步驟如下：</p> <p>(1) 每組上台抽一個「仲裁者的解決問題步驟-情境演練單」 【請參考附件三】各組討論2分鐘後，輪流上台表現。</p>	5'	附件三
3-2	<p>(2) 教師觀察學生表現，並提醒他組學生，觀看表現組是否正確做出仲裁者解決問題的每個步驟。</p>	5'	
	<p>(3) 上台的小組表現時，教師適時介入並引導學生做出適當的行為，教師應避免讓學生已經出現不適當行為後，再予以糾正；也應避免讓學生出現評論與議論同學不適當行為的機會。</p> <p>(4) 每次上台表現組完成後，教師和學生簡短討論以下問題：</p> <p>a. 爭執的雙方是否展現了輪流表達與傾聽的態度？【通常的結果答案為：是】</p> <p>b. 仲裁者是否建議出可行的辦法？【通常的結果答案為：是】</p> <p>c. 還有人有其他的妥協建議嗎？</p> <p>【本活動改編自Richardson, R. C.(1996). Someone else made me do it. In Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence grades 3-5. Champaign, IL: Research Press.】</p>	17'	
	<p>三、統整活動</p> <p>(一) 總結本單元課程重點</p> <p>教師：『在這個單元裡，我們學習了遇到爭執時如何公平地處理；我們也瞭解了在一件事情中，人們如何看待事情的不一樣觀點，理解他人的感覺可以幫助我們達成妥協。當我們自己無法解決時，還可以找仲裁者來幫助我們。』</p>	2'	
	<p>(二) 增強活動</p> <p>教師可利用剩餘時間選擇兩項平常學生喜歡的增強活動，讓學生自行決定，例如：UNO牌、詞語接龍、打籃球或足壘球。最</p>	10'	

	好設局讓學生出現不同的意見，而讓學生有機會真實運用妥協技巧來解決問題。		
延伸活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隨機討論有關爭執的新聞 2. 籌畫慶生會活動 3. 班會課討論相關議題時，老師評估學生是否運用妥協技巧 		
備註			

附件一：錯視圖一

說明：請凝視這張圖 10 秒，並依照老師指示選擇答案



圖片來源:引自 <http://cyberreading.pixnet.net/blog/>

錯視圖二

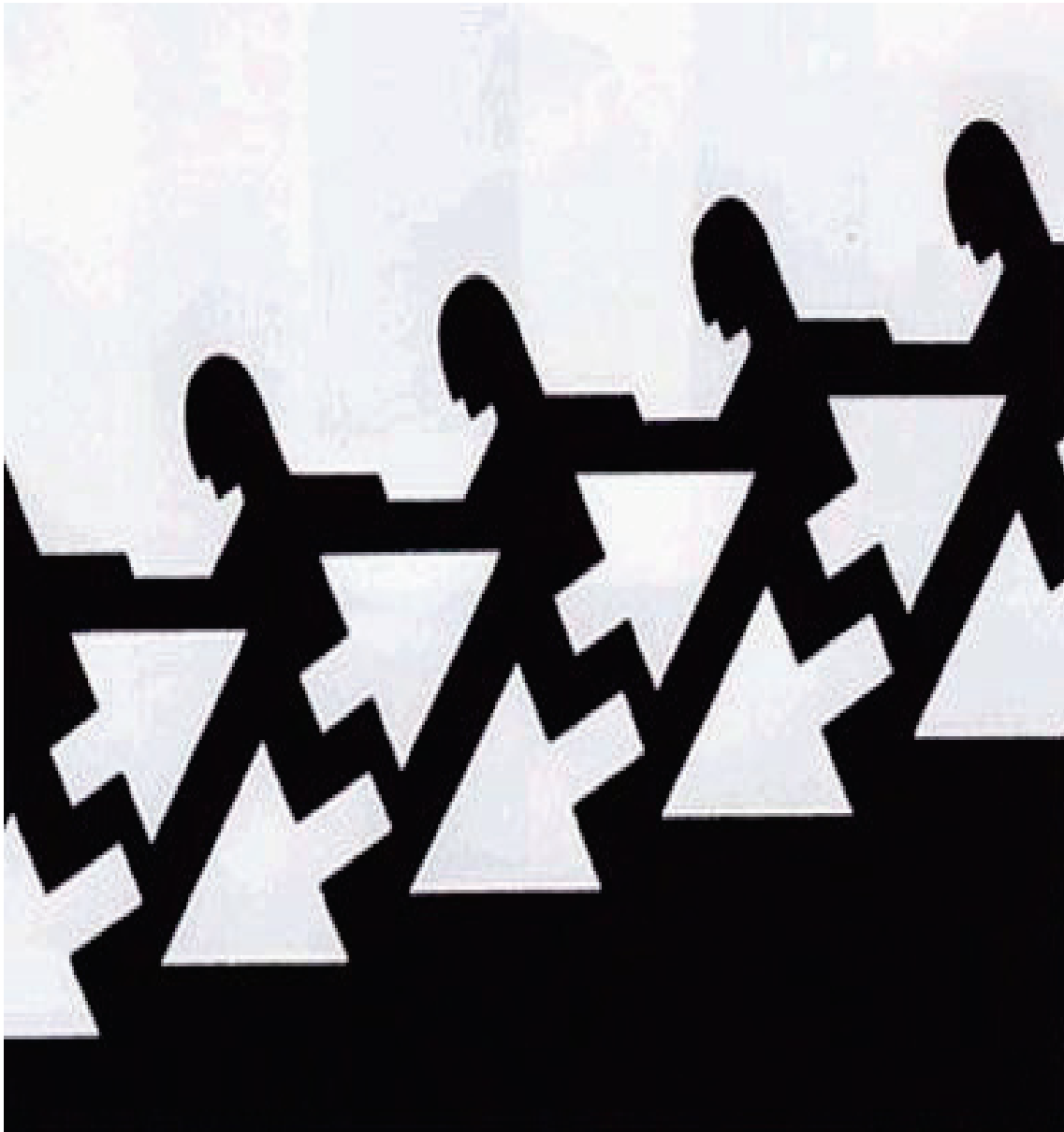
說明：請凝視這張圖 10 秒，並依照老師指示選擇答案



圖片來源:引自 <http://cyberreading.pixnet.net/blog/>

錯視圖三

說明：請凝視這張圖 10 秒，並依照老師指示選擇答案



圖片來源:引自 <http://cyberreading.pixnet.net/blog/>

錯視圖四

說明：請凝視這張圖 10 秒，並依照老師指示選擇答案



圖片來源:引自<http://cyberreading.pixnet.net/blog/>

附件二：妥協的方法情境單一

情境一：晚餐時間到了，你想吃麥當勞，弟弟想吃披薩，但爸爸說只能選其中一種……

★妥協方法一	小組成員：
★妥協方法二	小組成員：
★妥協方法三	小組成員：
★妥協方法四	小組成員：

附件二：妥協的方法情境單二

情境二：女友想要先去逛街，小平想要先去大魯閣遊樂場打棒球，兩人因此而在街上爭吵。

★妥協方法一	小組成員：
★妥協方法二	小組成員：
★妥協方法三	小組成員：
★妥協方法四	小組成員：

附件二：妥協的方法情境單三

情境三：體育課時，一綜甲同學跟一綜乙同學都想要打籃球，但籃球場只有一個。

★妥協方法一	小組成員：
★妥協方法二	小組成員：
★妥協方法三	小組成員：
★妥協方法四	小組成員：

附件二：妥協的方法情境單四

情境四：阿信的筆不見了，他看到阿瑋拿的筆跟他不知去向的筆一模一樣，阿信堅持認為阿瑋拿了他的筆

★妥協方法一	小組成員：
★妥協方法二	小組成員：
★妥協方法三	小組成員：
★妥協方法四	小組成員：

附件三：仲裁者的解決問題步驟情境演練單

甲在走廊奔跑時撞翻了乙手上的書，甲快速跑掉了。

甲從乙桌子旁走過去，撞到桌子，乙放在桌上的紅茶翻倒了。

甲到處吹噓說他一拳就可以撂倒乙。

甲跟乙都想要參加校運會的拔河比賽。

甲跟乙都想要當數學小老師。

附件四：仲裁者的解決問題步驟

1. 將起爭執的雙方帶到不受干擾的地方，讓雙方站在仲裁者的前方，面對著面。
2. 仲裁者輪流聽雙方對事件的說法。
3. 當一方在講話時，仲裁者不能讓另一方做任何的打斷行為。
4. 仲裁者不能偏向任一方。
5. 仲裁者請雙方說出各自願意放棄的部分。
6. 仲裁者請雙方說出對方的感受和己方的感受。
7. 仲裁者提出一個公平的妥協建議。

資料來源: Richardson, R. C. (1996). Someone else made me do it. In *Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence grades 3-5*(pp.164). Champaign, IL: Research Press.

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)				
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)							
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位							
	其他特殊狀況：							
已學習過的單元		本堂選用單元						
省思內容				沒有	有一些	較多	很多	非常多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程								
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方								
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧								
4.學生在小組討論時出現主動/積極參與；表達意見；理解/尊重對方不同觀點等適當社交行為								
5.學生在課堂中出現真實的爭執，並能做出妥協解決問題；或是在仲裁者的處理下，順利解決了紛爭								
6.學生出現退縮/逃避/抗拒參與活動/學習/討論的行為								
7.學生在角色扮演活動中，積極參與並能適切地演出								
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理				(若無請跳下一題)				
學生社交行為的進展表現				(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)				
教學者對本堂課的檢討				(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)				

社會技巧教學活動設計

領域	處己·處人	單元名稱	你可以信任我
指導者	王欣宜·廖敏玲·黃穎峰	設計者	王雅萍
適用年級	高中職階段	建議教學時間	100 分鐘
社會技巧 問題分析	<p>信任是與他人建立良好關係的必要成分，信任自己可提高自尊讓自己更有自信，讓自己值得被信任可讓師長願意賦予自主權與責任，也讓同儕產生信任感並與之交往。</p> <p>高職綜合職能科學生進入青少年階段開始期待自主權與互信的交友關係，由於智能障礙學生的自我控制缺陷（Gresham,1981;引自盧玉真，2013），使他們常在社交情境中表現出不被信任的行為，或因自我概念低和對自己沒有信（林惠芬，2004）而在社會互動中表現過於討好或退縮。</p>		
設計理念 (課程目的)	<p>透過「體驗」、「角色扮演」讓學生實地體驗信任的感覺；並透過「討論」與「作業單」來反省或集思廣益如何做才是值得被信任的人。</p>		
教材分析	<p>引起動機部分用「實地情境」來引導信任的感覺；講述值得被信任的成分，以「角色扮演」讓學生用思考步驟實地角色演練，演練完討論情境中的角色是否做到了值得被信任的成分，「作業單讓學生省思自己在信任中可做到與較為困難的部分。</p>		
能力指標	<p>1-1-3-1 能察覺自己的優勢與弱勢能力</p> <p>1-3-3-2 能根據自己的優勢及弱勢能力設定努力或學習目標</p> <p>2-4-2-3 與朋友互動過程中能選擇適當的回饋，調整自己的行為以維持友誼</p>		
注意事項	<p>本教學活動雖設計對象為高職綜合職能科學生，但國中與大專院校階段教師亦可依照學生的能力與特質，調整部分內容後使用</p>		
教學目標		具體行為目標	
◎ 認知		1-1 能說出信任的意思	
1. 能了解信任的內涵		1-2 能說出值得被信任的特質	
2. 能了解在關係中建立信任感的方法		2-1 能說出信任在友誼關係中的重要性	
◎ 情意		2-2 能說出如何建立關係中的信任感	

<p>3. 能願意讓自己成爲一個值得信任的人</p> <p>◎技能</p> <p>4. 能表現出信任的行爲</p>	<p>3-1 能體會信任的感覺</p> <p>3-2 願意信任自己</p> <p>3-3 願意表現出被信任的行爲</p> <p>4-1 能演出角色扮演中信任的思考步驟</p> <p>4-2 能在活動中表現出值得被信任的行爲</p>		
<p>具體 行為 目標 代號</p>	<p>教學活動</p>	<p>時間</p>	<p>教學 資源</p>
	<p>◎教學準備事項</p> <p>教學前先將學生兩兩分組，分組方式請參考本書之「教案活動設計使用說明」。</p> <p>一、引起動機</p> <p>設計日常情境讓學生實地體驗信任，再引導學生思考在情境中的感覺。</p> <p>(一) 教師設計可表現信任的情境</p> <p>3-1 上課前交代學生自行完成分組並安靜待在教室不吵鬧，教師離開教室幾分鐘後返回。觀察學生行爲表現，做爲接下來進行分組討論的取材。</p> <p>3-3</p> <p>3-1 (二) 漫畫填空</p> <p>教師畫簡單漫畫在黑板，請學生上台，幫漫畫中的教師與學生配出適當的台詞。引導學生分組上台回答。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師:『剛剛老師下樓拿東西前，交代你們要自行分組跟不吵鬧，就是在表現老師對你們的「信任」，剛剛我有觀察你們的行爲喔！只是我沒有表現出我的感覺。現在各小組上台，在黑板上畫好的這個漫畫框裡，填上你們-學生，跟我-老師，可能會有的台詞，我們等一下會討論!』</p> </div> <p>【請參考附件一】。</p>	<p>5'</p> <p>3'</p> <p>8'</p> <p>3'</p>	<p>粉筆</p> <p>附件一</p>

	<p>(三) 漫畫填空回饋與討論</p> <p>教師對學生填空的部分給予回饋，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『如果你們有努力地做到老師期待的目標，老師就會像這漫畫人物的表情，開心且願意相信你們，以後下樓就不會怕怕的；如果你們有人比較吵，那老師會覺得有點沮喪，也會因擔心你們的吵鬧可能影響別班而不敢相信你們。』</p> </div> <p>二、展開活動</p> <p>展開活動時點出主題，並讓學生實際演練後討論心得。</p> <p>(一) 說明焦點故事與信任的內涵</p> <p>1. 教師在黑板寫下「信任」兩個字並說明焦點故事。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『今天我們要講的是信任感，我有個學生叫小賢，他原本都會準時回家，奶奶也信任他，但他有次先跟同學去麥當勞聊天到忘記時間，他奶奶找不到他，就狂 call 我，我就在班級的 LINE 群組找他，熱心的同學趕快在 Facebook 請大家找他，小賢上 FB 驚訝地發現大家在找他~~』</p> </div> <p>2. 教師提問：『小賢的感覺是什麼?』 『奶奶的感覺是什麼?』 並和學生簡短討論。</p> <p>3. 教師說明信任的內涵，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『當我們信任別人，我們會期待他負責任與用心。師長會期待學生誠實與負責任。值得被信任的人是誠實的，而且就算遇到沒有人在看時，也能做出正確的行為。</p> <p>信任別人前更重要的是要信任自己，因為我們是自己最好的朋友，我們先學會愛自己再愛別人，也同樣要先學會信任自己才能學會信任別人。像我要減肥</p> </div>	<p>2'</p> <p>3'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	
<p>3-1</p> <p>1-1</p> <p>1-2</p> <p>2-2</p>			

	<p>的話，我在蛋糕店就很容易不相信自己守得住食慾，這時候我用上思考步驟就比較能克制自己，我成功克制自己後就會有信心地信任自己了！』</p>			
4-1	<p>4. 教師提問：『要如何做到值得被信任?』【依據學生回答，給予正向的回饋，不糾正學生而是直接引導學生說出相關詞】</p> <p>5. 教師黑板上寫出「值得被信任的特質」四個成分來歸納學生答案。</p>		2' 4'	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>值得被信任的特質</p> <p>1.用心 2.負責任 3.可靠的 4.體貼</p> </div>			
	<p>(二) 角色扮演與問題討論</p>			
1-2	<p>教師請學生運用思考步驟【停!】【想!】【計畫!】【檢視!】，</p>		15'	
2-1	<p>進行情境卡的角色扮演，並在演出後跟學生一起做簡短討論，進行</p>			
2-2	<p>步驟如下：</p>			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分組抽籤，並演出情境卡的情境【參考附件二】。 2. 情境演練完，問學生以下問題： <ol style="list-style-type: none"> (1)情境中主角是否表現出值得被信任的四個特質? (2)主角是否運用思考步驟幫助自己做出正確的行為? 			附件二
	<p>(三) 練習活動</p>			
	<p>教師以「遮眼障礙賽」來讓學生體驗信任與值得被信任的感覺，進行方式如下：</p>			
1-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先請學生利用教室物品，佈置障礙道，規則為障礙物最多 		25'	長條黑
3-1	<p>使用四項，擺設在跑道上，學生可自行佈置。</p>			布
3-2	<ol style="list-style-type: none"> 2. 教師徵求一半學生自願被遮眼，並指定另外一半的學生擔任導 			計時器
3-3	<p>盲員，導盲員可輕聲指導、輕扶手臂以協助被遮眼的同學到達</p>			椅子、盒
4-2	<p>目的地。教師擔任計時員並寫下秒數。</p>			子、垃圾
	<ol style="list-style-type: none"> 3. 被遮眼的學生可自行指定導盲員，若有學生沒有配對成功，教師引導他們用抽籤或猜拳的方式協調。 			桶、午睡枕...等

<p>2-2</p>	<p>4. 第二回合，導盲員與被遮眼的同學互換角色，再次進行障礙賽，教師擔任計時員並寫下秒數。</p> <p>5. 活動結束後，教師提問學生以下問題：</p> <p>(1) 剛剛引導你的夥伴有沒有做到「用心」、「負責任」、「可靠的」、「體貼」呢？</p> <p>(2) 當你不知道引導你的人是誰時，你信任他嗎？</p> <p>(3) 你指定導盲員後，是否因信任而走得比較順利呢？</p> <p>【本活動改編自Richardson, R. C.(1996). Someone else made me do it. In Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence grades 3-5. Champaign, IL: Research Press.】</p> <p>三、統整活動</p> <p>教師統整今日的課程並做總結，最後讓學生完成「信任的瓶子作業單」，再次檢視「信任自己」與「值得被信任的特質」。步驟如下：</p> <p>(一) 教師總結</p> <p>教師做出總結，範例如下：</p>	<p>適合作為障礙物的教室物品</p>
<p>3-2 3-3</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>教師：『在這堂課中，我們學到了信任。一個值得被信任的人有四個特質【請學生回答】，信任自己是很重要的，可以讓我們學會信任他人；讓自己值得被信任，對我們交朋友還有跟其他師長的關係是很有幫助的。</p> <p>我們信任別人之前，要先了解這個人，但如果我們不認識這個人，可以先經過師長或親戚的認證，才是比較安全的做法。</p> <p>不管信任有沒有風險，我們都要學習信任自己跟別人，這樣我們才能跟別人建立良好的關係。』</p> </div>	<p>5'</p>

	<p>(二) 信任的瓶子作業單</p> <p>教師發下「信任的瓶子作業單」【請參考附件三】，請學生用色鉛筆畫下信任自己可以做到的部分，如果有困難，請學生思考為什麼？</p>	20'	附件三、色鉛筆
<p>延伸活動</p>	<p>1.帶領學生服務老人或弱勢族群，讓學生體會被信任與表現值得被信任的感覺。</p> <p>2.在週記或語文課，請學生書寫短文「我最信任的人」。</p>		
<p>備註</p>			

附件一：教師下樓，學生不吵鬧且順利完成分組



老師忘記帶東西，下樓去拿，跟學生說~~



學生自動自發地完成分組

老師下樓了耶~~



老師上樓後，看到學生自動自發，老師說…

附件一：教師下樓，學生中有些人開始吵鬧



老師忘記帶東西，下樓去拿，跟學生說~~



學生趁機搗蛋吵鬧

老師下樓了耶~~



老師上樓後，看到學生搗蛋吵鬧，老師說…

附件二：你可以信任我之角色扮演情境卡

你媽媽拿了五百元要你幫忙去全聯福利中心買吐司、牛奶跟蛋。你到了那裡看到洋芋片跟巧克力也很想買，你開始有點猶豫，因為媽媽是如此相信你。

你在考試中，有一題你怎麼想都想不起來，你真的很想偷瞄一下隔壁同學的答案。老師在前面看著大家並微笑，老師是如此地相信大家。

籃球校隊選手小名的教練希望他們在全國比賽前，可以吃健康的食物並做到規律的作息，小名好想吃麥當勞跟肯德基這類食物，也好想答應同學看午夜場電影的邀約。但是教練這麼信任小名.....

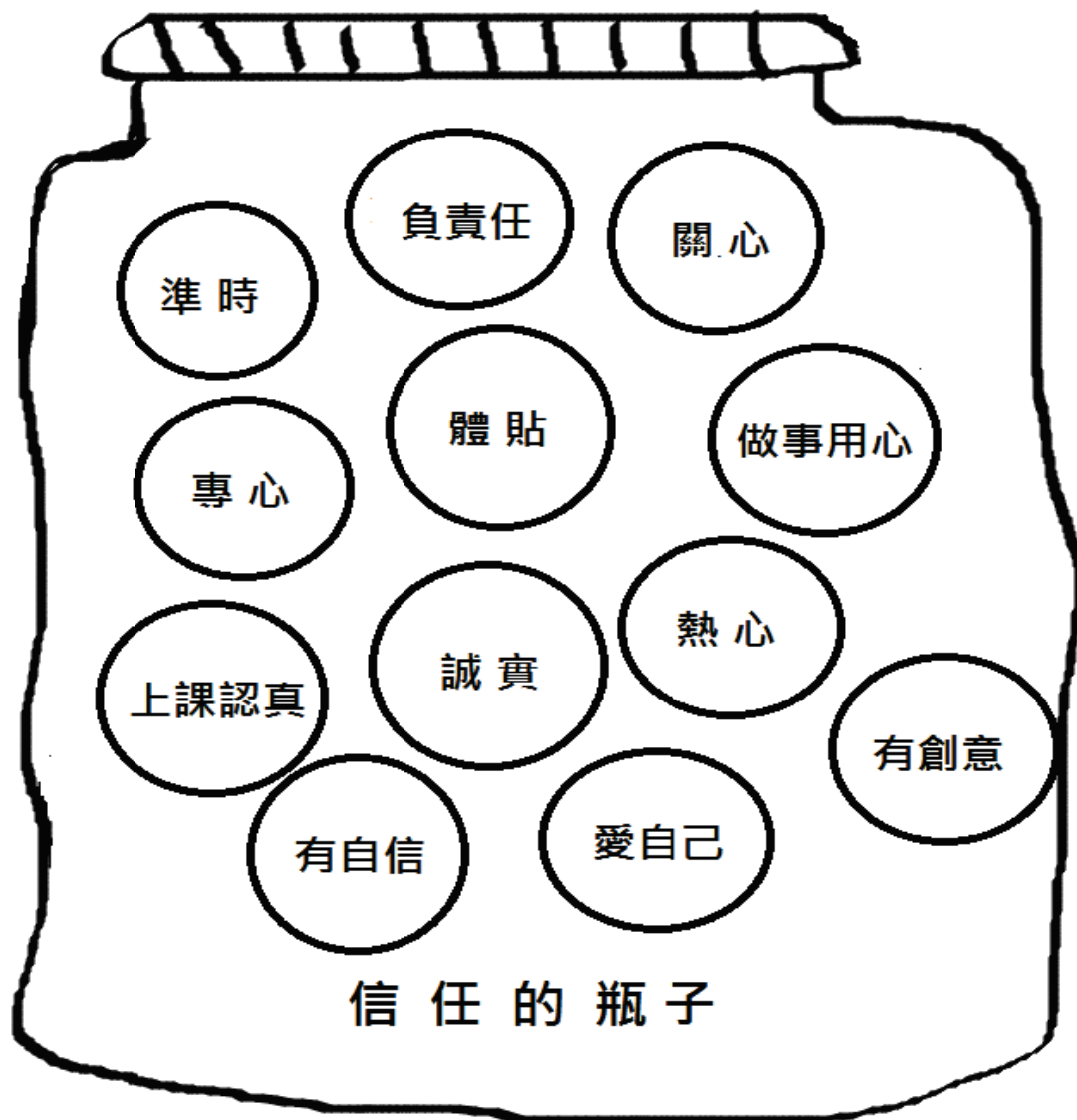
朋友借給你手機讓你玩遊戲，你剛好有個新遊戲很想玩但是要下載程式，下載可能會中毒或多花很多錢，你的朋友就是相信你才會借你手機....

你某個網友在網路上邀約你在網咖見面，這個網友感覺很溫暖也不是壞人，你想要跟他見面，但你媽媽相信你不會隨便就貿然去見網友。

三綜甲老師相信班上同學上課不會玩手機，所以不會要求上課要交出手機，阿皓 LINE 的訊息亮了，老師正在上課，他心想：『看一下沒有關係吧！』但是老師一直很相信他們上課不會偷用手机。

附件三：信任的瓶子作業單

★請將下列個人特質用不同顏色的色鉛筆，把你相信自己可以做到的特質塗上顏色



教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)	
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)				
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位				
	其他特殊狀況：				
已學習過的單元			本堂選用單元		
省思內容			沒有	有一些	較多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程					
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方					
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧					
4.學生在小組討論時出現主動/積極參與；表達意見；理解/尊重對方不同觀點等適當社交行為					
5.學生在練習活動中，能相信自己並且做出被他人信任的行為					
6.學生出現退縮/逃避/抗拒參與活動/學習/討論的行為					
7.學生在角色扮演活動中，積極參與並能適切地演出					
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理 (若無請跳下一題)					
學生社交行為的進展表現(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)					
教學者對本堂課的檢討(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)					

社會技巧教學活動設計

領域	處己·處人	單元名稱	我可以做得到
指導者	王欣宜·廖敏玲·黃穎峰	設計者	潘憶嫻
適用年級	高中職階段	建議教學時間	60 分鐘
社會技巧 問題分析	對於輕度自閉症類學生而言，由於在成長和求學的過程當中，經常多有挫折。累積的挫折易形成習得無助感，使得他們經常感覺自己沒有能力去達成目標，進而影響個人的自我概念與認同。輕度自閉症類學生經常有自我認同的障礙，普遍表現出：缺乏自信心、自認是比不上別人、自認能力很差、頭腦不好等等負面扭曲的自我態度。		
設計理念 (課程目的)	1. 透過「正面肯定語」，讓學生實際體驗，自己是一個美好並具有無限可能性的個體。 2. 透過「討論」與「角色扮演」來思考如何克服學習新事物的恐懼。		
教材分析	引起動機部分用實際案例開始，講述自尊與自信的意涵，以『角色扮演』讓學生用思考步驟實地角色演練，「正面肯定語」學習單讓學生練習對自己輸入正向語言克服恐懼，回家作業讓學生嘗試反思與應用在自己的生活當中。		
能力指標	1-4-3-3 能在面對困境時持續自我鼓勵 1-3-2-5 能主動使用紓解壓力的策略		
注意事項	本教學活動雖設計對象為高職綜合職能科學生，但國中與大專院校階段教師亦可依照學生的能力與特質，調整部分內容後使用。		
教學目標		具體行為目標	
<p>◎ 認知</p> <p>1、能了解自尊(無條件接納自己)的意涵</p> <p>2、能了解自信(相信自己做得到)的意涵</p> <p>3、能了解恐懼如何阻擋我們擁有自尊與自信</p> <p>◎情意</p> <p>4、能夠做到無論自己的表現如何，都接納自己。</p> <p>◎技能</p> <p>5、能使用肯定語句強化自尊</p> <p>6、能使用四個思考步驟做出嘗試新事物的計畫</p>		<p>1-1 能說出自尊(無條件接納自己)的意思</p> <p>2-1 能說出自信(相信自己做得到)的意思</p> <p>3-1 能說出恐懼如何阻擋我們擁有自尊與自信</p> <p>4-1 能無條件喜歡自己</p> <p>5-1 能肯定自己</p> <p>6-1 能依照思考步驟擬定達成目標的方案</p>	

具體行為目標代號	教學活動	時間	教學資源
2-1	<p>◎教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 準備「思考的步驟」學習單【附件一】與「自我肯定卡」【附件二】。 教學前先將學生分為兩組。分組方式請參考本書之「教案活動設計使用說明」。 <p>一、引起動機</p> <p>教師介紹焦點故事，可以用別的學生或某個人因為缺乏自信所表現出退縮行為舉例。</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師在黑板寫下「自信」兩個字並說明焦點故事，範例以自己童年經驗為例如下： <div data-bbox="331 1079 1126 1765" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『今天我們要講的是自信。現在我來說一個我小時候的故事。我的平衡感很不好，所以我從小就不會騎腳踏車。你們會騎腳踏車嗎？【聽學生回答】真厲害！一直到我要上國中的時候，我的好朋友約我一起騎腳踏車上學，我告訴他我不會騎腳踏車。朋友說他可以載我。當我問爸爸，可不可以坐我朋友的腳踏車上學時，你想我爸爸會怎麼說？【聽學生回答】答對了，他非常生氣地回答不可以！他認為那太危險了！他告訴我，除非我學會自己騎腳踏車，否則他要載我上學。他不准我搭同學的腳踏車！』</p> </div> 教師提問並且聽學生回答，但暫不回應，教師適時稱讚學生很有想像力。問題如下： <ol style="list-style-type: none"> 你們覺得我當時感覺如何？ 要不要猜猜看後來怎麼了？ 	5'	附件一 附件二

	<p>二、展開活動</p> <p>(一) 介紹技能與問題討論</p> <p>教師說明自信與自尊的內涵，並引導學生進行簡短討論。進行方式如下：</p> <p>2-1 1. 教師提問：『什麼是自信?』請兩組進行簡短討論，並且推派學生報告該組的答案。</p> <p>2. 教師說明自信的內涵，和學生進行簡短討論。範例如下：</p> <div data-bbox="320 640 1118 1155" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>教師：『自信的意思就是：相信自己。相信自己做得到。』【寫在黑板上】。『但是現在想想小時候的老師。為什麼長那麼大還不會騎腳踏車?為什麼做不到?』【聽學生回答】</p> <p>『對，因為害怕。因為覺得自己很笨、很不協調、也很怕摔倒，一想到這些就覺得沒有力氣、沒辦法學會、不敢去做。當我們不相信自己，我們該怎麼說服自己真的做得到?』</p> </div> <p>3-1</p> <p>1-1</p> <p>3. 教師提問：『什麼是自尊?』請兩組進行簡短討論，並且推派另一名學生報告該組的答案。範例如下：</p> <div data-bbox="320 1279 1118 1496" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>『除了自信，我們還需要另一個東西的幫忙，你才能做到你想做的事，這個東西叫做：自尊。什麼是自尊? 自尊是什麼意思?』</p> </div> <p>4. 教師說明自尊的內涵。範例如下：</p> <div data-bbox="320 1559 1118 2033" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>『自尊的意思就是：尊敬你自己。無論你成功或失敗，表現好或表現差，別人喜歡你或不喜歡你，你都喜歡你自己、接納你自己、尊敬你自己。』</p> <p>『我們不需要透過外在的成功來證明我們的價值。所以，就算你失敗了，你還是一個有價值的人、一個值得別人喜歡、尊敬的人。你越喜歡你自己，代表你越有自尊，你就越能相信自己做得到。』</p> </div>	<p>10'</p>	
--	--	------------	--

<p>4-1</p>	<p>(二) 練習活動：肯定句冥想</p> <p>教師說明自我肯定的內涵與做法，帶領學生透過肯定句冥想而建立自信與自尊，範例如下：</p>	<p>5'</p>	
<p>5-1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>教師：『現在我們要做的事情，叫做自我肯定。現在閉上眼睛，屁股貼緊椅背把背挺直，雙手交疊放在胸口，閉上眼睛。深吸氣、吐氣。再一次吸氣、吐氣。現在，跟著我一起念：我是美好的。我愛我自己，我可以做得到。』【帶著學生重複這三個短句5分鐘】</p> <p>『現在慢慢睜開眼睛。當你對自己說我不行、我不敢。你的身體接收到這個訊息會變得沒有力量，並且覺得沒有自信。但是當你對自己說：我可以！你真的可以！這就是自尊和自信的意思。』</p> </div>		
<p>3-1</p>	<p>(三) 練習活動：處理擔心和恐懼</p> <p>教師指導學生以分組討論方式，就焦點故事去設想主角在當時的情境會有的恐懼想法是什麼？並且討論出正面肯定語來取代負面的恐懼想法。</p>	<p>10'</p>	
<p>6-1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>教師：『當我們覺得沒有辦法做到某些事的時候，我們就是被擔心和恐懼綁架了。現在我們回到老師小時候的故事，當我覺得我不敢騎腳踏車、我學不會騎腳踏車，你們我是在怕什麼呢？現在，和你的小組同學討論，把你覺得老師恐懼的想法寫下來，並且用正面肯定語來取代。』</p> <p>【請參考附件一其中的表格】</p> </div>		<p>附件一</p>
<p>6-1</p>	<p>(四) 角色扮演 【情境請參考附件一】</p> <p>教師指導學生用思考步驟『停、想、計畫、檢視』，完成附件一，並讓學生分組將計畫方案輪流演出。範例如下：</p>	<p>15'</p>	

3-1	<p>教師：『現在和你的小組成員，來扮演這個我不會騎腳踏車的故事。要有一個人扮演鼓勵小時候的我，讓我恢復我的自尊和自信，能夠勇敢去嘗試騎腳踏車。我們用四個思考步驟，計畫一個能成功學會騎腳踏車的方案，並且要演出學會騎車之後，快樂又自信的感覺！』【協助學生發展對話和計畫方案。】【兩組輪流演出】</p>			
	<p>(五) 練習活動：我是??</p>			
4-1	<p>1. 解除沒有自尊與自信的負面信念</p>		13'	
	<p>(1) 讓學生在白紙上寫下對自己不夠滿意的部分。寫下曾經被</p>			
5-1	<p>別人批評過、說過不好的部分。提醒學生這些不喜歡、不滿意都會削弱我們的自尊與自信，今天我們要一起把這些東西找出來、徹底銷毀!</p>			
	<p>(2) 寫好之後，讓每一個學生到前面，拿著自己所寫的紙張說：『這不是真正的我！真正的我很有力量！』然後放入碎紙機銷毀。</p>			
	<p>2. 建立具有自尊與自信的自我概念</p>			
	<p>(1) 給予學生「自我肯定卡」【附件二】，請他們寫出五句「我是」開頭的正面肯定語。例如：我是美好的！我是有能力的！我是勇敢的！我是自信的！</p>			附件二
	<p>(2) 教師指導學生完成「自我肯定卡」，鼓勵同學互相提供彼此優點的意見，並給予回饋。範例如下：</p>			
	<p>教師：『回去將這張自我肯定卡貼在鏡子的旁邊或書桌前面，隨時提醒自己，我是美好的，我愛我自己，我可以做得到。』</p>			
	<p>三、總結今日課程</p>			
	<p>教師統整今日課程並做總結。範例如下：</p>			
			2'	

	<p style="text-align: center;">教師：『今天我們學習到自信就是：相信自己。 相信自己做得到。而自尊就是：喜歡你自己、接納你 自己、尊敬你自己。當我們有自信與自尊的時候，常 常可以做到我們以為做不到的事。』</p>		
<p>延伸 活動</p>	<p>進行一堂稍有挑戰性的瑜珈課程。鼓勵學生在當中堅持做到動作指定的時間。當學生做完一整套瑜珈動作，他們會覺得很平靜、很有成就感。於是他們能同時經驗到平靜當中所體會到的與整體合一帶來的力量感（自尊），並對自己堅持做到這件事情感到滿意（自信）。</p>		
<p>備註</p>	<p>回家作業： 教師再發給學生一張思考步驟單【請參考附件一】，內容為：「找一件你想做卻遲遲沒有勇氣去做的事情，作為自己的挑戰，並使用四個思考步驟來完成。」</p>		

附件一：處理缺乏自尊與自信的四個思考步驟

一、**停！** 停止說：我不行、我做不到。

二、**想！**

我害怕的……	換成正面的想法

三、**計畫！** 寫一個理想的劇本，讓你的自尊和自信心幫你達成夢想。

四、**檢視**：這是否是一個有效的方法

附件二：自我肯定卡

我是_____

我是_____

我是_____

我是_____

我是_____

我是美好的，我愛我自己，我可以做得到

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)			
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)						
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位						
	其他特殊狀況：						
已學習過的單元			本堂選用單元				
省思內容			沒有	有一些	較多	很多	非常多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程							
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方							
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧							
4.學生表現出欣賞自己和他人優點的行為							
5.學生出現理解他人感受；調整自己配合他人；協助他人的行為							
6.學生出現否定自己/退縮/逃避/抗拒參與活動/學習/討論的行為							
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理			(若無請跳下一題)				
學生社交行為的進展表現			(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)				
教學者對本堂課的檢討			(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)				

社會技巧教學活動設計

領域	處己·處人	單元名稱	讓我們做朋友
指導者	王欣宜·廖敏玲·黃穎峰	設計者	潘憶嫻
適用年級	高中職階段	建議教學時間	100 分鐘
社會技巧 問題分析	<p>輕度自閉症青少年在交友上表現出的困難主要有下列幾項：</p> <p>1、不理解維持友誼的要素為何，缺乏對友誼的認知</p> <p>2、不理解如何維持友誼，缺乏維持友誼的技能</p> <p>3、缺乏建立友誼的先備認知與技能：自愛、自我認識及自我表達</p>		
設計理念 (課程目的)	<p>本課程設計了「團體討論」、「友誼披薩海報」、「製作友誼披薩」與「分享心得」...等活動。讓學生在參與教師所設計的活動過程中，理解友誼的價值與內涵，並在活動中透過共同目標的合作實踐，體現友誼的內涵，從而習得維持友誼的認知與技能。</p>		
教材分析	<p>教師於「介紹技能」時，讓學生知道本堂課重頭戲-製作披薩，以最終可以一起分享食物的目標誘因引起學習動機；第二部分「展開活動」，教師先讓學生討論友誼的重要元素，並且共同完成「友誼披薩海報」讓學生可將友誼元素視覺化，接著進行「製作友誼披薩」在製作過程中教師密切觀察學生的互動，從旁鼓勵與引導學生表現出友誼的良好行為；第三部分「統整活動」，讓學生在等待披薩完成時一同收拾，教師帶領學生檢視自己在收拾過程中是否顧及同學的需求或努力做好自己工作，最後「共享食物」活動中讓學生分享自己在這堂課過程中體驗友誼的心得。</p>		
能力指標	<p>2-2-2-5 能適當表現被團體接受的行為</p> <p>2-3-2-6 能與他人共同從事活動分享彼此的感受或想法</p> <p>2-4-2-3 與朋友互動過程中能選擇適當的回饋，調整自己的行為以維持友誼</p>		
注意事項	<p>本教學活動設計對象為高職綜合職能科學生，但國中與大專院校階段教師亦可依照學生能力與特質，調整部分內容後使用。</p>		

教學目標		具體行為目標	
<p>◎ 認知</p> <p>1.能理解當自己最好的朋友的重要性</p> <p>2.能理解維持友誼的重要元素</p> <p>◎情意</p> <p>3.能體會友誼的價值與樂趣</p> <p>◎技能</p> <p>4.能表現出適當的維持友誼的技能</p>		<p>1-1 能說出如何當自己最好的朋友</p> <p>2-1 能寫出成功維持友誼需要的要素</p> <p>2-2 能說出披薩材料特質與友誼要素的配對關係</p> <p>3-1 願意爲了友誼而努力修正自己行爲</p> <p>3-2 能享受與朋友一起相處、合作的時光</p> <p>4-1 能在活動中表現出友誼要素的行爲</p>	
具體行為目標代號	教學活動	時間	教學資源
	<p>◎教學準備：</p> <p>1. 準備友誼披薩所需材料。</p> <p>2. 繪製「友誼披薩海報」【請參考附件一】。</p> <p>3. 課程前先將學生分組，3-5人一組，分組方式請參考本書之「教案活動設計使用說明」。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師向學生說明今日將會進行有趣的活動，教師說明範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『今天的主題是友誼披薩，我們要和我們的朋友們一起進行有趣的製作披薩活動。爲了讓活動更好玩、更開心，我們會先學習用正確的說話方式和互動技巧和朋友們互動，這樣我們就能快樂地合作，享受好玩地製作披薩時光。</p> <p>與別人交朋友最重要的事情就是，像接受我們自己一樣接受每個和我們不同的人，不管你喜不喜歡，我們就是決定要享受快樂的相處時光，如果浪費力氣排斥你不喜歡的人，那就太浪費了! 』</p> </div>	<p>5’</p> <p>3’</p>	<p>披薩所需材料：餅皮、起司、青椒、番茄、玉米、番茄醬..等。</p> <p>附件一</p>

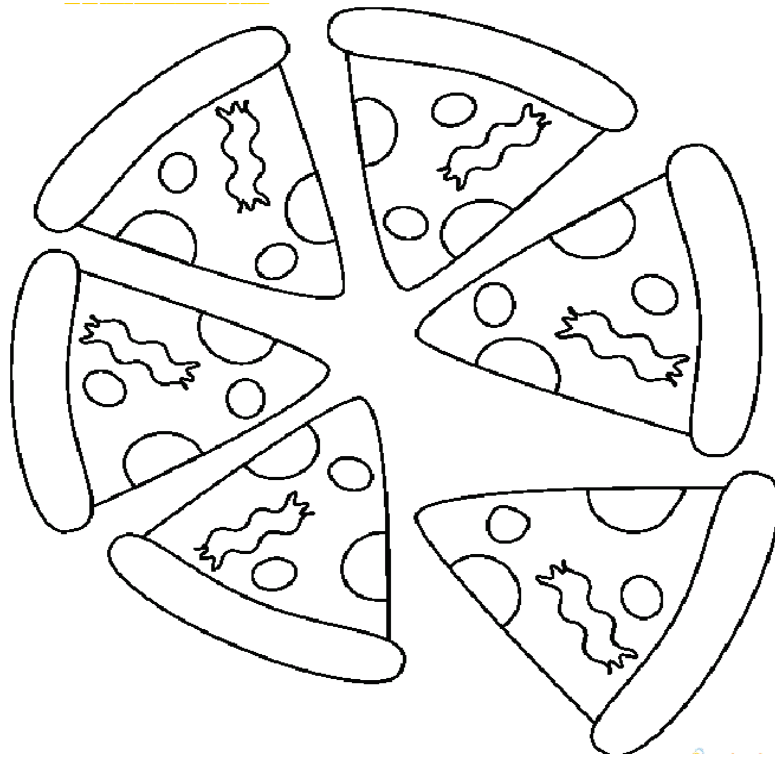
	<p>二、展開活動</p> <p>1-1 (一) 介紹交友重要技能：先做自己最好的朋友</p> <p>教師說明最重要的交友技能，再說明友誼內涵，進行方式如下：</p> <p>1、教師和學生一起討論「什麼是愛自己？」、「做自己最好的朋友？」，教師邊澄清答案並在黑板上列出來，核心概念請參考以下說明：</p> <div data-bbox="328 595 1126 898" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">什麼是愛自己？做自己最好的朋友？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接受自己的每個特質，不管是好的或壞的。 2. 喜歡自己，不管別人是否喜歡你。 3. 尊重自己，不做會傷害自己心情或身體的事。 </div> <p>2、教師說明友誼的內涵，範例如下：</p> <div data-bbox="328 958 1126 1133" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">教師：『跟別人交朋友就是愛自己的延伸，再加上一些讓友誼更豐富的好料（食材）和調味料。』</p> </div> <p>(二) 教導友誼的重要元素</p> <p>教師讓學生腦力激盪一起完成「友誼披薩海報」，進行步驟如下：</p> <p>1、教師詢問學生有那些元素會讓友誼更豐富。教師說明範例如下：</p> <div data-bbox="328 1323 1126 1626" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">教師：『一定有一些特定的內容，才能組成一個好吃的披薩，如果沒有餅皮、沒有起司、沒有番茄醬，就做不成一個披薩。友誼也是，說說看你們覺得成功的友誼關係，需要哪些重要的成分呢?』</p> </div> <p>2、教師請學生上台在「友誼披薩海報」寫上答案，教師一邊觀察學生的反應，一邊從旁引導學生寫出適切詞彙，參考的核心概念如下：</p> <div data-bbox="328 1816 1126 2033" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">友誼重要的元素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 關注與付出：關心、體貼、照顧、愛心、安慰、分享…等。 </div>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>附件一、一盒彩色筆、彩色小卡</p> <p>披薩材料、</p>
--	---	---	------------------------------------

2-1	<p>2. 尊重：接納不同想法、表達喜愛與稱讚、接納朋友缺點。</p> <p>3. 忠誠：信任、不傷害朋友、能接納與化解衝突、能妥協。</p> <p>4. 樂趣：表現幽默感、能開玩笑、一起開心一起笑。</p> <p>5. 其他。</p>		5'	友誼特質詞彙、彩色小卡
	<p>3、教師帶領學生將「友誼披薩海報」的友誼重要元素瀏覽一次，並且請學生將這些特質詞彙寫在小卡上面，教師可以講解一個特質詞彙後，就發下一張小卡讓學生寫上。</p> <p>(三) 社交實作活動：製作友情披薩</p> <p>教師展示預先準備的材料後，讓學生先逐一討論這些材料的特質，並與友誼的重要元素做連結，讓學生動手進行製作披薩的活動。進行步驟如下：</p>			
2-2	<p>1、展示預先準備的披薩材料：餅皮、番茄醬、火腿、青椒、番茄、洋蔥、玉米粒、起司、香料粉。</p> <p>2、跟學生討論陳列的材料可以代表友誼的那些特質？請學生將材料與特質配對，例如：信任餅皮、關愛番茄醬、包容起司…</p>		3'	
3-1	<p>等。讓學生自由發揮。</p>			
3-2	<p>3、將配對的名稱寫在小卡上放在材料旁邊，教師逐一請同學配對後，請同學再次觀看「友誼披薩海報」提醒學生友誼的重要成分。</p>		5'	
4-1	<p>4、開始製作披薩，製作披薩的同時，教師依學生的互動指導友誼的知識與技能。本堂課為真實情境的「類化活動」，學生需要使用的技能是交織的、複雜的，因而經常出現不適當的行為，教師此時的引導與介入亦為本課程重點。案例列舉參考如下：</p> <p>(1) 學生出現不友善的言語，教師給予提示並等待學生展現適當行為，教師可適時予以示範並指導學生練習。範例如下：</p>		25'	

<p>3-1 3-2 4-1</p> <p>3-1 3-2 4-1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>學生說：『吼！xxx沒洗手！』教師：『記得友誼披薩有「包容起司」嗎？也許他只是忘了，你可以溫和提醒！』</p> </div> <p>(2) 學生未關注到他人而逕自取用過份量的食材，教師給予提示並等待學生展現適當行爲，教師適時予以示範並指導學生練習。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>教師：『記得友誼披薩有「分享番茄」嗎？分享就是我們喜歡吃的，也要注意其他人能不能也吃得到，那以後你的朋友也會幫你留下你喜歡吃的。』。</p> </div> <p>(3) 學生有觸覺敏感不願意用手拿取食物，教師可提示學生去感受被體貼的美好及能體貼別人的自我賦權感、自信和自愛感。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>教師：『記得友誼披薩有體貼洋蔥嗎？當你展現體貼的行爲，你的朋友可能會感動得像切洋蔥一樣流淚呢！想想看，我們可以怎麼幫助朋友？』【學生可能出現的行爲：會去幫忙拿筷子、湯匙等】</p> </div> <p>【注意事項：無論學生一起工作的活動當中出現任何情緒和行爲問題，教師都給予完全地接納，並引導其他人展現溝通、包容、體諒、想辦法化解衝突與解決問題的話語與行爲。讓每個人都有機會去接受與付出友誼。】</p> <p>三、統整活動</p> <p>等待烘烤披薩的同時，教師讓學生負責收拾，教師觀察學生行爲並引導有助於友誼的行爲。披薩出爐後，教師引導學生在享用披薩的同時，分享彼此的心得。進行方式如下：</p> <p>(一) 烘烤披薩與收拾整理</p> <p>1. 教師先讓學生自己動手開始收拾與整理，如果沒有人動手，教師可予以提示，範例如下：</p>	<p>10'</p>	<p>打掃工具</p>
---	---	------------	-------------

	<p>教師：『還記得「熱情火腿」嗎？熱情其實就是找到你在友誼中可以去做、去服務、去努力的事情，帶著快樂的心情做好它。想想當我們整理好桌子，就可以一起享受美味的披薩，這不是很棒的事嗎？』</p> <p>2. 一旦有學生開始動手收拾，教師立即給予口頭增強，促進其他學生出現仿效的好行為。對於不知道該做什麼的學生，教師可提醒或引導社交能力較好的學生，邀請他一起加入他能夠做的工作。教師並於過程中扮演提示的角色，不直接介入孩子的社交場域，而是創造更多的社交對話與互動。</p> <p>(二) 分享美味披薩</p> <p>1. 教師把披薩從烤箱中拿出來，並觀察是否有學生出現主動拿取吃披薩所需物品的行為。若沒有，教師可鼓勵學生想想看吃披薩需要哪些工具和材料？引導學生一起準備用餐環境，例如：擺放餐具、椅子、提醒他人入座等。</p> <p>2. 教師給予主動準備刀子、盤子、餐巾紙的學生們口頭獎勵。並提醒其他學生以口頭感謝同學提供的服務，或稱讚同學的體貼與助人行為。</p> <p>3. 教師邀請學生吃披薩時，分享一個今天自己覺得最快樂的時刻，或是對朋友表達欣賞或感謝。學生分享時，鼓勵其他人傾聽或給予適當回應。</p>	<p>10'</p> <p>19'</p>	<p>刀子、盤子、餐巾紙、面紙</p>
<p>延伸活動</p>	<p>鼓勵學生在學校或放學後，練習展現維持友誼的行為，下次上課時一起在課堂分享交友的心得。</p>		
<p>備註</p>			

附件一：友誼PIZZA海報



★友誼披薩的重要成分~



圖片來源：<http://www.zw234.cn/photos/2vajld024r48gkkekkm4t6572.html>

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)	
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)				
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位				
	其他特殊狀況：				
已學習過的單元			本堂選用單元		
省思內容			沒有	有一些	較多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程					
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方					
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧					
4.學生在實做披薩的活動時，積極參與，並且能主動分配或是接受同學分配的工作					
5.學生能在活動中，出現自發性並且適當的社會技巧					
6.每位學生都在本活動中，經驗了正向的友誼情感交流					
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理			(若無請跳下一題)		
學生社交行為的進展表現(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)					
教學者對本堂課的檢討(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)					

社會技巧教學活動設計

領域/項目	處人	單元名	社會技巧你和我
指導者	王欣宜·黃穎峰	設計者	廖敏玲
適用年級	大專階段	建議教學時間	110分鐘
社會技巧問題分析	<p>在一個新的學習團體組成時，自我介紹與認識同學是必要的。有些自閉症學生可能過度滔滔不絕地談論自己、問他人不適當的問題，或是乾脆直接拒絕認識他人。有些高功能自閉症學生可以在他人提問時回應有關自己的問題，但是卻不認為有互動的必要或是向談話對象提問的需要（Ghaziuddin, Butler, Tsai & Ghaziuddin, 2008）。這些內化或外化的社交缺陷，對維持社交互惠有困難，亦限制了與他人發展友誼的能力。</p>		
設計理念 (課程目的)	<p>本課程透過活動，讓學生彼此交談與認識；並藉由小組海報的製作，促進學生與他人互動時，適當的溝通方式與分工合作的基本能力；另外在進行團體遊戲的過程中，學生可以體會並建立與新同學互動的正向經驗，發展基礎友誼。</p>		
教材分析	<p>首先，教師以「神祕配對活動」開啟學生彼此之間的交談與認識，促進學生和他人從事互動的自發性行為。接下來，教師指導學生製作「You & Me海報」，學習與他人初次認識時可以談話與分享的共同主題。最後，學生進行「UNO團體遊戲」，建立與同學遊戲互動時的正向合作經驗。</p>		
能力指標	<p>2-1-1-4 能依情境適當回答問題 2-1-1-5 能依情境表達自己意見 2-2-1-1 能主動引起話題開始與人進行談話 2-2-1-4 能延續話題繼續與他人談話 2-2-2-1 能對他人進行一般性的自我介紹（如：基本資料、個人興趣等） 2-2-2-5 能適當表現被團體接受的行為 2-3-2-1 能適當介紹自己獨特的地方（如：優點、缺點或專長等） 2-4-2-2 能與不同特質的人維持適當的關係（如：對於自己不欣賞或不接納的人仍能維持基本的禮貌與互動等） 2-4-2-4 能根據自己的喜好表現出適當行為，以爭取團體的接納 3-1-1-8 能在小組中與同學分工合作完成自己分內的工作</p>		

<p>注意事項</p>	<p>本教學活動雖適用大專階段，但國高中階段教師也可視學生能力與特質，調整部份內容後使用。</p>			
<p>教學目標</p>	<p>具體行為目標</p>			
<p>◎ 認知</p> <p>1. 瞭解自我介紹的方式</p> <p>◎ 情意</p> <p>2. 願意向新認識的同學自我介紹</p> <p>3. 樂於和新認識的同學一起參與交友活動</p> <p>◎ 技能</p> <p>4. 能適當地與他人以共同主題進行對話與溝通</p> <p>5. 能適當地和他人進行社交互動</p>	<p>1-1 能在新團體中說出自我介紹以及介紹他人的內容</p> <p>2-1 主動參與互相認識的談話主題及活動</p> <p>3-1 能專心投入與同伴的合作活動與遊戲</p> <p>4-1 能在團體中表現出以共同主題而進行的活動與遊戲</p> <p>5-1 能做出詢問他人相關的問題或表達自己的意見並合力完成小組工作</p>			
<p>具體行為目標代號</p>	<p>教學活動</p>		<p>時間</p>	<p>教學資源</p>
	<p>◎教學準備：</p> <p>在正式教導本技巧前，教師先準備一個空的小束口布袋。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師自我介紹姓名，並簡單說明本學期課程目標。接著教師鼓勵學生詢問教師的背景、興趣、授課內容等，進行「認識他人」的開啟交談。教師與學生進行簡單地自然互動，促進學生對自身的學習提供想法與負起參與學習的責任。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>教師：『對於本學期的課程，或是對於老師，有沒有想提出問題的？』A學生問：『老師，妳是學校的老師嗎？妳住在哪裡？』B學生問：『那這學期的課，我們可以學到很多社交技巧囉？』</p> </div>		<p>5'</p>	

	<p>二、展開活動</p> <p>(一) 神祕分組活動</p> <p>由於是第一堂課，學生對彼此不熟悉，教師設計一類似交友配對的「神祕分組活動」讓學生透過分組而產生互動。分組過程中的趣味性，可讓學生的相互認識充滿新鮮與好奇，有助於減輕學生進入課程的焦慮與壓力，增加學生學習的主動性。分組活動進行的步驟如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師徵求半數的自願學生起立【先不告知任務】。 2. 教師請助教帶這些自願者至教室外【若無助教，可請一位學生負責帶領】，提醒他們要待在無法聽清楚教室內聲音的門外面，安靜等待2-3分鐘，靜候教室中的同學邀請再進入教室。教師隨即將門關上，和另外半數的學生留在教室內。 3. 教室內，教師走靠近學生，以肢體、語調等方式營造神祕的氣氛，小聲地請所有學生拿出一樣小物品並隨意放進小束口布袋中，並說明小物品的任務【要讓學生覺得好奇、有新鮮感而紛紛主動提供小物品】。 4. 教師等待學生拿出自己的隨身小物品。【例如：小小兵吊飾、隨身包、原子筆、筆記本、文具用品等。】 5. 教師指導需要協助的學生。範例如下： <div data-bbox="327 1424 1086 1659" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>E 學生不知該選何種物品而問教師：『發票可以嗎？』教師回應：『請放入可以「確定」是你個人物品的東西，發票較難確定是誰的。』</p> </div> 6. 教師引導學生彼此建議並互相協助。範例如下： <div data-bbox="327 1727 1086 1962" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>A學生不知該放入何種物品時，教師問其他學生：『你們有什麼建議呢？』B學生對著A同學提出建議：『你可以放筆啊！』</p> </div> 	<p>15'</p>	<p>小束口布袋</p>
--	--	------------	--------------

7. 教師給予學生機會去察覺他人需要協助而出現主動協助他人的行爲，建立學生間平行關係的正向互動。範例如下：

A學生接受別人的建議而開始在筆盒中翻找，但是無法決定是「這枝筆」或「那枝筆」的遲疑行爲時，教師等待其他學生的反應。這時，C學生伸手幫A同學在筆盒中拿出一枝筆【協助同學做決定的行爲】，而讓A同學將選出的筆放入小束口布袋中。教師此時可稱讚給予建議與接受建議的學生。

8. 教室外，助教於學生等待時可以營造神秘感，增加學生願意等候並且出現期待進入教室的好奇心。範例如下：

教師：『教室裡的人在做什麼？是要給我們怎樣的驚喜？』

9. 教師請一位學生開門，邀請教室外的同學進入。學生走進教室時，教師讓每個人輪流於小束口布袋中抽出一項小物品，然後背對著黑板橫排站在講臺上，雙手伸直捧著抽出的小物品面對教室内同學。

10. 教師請教室内學生走到台前，認領自己的小物品，並和拿著自己小物品的同學形成配對。

11. 請學生和配對的同組組員一起回到座位上比鄰而坐，完成交友配對的「神秘分組活動」。

12. 教師告知學生配對的目的，範例如下：

教師：『接下來的活動，你們都會和配對的同學一起進行。希望大家在活動中認識新同學，並且互相學習互相協助。』

(二) 自我介紹活動

教師給予學生在新團體中，練習和新組員透過互相自我介紹而認識彼此的機會。進行方式如下：

	<p>前就讀的同一所學校；插圖或文字說明由各組互相討論與發揮創意來完成。進行步驟如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發給各組一張全開海報紙或牛皮紙，然後說明「You & Me 海報」的製作方式。教師鼓勵學生用適當的方式和語調和同組組員對話，教師適時給予學生必要的協助。 2. 學生製作海報。製作的過程中，教師注意並聚焦在學生的努力嘗試，並立即給予讚許。教師積極地稱讚學生主動出現的正向社會行為，如：分工合作、關注他組作品、提供協助、適當的開啓/交換對話等。 3. 學生完成海報。各組輪流拿著和組員共同完成的作品，一起上台報告與分享。 <p>(四) 團體遊戲時間：UNO</p> <p>讓學生進行「UNO團體遊戲」，協助學生建立與同學遊戲互動時的正向合作經驗，發展基礎友誼。進行方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生設置桌椅的位置，以同組兩人為一玩家來進行，教師擔任裁判。【例如，全部有 8 位學生即形成 4 玩家】 2. 教師徵求發牌者，學生進行遊戲的同時，教師視學生個別情形，指導發牌、拿牌；並引導學生和組員討論後出牌、翻牌、抽牌等合作技巧。 3. 讓遊戲持續進行，直到第一名至第數名贏家出現【視遊戲進行時間及學生反應而定】，或是桌上的牌已經全部被抽完時停止遊戲。 <p>三、總結今日課程</p> <p>教師統整今日課程並做總結。</p>	<p>30'</p> <p>5'</p>	
<p>延伸活動</p>			
<p>備註</p>			

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)	
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)				
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位				
	其他特殊狀況：				
已學習過的單元			本堂選用單元		
省思內容			沒有	有一些	較多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程					
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方					
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧					
4.學生在神秘分組活動時積極參與，並且能接受配對的結果					
5.學生能和組員進行自我介紹，並且向團體介紹同組的組員					
6.每位學生都能和組員合作共同完成海報製作					
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理 (若無請跳下一題)					
學生社交行為的進展表現(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)					
教學者對本堂課的檢討(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)					

社會技巧教學活動設計

領域	處人	單元名稱	非語言溝通
指導者	王欣宜·黃穎峰	設計者	廖敏玲
適用年級	大專階段	建議教學時間	100 分鐘
社會技巧 問題分析	<p>自閉症學生，經常因為無法解讀「非語言線索」，例如：姿勢、手勢、臉部表情、聲調、身體距離、眼神接觸等，而接收不到他人傳達的完整訊息 (Myles, 2003)。即使他們學會理解非語言線索，但是卻可能完全不是這麼一回事 (Barnhill, Tebbenkamp & Myles, 2002)，他們往往無法整合所有的非語言線索並且在情境脈絡中加以詮釋 (Koning & Magill-Evans, 2001)。</p>		
設計理念 (課程目的)	<p>本課程透過小組討論與活動，讓學生瞭解非語言溝通的各種形式、重要性與如何解讀肢體和表情訊息。學生藉由練習活動與角色扮演，與團體成員以合作的方式，學習在情境中整合並且理解非語言線索，與他人進行傳遞和溝通。</p>		
教材分析	<p>教師讓學生藉由小組討論與活動，交換不同想法並學習非語言溝通的重要性、表達及解讀肢體表情訊息的方式。透過練習活動訓練學生從具體的線索中解讀抽象的非語言訊息。讓學生從角色扮演的情境中，練習整合並理解非語言線索，然後適當地與人進行非語言的溝通。</p>		
能力指標	<p>2-1-1-1 能適當使用非口語方式與人溝通(如：以眼神注視他人) 2-1-1-3 能以身體動作適度表現出對他人談話的傾聽態度 2-4-2-3 與朋友互動過程中能選擇適當的回饋，調整自己的行為以維持友誼 2-4-2-6 能在團體中怡然自處適當分享自己的感受或想法(如：在開心的場合可以適時的表達愉快的感受;在悲傷的場合能夠適當的表示慰問或關心之意等)</p>		
注意事項	<p>本教學活動雖為大專階段，但國高中階段教師也可視學生能力與特質，調整部份內容後使用。</p>		

教學目標		具體行為目標	
<p>◎ 認知</p> <p>1. 能瞭解非語言溝通的意義</p> <p>2. 能理解肢體語言傳遞的訊息</p> <p>◎情意</p> <p>3. 努力表達非語言訊息</p> <p>4. 樂於解讀非語言訊息</p> <p>◎技能</p> <p>5. 能適當運用肢體動作與臉部表情與人進行溝通</p>		<p>1-1 能說出非語言溝通的重要性</p> <p>1-2 能列舉非語言溝通的各種方式</p> <p>2-1 能夠辨別肢體語言傳達的訊息</p> <p>2-2 能夠指認臉部表情傳達的訊息</p> <p>3-1 能積極以肢體語言與臉部表情傳達訊息</p> <p>4-1 能踴躍辨認與解讀他人傳達的訊息</p> <p>5-1 能夠展現不同的肢體語言和臉部表情</p> <p>5-2 能回應情境中的肢體語言和臉部表情</p>	
具體行為目標代號	教學活動	時間	教學資源
1-1	<p>◎教學準備：</p> <p>(一) 教師可搭配以PPT介紹新技能並進行問題討論；教師亦可視學生特質輔以字卡、圖片或以板書講授的方式呈現課程重點。若教師欲使用PPT，請先檢查教室的投影播放設備，並準備好教學投影片、輔助教材等。</p> <p>(二) 讓學生進行分組【請參考本書「教案活動設計使用說明」，本範例為第2種】。</p> <p>一、引起動機</p> <p>自我察覺指的是瞭解自己的優勢以及缺點，不足自我察覺能力會影響自我的管理 (Myles, 2003)，也會影響與他人的互動關係 (Faherty, 2000)。因此，教師以直截了當的方式，告知學生不足的解讀「非語言線索」能力對其人際關係的影響，並且說明正確解讀「非語言線索」有助於提昇人際關係。除了可以引起學生學習本技能的動機之外，亦可增進學生自我察覺的能力。範例如下：</p>	5'	PPT、字卡或圖卡

教師以PPT、字卡圖片、板書或講述等方式呈現課程重點，並進行簡單的說明：『很多時候，我們在跟人互動或溝通時，將眼睛持續注視著對方是有困難的。但是別人可能不是只有以「說話」的方式讓我們知道他的意圖，因此我們就會漏失別人在語言表達之外，以「肢體動作」、「表情」或是「身體距離」所傳達的重要溝通訊息。

若我們接收到的溝通訊息不完整，便容易產生錯誤的辨認、錯誤的理解，而做出不適當的回應，最終的結果可能就是溝通失敗。

我們必須學會搜尋、辨認和解讀大量的非語言線索，才能做出適當的回應，和他人進行順利的溝通。我們就能和家人、老師或同學有良好的互動與溝通，建立正向的人際關係。

所以今天我們要學習的是：如何正確解讀「非語言訊息」；如何整合所有非語言線索，在情境當中適當地詮釋；如何藉由肢體動作、臉部表情和親近程度，來與他人進行傳遞和溝通。』

二、展開活動

(一) 介紹技能與問題討論

1-2

教師說明問題討論的進行方式【請參考本書「教案活動設計使用說明」，本範例為第（一）種】，並進行以下問題討論。

20'

1. 何謂「何謂非語言溝通」，進行方式如下：

(1) 教師提問「何謂非語言溝通」，範例如下：

教師：『我們和他人溝通時，通常都是使用口語。想想看除了用口語（說話）之外，還有什麼方式可以用來溝通？』

<p>2-1</p>	<p>(2) 教師給予學生3分鐘的時間，讓各組將討論出的答案書寫在白板上【可能的答案：書寫、狼煙、手語、唇語、摩斯密碼、LINE、FB等】。</p> <p>(3) 教師提醒書寫完畢的組別安靜等待他組完成，全部的學生都完成後，教師稱讚學生的集思廣義與合作等的正向表現。</p> <p>(4) 教師簡短地和學生討論書寫在白板上的答案，然後做出歸納與總結。範例如下：</p> <div data-bbox="328 658 1126 1021" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『這些就叫做非語言線索。當別人使用說話以外的方式讓我們知道他的意圖時，我們就可以透過這些非語言線索去解讀他人要傳達的訊息，我們就能做出適當的回應，就不會造成誤解或是溝通不良的問題。』</p> </div> <p>2. 如何解讀「肢體語言」的線索，進行方式如下：</p> <p>(1) 教師說明並示範如何解讀肢體語言的線索與訊息，範例如下：</p> <div data-bbox="328 1151 1126 1899" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『所有的肢體語言，包括你坐的位置、坐的方式、站的姿勢等都能用來傳送訊息。』</p> <p>『例如我可以從A（學生名字）坐著的身體姿勢【眼睛看著老師、身體坐直】知道A（學生名字）現在在想什麼？可能是認真地聽老師上課【根據學生的實際情形陳述】。還有B（學生名字）現在在做什麼？她傳達給我的訊息是什麼？【低著頭、拿著筆寫東西】可能是正在寫上課的重點【根據學生的實際情形陳述】。』</p> <p>所以我可以從你們每個人的身體姿勢、動作得知，你們每個人想告訴我什麼。』</p> </div> <p>(2) 學生練習解讀教師的肢體語言，範例如下：</p>	
------------	---	--

3-1	<p>教師：『人們通常在我們開始說話之前，就注意到我們的肢體語言。我們可以從別人的肢體語言得到訊息，並且預測別人要對我們的話。例如：如果我雙手抱胸，你認為我接下來會說出什麼？』【教師做出雙手抱胸動作】【學生可能的回答：不高興、心情不太好。】</p>		
4-1	<p>(3) 學生練習做出生氣的肢體語言，教師引導學生互相觀察他人所傳達的非語言訊息。</p>		
2-2	<p>3. 如何判斷「臉部表情」的線索，進行方式如下：</p> <p>(1) 教師提問：『什麼樣的臉部表情可以讓你知悉一個人正在生氣？你怎麼知道他生氣了？你看到哪些具體的線索？』</p> <p>(2) 教師給予學生3分鐘的時間，讓各組將討論出的答案書寫在白板上【可能的答案為：手握拳頭、嘴巴朝下、皺眉頭、扁嘴等】</p> <p>(3) 教師提醒書寫完畢的組別安靜等待他組完成，全部的學生都完成後，教師稱讚學生的集思廣義與合作等的正向表現。</p>		
3-1	<p>(4) 教師簡短和學生討論書寫在白板上答案，然後做出歸納與總結。範例如下：</p>		
	<p>教師：『像這些線索就叫做臉部線索。臉部線索和肢體語言的線索一樣，都可以用來幫助我們解讀別人的非語言溝通。』</p>	20'	
4-1	<p>(二) 練習活動：搜尋、辨認、解讀肢體語言與臉部表情線索</p> <p>此活動的重點為訓練學生從「具體」的線索中解讀「抽象」的非語言訊息，因此教師需引導學生辨認出明確的肢體語言與臉部表情線索。進行方式如下：</p>		
2-1	<p>1. 教師讓各組學生抽取圖片，每組三張。各組以討論的方式進行搜尋、辨認、解讀肢體語言與臉部表情線索。【圖片範例請參考附件一】</p>		附件一

<p>2-2</p>	<p>2. 各組從每張圖片中搜尋至少三個肢體或臉部表情的具體線索，三張圖片的分工由各組自行決定。</p> <p>3. 各組寫下討論出的線索，並解讀傳達的訊息是什麼。</p> <p>4. 各組輪流上台報告，報告的內容包含：(1) 線索；(2) 解讀。呈現的方式由各組自行討論後決定【可能出現的方式：指派一名或數名組員上台/整組一起上台報告；以口述報告內容/有人負責演出圖片的畫面、有人負責說明報告內容等】。</p> <p>5. 教師於每組報告後，簡短歸納重點【訊息的解讀雖然沒有一定的標準答案，但需告知學生大多數人傾向的看法與解讀的方式，教師以同理學生困難的方式，協助學生理解一般人的想法】。範例如下：</p>	<p>20'</p>	
<p>5-1</p> <p>5-2</p>	<p>教師：『肢體和臉部表情常會洩漏我們的想法，我們的眼睛、嘴巴、額頭、眉毛甚至牙齒都會傳達出我們的感受與態度。每個人看到的非語言訊息可能不太一樣，但是我們透過討論來瞭解更多，也可以知道自己的想法不一定即是唯一。』</p>		
	<p>(三) 角色扮演</p>		
<p>3-1</p>	<p>1. 教師發下角色扮演的情境故事【附件二】。</p>		<p>附件二</p>
<p>4-1</p>	<p>2. 給予各組5分鐘的時間，進行角色的分配及台詞等相關演出事宜的討論。</p> <p>3. 各組輪流上台演出，教師視學生表現給予立即提示或協助。</p> <p>4. 教師與學生簡短討論演出的內容並給予回饋。</p> <p>5. 教師發給各組一張「角色扮演學習單」【請參考附件三】，請各組學生一起討論答案。</p> <p>6. 教師和學生討論學習單上的答案【1.A、2.A、3.B、4.B、5.B、6.B】並做總結。</p>		<p>附件三</p>
	<p>7. 教師簡短和學生討論以下問題：</p> <p>a. 小惠這樣的處理與反應適當嗎?【可能的答案：不好，她沒有先求證】</p>	<p>5'</p>	

	<p>b. 小惠怎麼做會更好？她遇到小美時可以怎麼說？【可能的答案：口氣要溫和；先求證事實】</p> <p>c. 小美哭著跑出去適當嗎？有沒有更好的回應方式？【可能的答案：不適當，可能會造成雙方的誤解更大；清楚平靜地說明事實，說出自己的感受】</p> <p>三、總結今日課程</p> <p>教師統整今日課程並做總結。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>◎教學準備：</p> <p>讓學生進行分組【請參考本書「教案活動設計使用說明」，本範例為第3種】，進行步驟如下：</p> <p>(一) 教師拿出撲克牌數張（依學生人數而定），向學生說明分組方式，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『我手上的撲克牌有數字1到8，分成黑色和紅色。等一下會讓每個人都抽一張，抽到同樣數字的兩人即為同一組。』</p> </div> <p>(二) 教師依學生座位，順時針或逆時針方向的順序，讓每位學生抽一張撲克牌。抽到的學生即可以起身去詢問、尋找相同數字的同學為組員。</p> <p>(三) 請同一組的組員坐在一起，完成分組。</p> <p>一、引起動機</p> <p>2-1 教師簡短快速地複習上一堂課的重點。</p> <p>2-2</p> <p>3-1 二、展開活動</p> <p>4-1 (一) 練習活動：表達與解讀肢體語言</p>	<p>5’</p> <p>撲克牌</p> <p>5’ PPT</p> <p>15’ 附件四</p>	
--	---	---	--

<p>5-1 5-2</p>	<p>讓學生以競賽搶答的方式，練習「表達」及「解讀」肢體語言。教師需適時協助學生的肢體擺放與表情的呈現，必要時教師進行示範，讓學生模仿做出。應讓學生在活動中，經歷愉快正向的「成功」表達與解讀肢體語言的經驗，而非經歷被糾正被嘲笑的負面挫折經驗。進行步驟說明如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請各組學生自行指派一人輪流上台表演，由自願組開始。 2. 上台的學生需以「肢體和表情」的「非語言溝通」方式，對著全班表達抽到的「句卡」【如附件四】內容。 3. 由台下的學生以搶答的方式解讀台上演出者的情緒，嘗試與正確解讀者皆可獲得一分【小組分數】，表演者亦可獲得一分【小組分數】。 <p>三、總結今日課程</p> <p>教師統整今日課程並做總結。</p>	<p>5'</p>	
<p>延伸活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發下「非語言訊息」學習單【請參考附件五】，請學生寫出至少五個非語言訊息和它們的意思，於下次上課時分享或報告。 2. 各組討論並決定一部電影，小組輪流上台，使用說話之外的方式演出讓其他組猜出電影片名。教師指導學生演出電影中經典畫面或情節。 		

附件一：練習活動：搜尋、辨認、解讀肢體語言與臉部表情線索

圖片範例(<https://www.shutterstock.com/search/body+language>)



圖片的說明參考範例：

- 1：雙手環抱胸前、皺眉、嘴角下垂、眼睛往上看【生氣；不滿】。
- 2：兩人面對面看著彼此，左邊女子面露微笑、右邊女子眼角向上，兩人皆穿著制服，將一手放在腰上【在公司聊天或談公事】。

- 3：眼睛往下方看、嘴微張、左手放在衣服鈕扣上【回到家正要換衣服，邊看著電視】。
- 4：左邊男士比著雙手、眼睛看著右方男士；右方男士低著頭、右手放在前額、左手插在腰上、閉著眼、抵著嘴【左邊為上司，在訓斥右方的下屬】。
- 5：張大眼睛、眉毛上揚、嘟著嘴、聳肩、兩隻手臂平伸、手心向上【我不知道；困惑】。
- 6：兩個人的身體都斜靠在柔軟的沙發，手放在扶手上，臉都面向畫面左方並且帶著微笑，紫色衣服的人兩腳交叉、鞋子掛在腳上【在聽畫面左邊外面的人說有趣的事】。
- 7：斜著身體、眨著一隻眼睛、嘴角歪向一邊、食指指向鏡頭【換你了；真有你的】。
- 8：兩個人面向彼此；男生兩手張開往上舉，眉毛上揚，眼睛張大，嘴巴正在說話；女生眉毛上揚，眼睛嘴巴都張大，臉部表情愉快，一手托腮，一手放在桌面【男生正在說一件不簡單的事，女生很有興趣地聽，表示讚嘆】。

附件二：角色扮演情境故事

請仔細閱讀以下情境故事，討論出角色扮演時的「肢體動作」、「表情」與「姿勢」等非語言溝通的線索，然後根據故事中的發生情境來演出。

有一天，小惠無意中聽到兩位同學在竊竊私語，內容是小惠的「男朋友」小明和小惠「最好的朋友」小美一起在溜冰場溜冰。小惠衝去找小美，坐到她身邊。她的臉和小美只隔了5分分，她著小美怎麼可以搶她的男朋友。剛開始，小美揚起眉頭；然後小美斜著眼看，抿著嘴唇；最後小美站起來，哭著跑出去。

附件三：角色扮演學習單

(修改自Richardson & Evans, 1997)

在角色扮演之後，請思考以下各題，圈選出最好的答案。

1. 當小惠把臉靠近小美，她：
 - A. 侵入小美的個人領域。
 - B. 想要看小美的眼睛。
 - C. 表現適當的親近度。

2. 小惠的態度與行為來自她的：
 - A. 衝動的我。
 - B. 霸道的我。
 - C. 思考的我。

3. 在衝突的一開始，小美是：
 - A. 生氣的。
 - B. 驚訝的。
 - C. 挫折的。

4. 小美第二個臉部表情（斜著眼看，抿著嘴唇）表示她：
 - A. 試著要看清小惠的臉。
 - B. 讓小惠知道她也開始生氣。
 - C. 在思考並在設法讓自己安靜下來。

5. 小美的肢體語言傳遞的訊息是：
 - A. 她很開心看到朋友。
 - B. 她很生氣。
 - C. 她想要讀書。

6. 當小美哭著跑出去，她的肢體語言是：
 - A. 自信的。
 - B. 缺乏自信的。
 - C. 侵略性的。

附件四：練習活動：表達與解讀肢體語言

句卡

1	手臂抱前胸、腳拍著地板。
2	躁腳、皺眉。
3	在某人面前揮拳頭。
4	折手指、緊閉嘴唇。
5	低頭、垂肩、無精打采、裝出嚴肅的表情。
6	擁抱他人。
7	用食指和中指比出 V 字。

附件五：非語言訊息

姓名：	日期：
<p>說明：請寫出至少五個非語言訊息以及它們的意思。例如：將大拇指和食指圈起來，意思是「OK」。</p>	
非語言訊息	意思

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)				
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)							
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位							
	其他特殊狀況：							
已學習過的單元		本堂選用單元						
省思內容				沒有	有一些	較多	很多	非常多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程								
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方								
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧								
4.學生在小組討論以及上台報告時出現主動/積極參與；表達意見；理解/尊重對方不同觀點等適當社交行為								
5.學生在練習活動時能正確表達/解讀他人的肢體語言								
6.學生在角色扮演時能演出情境中各角色的肢體與表情；並且能正確判斷情境中傳遞的訊息而做出適當的回應								
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理				(若無請跳下一題)				
學生社交行為的進展表現				(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)				
教學者對本堂課的檢討				(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)				

社會技巧教學活動設計

領域	處己·處人	單元名稱	接受和給予建設性批評
指導者	王欣宜·黃穎峰	設計者	吳宗儒·廖敏玲
適用年級	大專階段	建議教學時間	60 分鐘
社會技巧 問題分析	自閉症學生，在人際適應與相處上，常因彼此雙方的意見與想法有所不同，加上溝通表達能力較弱，容易導致自身與同儕之間發生衝突（Gutstein & Whitney, 2002）。另一方面，他們在給予他人建議的困難為：社會線索的解讀錯誤；不知何時是正確時機；如何給予他人適當的建議，因此容易造成他人誤解為負面的批評。		
設計理念 (課程目的)	本課程透過問題討論、練習活動和角色扮演等方式，讓學生瞭解正向批評是有建設性的，承認錯誤並且接受他人善意的、能幫助自己更好的建設性批評，可以幫助自己變得更好。而給予對他人有益的、聚焦在改善方法的建議，亦可提昇正向互動的人際關係。		
教材分析	在介紹技能與問題討論時，教師讓學生瞭解人非完美、協助學生正向看待自己犯的錯，並接受他人善意的指正，教導學生從錯誤中學習並且做出改善。藉由角色扮演 I，教師引導學生理解他人的正向批評是有建設性的，接受錯誤可以讓自己變得更好。練習活動幫助學生聚焦在改善的是行為而不是貶低個人。學生在角色扮演 II 中運用思考的步驟，練習表現出承認錯誤、接納他人建設性的批評、並且改善的行為。		
能力指標	1-2-2-4 能接受他人建議選擇較佳的解決方法 1-3-2-2 能分析失敗的原因 1-3-2-4 能從可行的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 1-4-3-6 能做出對自己及他人皆有利的決定 2-3-1-2 能以他人可接受之方式提出自己意見		
注意事項	本教學活動雖為大專階段，但國高中階段教師也可視學生能力與特質，調整部份內容後使用。		

教學目標		具體行為目標	
<p>◎ 認知</p> <p>1. 能瞭解正向批評是有建設性的</p> <p>2. 能理解接受錯誤可以讓自己更好</p> <p>◎ 情意</p> <p>3. 願意接受他人建設性的批評</p> <p>◎ 技能</p> <p>4. 能給予他人建設性的批評</p> <p>5. 能接受錯誤並聚焦在改善的方法</p>		<p>1-1 能區分批評是否有建設性</p> <p>1-2 能辨別批評的是行為而不是個人</p> <p>2-1 能說出承認錯誤的話語並聽從他人的建議</p> <p>3-1 能心平氣和地接受他人的建設性批評</p> <p>4-1 能對他人表達出有建設性的批評。</p> <p>5-1 能做出理性地承認與接受錯誤</p> <p>5-2 能表現出依據他人建議做出改善的行為</p>	
具體行為目標代號	教學活動	時間	教學資源
	<p>◎教學準備：</p> <p>1. 教師先在黑板上以「克漏字」的方式寫出今日課程重點，舉例如下：</p> <p>a. 學習表達或接受_____的批評</p> <p>b. _____錯誤並聚焦在_____的方法</p> <p>2. 教師依照學生出席人數，引導學生進行分組，分組方式請參照「本書教案活動設計使用說明」。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師請學生猜猜看黑板上的空格是什麼，稱讚主動積極的學生，引導並鼓勵學生做出嘗試。最後教師讚美學生的所有答案，並把正確內容填上【a.建設性 b.接受；改善】，藉此引出今日課程主題。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『剛才大家都努力地練習抓重點的能力，以及解讀重要的線索，表現得非常好！這就是今日課程主題—「接受與給予建設性的批評」』。</p> </div>	2'	

<p>二、展開活動</p>			
<p>1-1</p>	<p>(一) 介紹技能與問題討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問以下問題，以分組競賽的方式進行【請參照「本書教案活動設計使用說明」中，「由小組指派回答」或「由教師指定回答」的方式】： <ol style="list-style-type: none"> a. 什麼是批評？【教師引導學生說出：對他人說出「正向的」或是「負向的」建議】 b. 什麼是正向的批評？什麼是負向的批評？【教師引導學生說出：有建設的批評是「正向的」；嘲笑、貶抑是「負向的」批評】 c. 他人是否曾經對你說出批評、嘲笑或是負面的話語？【教師鼓勵學生說出自身經驗】 2. 教師簡短說明人非完美的概念，範例如下： <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『每一個人都會犯錯，沒有人是完美的。我們可以從錯誤中學習並且做出改善，就像我們在學寫字一樣。』</p> </div> <p>(二) 角色扮演 I</p> <p>第一部分先讓學生演出聚焦故事，引導學生思考並分析問題所在；第二部分再請學生運用思考步驟，演出改善後的適當回應。進行方式如下：</p>	<p>8'</p>	
<p>1-1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下聚焦故事【附件一】，每組一張，鼓勵學生與組員合作共事，分配角色並進行排演【參考的角色有：小宇、媽媽、氣象播報員、旁白、在捷運站遇到的同學等】。 2. 由學生決定演出順序，各組輪流上台演出。【參考的演出內容：第一幕為媽媽正在收看電視晨間氣象播報；第二幕為媽媽要小宇換衣，小宇和媽媽起了爭執，小宇掉頭就出門了，媽媽傷心地坐在客廳椅子上】 	<p>15'</p>	<p>附件一</p>

<p>2-1</p> <p>1-2</p> <p>3-1</p> <p>4-1</p>	<p>3. 教師和學生討論以下問題：</p> <p>(1) 小宇發生了什麼問題？媽媽對他做了什麼？【參考答案：建設性批評】</p> <p>(2) 小宇有沒有接受自己的錯誤？【參考答案：沒有】</p> <p>(3) 小宇有沒有聚焦在改善的方法？【參考答案：沒有】</p> <p>4. 教師提問並引導學生回應以下問題：</p> <p>(1) 誰會指出你的錯誤？【參考答案：老師、父母和其他大人常會告訴你哪裡做錯了，所以你才能改正然後進步】</p> <p>(2) 我們可以怎樣接受批評？【參考答案：有時候父母、老師在批評的時候用了「霸道的我」的態度。他們的批評是對的，只是批評的方式讓我們覺得不舒服。我們要把人和行為分開：你這個人是OK的，只是你的行為或你做的事不OK。】</p> <p>(三) 練習活動</p> <p>教師設計活動，讓學生練習分析聚焦故事中，小宇和媽媽「OK的想法」與「不OK的行為」。教導學生正確表達與接受建設性的批評，進行步驟如下：</p> <p>1. 教師在黑板上以粉筆畫出如下表格：</p> <table border="1" data-bbox="432 1384 997 1599"> <thead> <tr> <th data-bbox="432 1384 715 1451">OK的想法</th> <th data-bbox="715 1384 997 1451">不OK的行為</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="432 1451 715 1599"></td> <td data-bbox="715 1451 997 1599"></td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 教師說明如何給予建設性的批評，範例如下：</p> <div data-bbox="328 1677 1126 2040" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>教師：『給予建設性批評時，要能以機智、圓滑、委婉的說詞告訴對方。意思是要以不傷害對方、不會讓對方難受的說詞來表達你的建議。因為我們很清楚知道當別人以不機智、不圓滑、不委婉的方式建議我們時，我們的感覺是多麼不好受。』</p> </div>	OK的想法	不OK的行為			<p>10'</p>	
OK的想法	不OK的行為						

3. 教師說明書寫方式【請參照「本書教案活動設計使用說明」，「個別組員」或「全體組員」輪流書寫的方式來進行】。
4. 各組學生上台書寫在黑板上【參考答案：媽媽的關心是OK的想法；媽媽的嘮叨是不OK的行為；小宇希望被信任是OK的想法；小宇跟媽媽頂嘴是不OK的行為】
5. 教師做出統整與歸納，告知學生如何正確表達與接受建設性的批評。

(四) 角色扮演II

教師呈現思考的步驟海報或是以板書寫在黑板上，引導各組學生運用思考的步驟來處理小宇的問題，接受錯誤並且聚焦在改善的方法。進行方式如下：

1. 教師和學生討論出如何接受建設性的批評、接受錯誤並聚焦在改善的方法。討論後的參考範例如下：

20'

3-1

4-1

5-1

5-2

停！	小宇走到捷運站，寒風刺骨的感覺讓他全身發抖，他的嘴唇都凍成紫色了。小宇停了下來，問自己：『我還要繼續這樣嗎？我正在傷害誰？』
想！	小宇告訴自己：『雖然媽媽的嘮叨是不OK的，但是媽媽的關心是OK的、是對的，她是為了我好，是我太固執了！』
計畫！	小宇做出計畫：『我還有時間、我要先折返走回家、向媽媽道歉、拿衣服、再出門。』
檢視！	小宇坐在捷運車廂的座位上，他對自己說：『我很開心自己照著計畫做了，這樣做是對的！我現在覺得心裡和身體都是暖和的。我真的很棒！』

2. 教師鼓勵並引導各組學生進行討論及排演改善的方案。

	<p>3. 由學生決定演出順序，各組輪流上台演出。【參考的演出內容：第一幕為小宇出門往捷運站，遇到班上同學。同學看他受凍的模樣而上前關心，得知實情後，同學給予小宇建設性的建議，小宇接受錯誤並同意做出改善的計畫；第二幕為小宇返家向媽媽道歉，媽媽也向小宇表明不該以嘮叨的方式說教。小宇接受媽媽的建議換了衣服並帶上外套，媽媽開心地祝小宇和朋友玩得愉快。小宇懷著完全不一樣的好心情，出門搭上捷運。】</p> <p>4. 教師給予學生正向回饋並做出總結。</p> <p>三、總結今日課程：</p> <p>教師統整並總結今日課程：</p> <p>教師：『在本節課，我們學習了如何提供正向的建設性批評或建議，正向的建議可以幫助別人，鼓勵別人改變做法，也比較容易讓他人接受，大家都表現得非常好。』</p> <p>『我們也學到如何接受建設性的批評，接受錯誤並且聚焦在改善的方法。每個人都會犯錯，犯錯沒什麼大不了，我們可以從錯誤中學習，改正錯誤可以讓我們變得更好。』</p>	5'	
<p>延伸活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行附件二活動，將正向建議與負向批評的句子都作成籤，請每組學生自行抽出並分辨這是負向的嘲笑、貶抑批評，或是正向友善的建設性批評。 2. 進行附件三的填字遊戲活動，每次一位學生負責寫30秒，其他學生練習以建設性的話提出建議但不能幫忙填寫。輪流讓每位學生負責填寫直到完成。 3. 鼓勵學生在學校或家中情境，對於適當的事件或場合練習提供他人建設性的批評或是練習接受並做出改善，可以自己紀錄或是請家人協助記錄下來。 4. 可以於下一堂課進行如附件四的角色扮演，促進學生運用思考步驟的能力。 		
<p>備註</p>			

附件一：角色扮演聚焦故事

小宇對於接受別人的建議或批評是有困難的。他覺得自己總是對的，而別人總是錯的。

有一天早上，小宇出門前，媽媽叫他換一件衣服，並帶上外套。因為依照當天的氣象預報，氣溫會驟降10度，媽媽認為他穿的衣服不夠暖和。

小宇認為媽媽在批評他的穿衣格調，因此對媽媽說：『妳從來就不喜歡我做的每件事！我已經不是個小孩子了！我自己知道該怎麼穿著，現在的大學生都是這麼穿的。你別以為你什麼都懂！』

附件二：正向建議或負向批評

正向：◎建議你應該先冷靜下來

- ◎我覺得這麼做（對你）比較好，要不要參考看看？
- ◎讓我們看看哪裡出錯，一起來想辦法。
- ◎你先停一下，讓我想想怎樣會比較好。
- ◎我們一起試試看這樣做，你覺得如何？
- ◎我的想法是……，你來試試看。

負向：◎你白癡喔！這麼簡單也不會！

- ◎你有把耳朵帶來學校嗎？
- ◎不是這樣啦！你真是笨得像豬（狗）一樣！
- ◎考那麼爛，你死定了！
- ◎聽我的！我才是老大！
- ◎你給我閉嘴！
- ◎你穿的像乞丐一樣邋邋（醜），哈哈！
- ◎明明是這樣（做）才對！爲什麼都不聽我的！？

附件三：填字遊戲

一 小	題	6				3		1
		逆				衣		井
二 7		不	天		三	無	所	
犬								條
升								
四	怒	人	5			4		2
			五 聲			下		心
			載					一
六	不	足			七	心	如	

◎橫的提示：

- 一、比喻把小事情渲染成大事情來處理。
- 二、形容騷擾得十分厲害，連雞狗都不得安寧。
- 三、什麼都沒有。
- 四、指作惡多端，害人不淺，讓上天憤怒，讓人民怨恨。
- 五、形容極其沉痛的表情或指悲傷感慨之極。
- 六、數量極小，不值得一提。
- 七、十分滿意。

◎直的提示：

- 1. 處事有條理不紊亂。
- 2. 專心致志而心無旁騖。
- 3. 形容事情做得非常好，恰好相吻合，沒有漏洞或雕琢的痕跡。
- 4. 上上下下團結一致，同心協力。
- 5. 怨恨的聲音充滿了道路。喻怨言很多；常用來形容群眾對暴虐統治的強烈不滿。
- 6. 喻罪大惡極。舊時指違逆君主或父母。
- 7. 喻一個人做了大官，和他有關係的人也跟著得勢。

- 一、小題大作
- 二、雞犬不寧
- 三、一無所有
- 四、天怒人怨
- 五、聲淚俱下
- 六、微不足道
- 七、稱心如意
- 1、井井有條
- 2、一心一意
- 3、天衣無縫
- 4、上下一心
- 5、怨聲載道
- 6、大逆不道
- 7、雞犬升天

附件四：運用思考步驟接受或給予建設性批評

角色扮演：利用下列情境讓學生進行運用理性思考步驟的演練。

(1) 媽媽：小美！妳裙子太短了，看起還很好笑。（負向批評）

幫媽媽改成正向建議：小美！

_____。

(2) 老師：小明！這次數學你竟然考不及格！在我通知你的爸媽來學校開會之前，你該怎麼做？

小明：

_____。（接受錯誤並改善）

(3) 同學：阿強！你剛剛那個字念錯了啦！有沒有注意看啊！（負向批評）

幫同學改成正向建議：阿強！

_____。

(4) 同學：小花！你的衣服很俗！好像桌巾喔！（哈哈）（負向批評）

幫同學改成正向建議：小花！

_____。

(5) 弟弟：哥哥！每次看電視都是你決定哪一台，這次要換我決定！

哥哥：

_____。（接受錯誤並改善）

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)				
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)							
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位							
	其他特殊狀況：							
已學習過的單元		本堂選用單元						
省思內容				沒有	有一些	較多	很多	非常多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程								
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方								
3.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧								
4.學生在小組討論時出現主動/積極參與；表達意見；理解/尊重對方不同觀點等適當社交行為								
5.學生在練習活動中，能正確辨別批評的是行為而不是個人本身								
6.學生出現退縮/逃避/抗拒參與活動/學習/討論的行為								
7.學生在角色扮演活動中，積極參與並能適切地演出								
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理				(若無請跳下一題)				
學生社交行為的進展表現				(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)				
教學者對本堂課的檢討				(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)				

社會技巧教學活動設計

領域	處己·處人	單元名稱	勇敢說不
指導者	王欣宜·黃穎峰·廖敏玲	設計者	吳宗儒
適用年級	大專階段	建議教學時間	60 分鐘
社會技巧 問題分析	<p>輕度自閉症學生的自我控制及判斷能力較弱，對於同儕或陌生人要求，常常因為顧及他人的友誼或觀感而壓抑自己內心感受，不敢拒絕，因而導致不良的後果，更甚者將有觸犯法律之虞。因此教導他們如何適時勇敢拒絕別人的不當請求，乃相當重要的課題。</p>		
設計理念 (課程目的)	<p>本課程內容設計的概念主要透過學生自身生活經驗來進行討論。教師運用「如何拒絕他人」自我思考的步驟，鼓勵學生對於他人不合理的請求，要「勇敢說不」。藉由教師的引導、示範與結合學生自身經驗的情境，讓學生透過練習活動與角色扮演，在面對同儕壓力的兩難情況下，能做出正確判斷並勇敢拒絕他人不合理的要求。</p>		
教材分析	<p>教師先運用學生既有生活經驗進行問題討論，引出學生曾因他人不合理要求而陷入兩難的情境。教師設計活動，讓學生理解拒絕別人要求時可能遇到的同儕壓力和問題，並且引導學生運用情境分析先評估結果，以選擇最好的解決方法。最後透過角色扮演，讓學生演練勇敢拒絕他人不合理的要求。</p>		
能力指標	<p>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 2-3-3-7 在面對兩難的情境時，能主動選擇對自己較為有利的情境 2-4-3-5 能在面對團體多數的壓力時，仍可做出正確的決定</p>		
注意事項	<p>本教學活動適用於大專階段學生，但國中或高中職階段教師也可視學生能力與特質，調整部分內容後使用。</p>		

教學目標		具體行為目標	
<p>◎ 認知</p> <p>1. 能判斷兩難情境中的選擇</p> <p>2. 能理解拒絕他人要求時可能會遇到的同儕壓力和問題</p> <p>◎ 情意</p> <p>3. 樂於運用思考的步驟，進行情境分析活動</p> <p>4. 願意演出角色扮演中的勇敢說不</p> <p>◎ 技能</p> <p>5. 能適當地拒絕他人不合理的要求</p>		<p>1-1 能辨別拒絕或答應他人的要求</p> <p>1-2 能對他人不合理的要求說出拒絕的話</p> <p>2-1 能舉出拒絕他人要求時可能會遇到的同儕壓力和問題</p> <p>3-1 能積極運用思考步驟，進行情境分析活動</p> <p>4-1 能參與角色扮演中的劇情演出</p> <p>5-1 能做出拒絕他人不適當的要求</p> <p>5-2 能對他人不合理的要求表現出堅定拒絕的態度</p>	
具體行為目標代號	教學活動	時間	教學資源
1-1	<p>◎教學準備：</p> <p>教師依照學生出席人數，引導學生進行分組，分組方式請參照「本書教案活動設計使用說明」。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師複習曾經進行過，與「愛的意義，付出與關心」等相關的課程單元，引導出本次所上的主題－「勇敢說不」。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『我們之前已學習了如何對別人付出關心和愛，也學習怎樣傾聽他人的話。但是有時候爲了保護自己，學會如何拒絕別人的要求，也是很重要的。一個有自己主張，懂得某些事應該要向別人說不，會適時拒絕的人，才是一個有魅力的人。』</p> <p>教師：『請問各位同學，是否曾經因爲不敢拒絕別人，勉強答應別人其實不想做的事？』【學生可能的回答：答應別人幫忙去買東西、借作業來抄、借東西用】教師：『你們當時心裡的感覺如何？』【學生可能的回答：不太舒服、不開心、不情願】</p> </div>	5'	

	<div data-bbox="331 241 1126 474" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>教師：『有一些事情是我們可以答應幫忙的，有一些則不太恰當，應當拒絕。這就是今天的主題：勇敢說不。』</p> </div> <p>二、展開活動</p> <p>教師設計活動讓學生判斷兩難情境中的選擇，然後透過問題討論讓學生理解拒絕別人要求時，可能遇到的同儕壓力和問題。接著教師引導學生運用思考的步驟，進行情境分析的活動和角色扮演，勇敢地拒絕他人不合理的要求。</p> <p>(一) 兩難情境中的選擇：答應還是拒絕？</p> <p>1-1 本活動進行步驟如下：</p> <p>1-2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先用白板筆在白板上畫一條垂直線，將白板一分為二，一邊寫上標題「答應」，另一邊寫上「拒絕」。 2. 教師請每組輪流派一位學生到白板前，教師每次唸出一個易讓學生陷入兩難的生活情境【請見附件一】，被指派的各組學生必須判斷應該選擇「答應」或是「拒絕」，選擇好後則站在該相對應的白板前。教師鼓勵學生積極表達想法或做出選擇，但不做出評論或糾正學生。 3. 教師注意控制時間，鼓勵學生用較快的節奏進行此活動。【例如教師規定每題限時30秒，記時鈴響則必須答題】 4. 教師向學生說明應拒絕他人的不合理請求，範例如下： <div data-bbox="331 1554 1126 2042" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>教師：『我們常常因為顧及他人的友誼或觀感而壓抑自己內心感受，不敢拒絕，因而導致不良的後果，更甚者將有觸犯法律之虞。因此學會如何適時勇敢拒絕別人的不當請求，是相當重要的技能。我們必須先判斷這個要求是否合情、合理與合法再做決定，若是自身能力所及而又符合前述條件，才可以允諾答應。反之，我們應該要明確地、堅定地拒絕對方的要求，勇敢說不。』</p> </div>	<p>10'</p>	<p>白 板 投 影 幕 計 時 鈴</p> <p style="text-align: center;">附件一</p>
--	---	------------	---

	<p>5. 教師和學生討論上述情境的適切性，讓學生經由判斷，做出勇敢拒絕他人不合理要求的決定。教師快速地帶著全班再做一次情境的判斷與做出適當選擇。【除了 4 和 9，其他都是不合理請求，學生應勇敢說不】</p> <p>(二) 介紹技能與問題討論</p> <p>教師和學生討論並說明拒絕別人要求時可能會遇到的同儕壓力和問題。進行方式如下：</p> <p>1. 教師提問：『拒絕別人容易嗎？』【學生可能的答案：容易、不容易】</p> <p>2. 教師說明拒絕他人時可能遇到的困難，範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『通常用說得比做得還輕鬆，要拒絕別人其實是不容易的事，我們可能會遇到哪些困難？請你回想一下曾經拒絕別人的時候，遭遇過的情形。』【學生可能的回答：不知道應該答應還是拒絕；不敢拒絕怕沒有朋友；不知道該說什麼樣的話語來拒絕】</p> </div> <p>3. 教師舉出更多實例說明答應或拒絕別人不合理的要求時遇上的問題。【加入適合學生生活中有相似經驗或是曾經實際經歷過的事件，讓學生進行思考】</p> <p>4. 教師總結歸納上述討論。</p> <p>(三) 練習活動：情境分析</p> <p>教師引導學生運用思考的步驟，進行情境分析的活動，步驟如下：</p>	10'	
<p>2-1</p> <p>1-1</p> <p>3-1</p>	<p>1. 教師呈現「情境內容」以及「答應或拒絕的分析步驟」海報。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『投影片上為分析的步驟，以及生活上可能遇到的情境內容（附件二與附件三），請大家一邊聽我念出來【教師念出情境內容1】，並且思考一下若是你遇到了，該怎麼做？』【鼓勵學生踴躍發表自己的意見，引導並觀察學生的回答是否符合「分析步驟」，盡量讓每一位學生都能有機會發言】。</p> </div>	15'	<p>附件二</p> <p>附件三</p>

<p>5-1</p> <p>5-2</p> <p>4-1</p> <p>5-1</p> <p>5-2</p>	<p>2. 教師引導學生正確的拒絕方法：a.堅定的態度 b.溫和的語氣 c.如果可以的話，提出替代方案。</p> <p>3. 請各組學生選擇並分配情境內容 2-5，例如每組選 2 個情境，進行小組討論後，輪流上台分享運用分析步驟之後的回應與做法。</p> <p>4. 教師做出回饋與總結。</p> <p>(四) 角色扮演</p> <p>教師呈現角色扮演情境，請學生自行兩兩配對成組，組別確定後輪流選擇黑板上所陳列的情境題目【請見附件四】進行角色扮演。由各組討論如何運用思考的步驟演出勇敢的拒絕他人不合理的要求，並決定演出順序。學生輪流上台演出後，教師給予回饋。</p> <p>三、總結今日課程</p> <p>教師統整今日課程並做總結。範例如下：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>教師：『今天我們學習到如何判斷答應或是拒絕他人的要求，在分組討論中，大家都能理解堅決拒絕別人是件不容易的事，也練習做出使用堅定態度，明確的話語來拒絕別人不適當的要求，各位同學都表現得相當不錯。』</p> </div>	<p>15'</p> <p>5'</p>	<p>附件四</p>
<p>延伸活動</p>	<p>請學生利用網路之關鍵字或搜尋，與拒絕或不拒絕他人之社會新聞，在下次上課時可與同學分享討論。</p>		
<p>備註</p>			

附件一：答應還是拒絕？

1. (答應 拒絕) 網友約你半夜一點上線和他一起打遊戲。
2. (答應 拒絕) 同學找你一起排擠討厭班上某個同學。
3. (答應 拒絕) 同學威脅你說如果不幫他去合作社買東西就不理你。
4. (答應 拒絕) 媽媽生病了，因此她要求你幫忙做家務。
5. (答應 拒絕) 同學常常要求你做他原本應該做的掃地工作。
6. (答應 拒絕) 小組實習結束後，大家說他們要走了，要你收拾善後。
7. (答應 拒絕) 爸爸要你把存三年的零用錢拿出來給他買運動彩卷賭博。
8. (答應 拒絕) 同學相約社團活動課時要集體翹課。
9. (答應 拒絕) 數學老師教具太多無法拿到班上，她請你幫忙搬到教室。
10. (答應 拒絕) 同學要跟你借作業來全抄才能向老師交代。

附件二：情境內容海報或螢幕投影片

情境內容

1. 朋友叫你幫他去福利社買飲料，但這已經是這學期第二十次了。
2. 你的朋友因為車禍摔斷了腿走路不方便，他請你幫他背書包、拿物品。
3. 你喜歡的女生要求你送她昂貴的手錶。
4. 你的最要好同學請你教導他寫作業。
5. 你在超市買東西，排了一個很長的隊伍，有個陌生人要插隊排你前面。

附件三：海報
答應或拒絕的分析步驟

- 他們提出的要求對你有幫助嗎?
- 他們有沒有可能是在利用你?
- 他們有沒有替你想到這麼做會有什麼後果?
- 他們是不是只有想到自己的好處?

附件四：螢幕投影片 角色扮演情境

1. 坐你隔壁的同學總是跟你借手機玩很久。
2. 在火車站門口遇到賣愛心筆的人，一支要賣250元。
3. 遇到討厭的掃地工作，同學們就推給我做。
4. 女朋友撒嬌拜託我買5000元化妝品給她。
5. 同學的作業趕不出來，叫你陪他一起遲交。

教師教學省思紀錄

主教老師		助教老師		班別(資源班or特教班)	
上課日期	年 月 日，第_____堂 (第幾堂運用本書教案)				
學生概況	<input type="checkbox"/> 自閉症_____位 <input type="checkbox"/> 情障_____位 <input type="checkbox"/> 其他_____：_____位				
	其他特殊狀況：				
已學習過的單元			本堂選用單元		
省思內容			沒有	有一些	較多
1.因為學生的需求，我臨時改變了原來想進行的內容/活動/流程					
2.覺得很想和同事分享自己這堂課教得很成功的地方					
3.學生能依照課程中的思考步驟進行分析與進行思考與練習					
4.我看到學生在其他(我的教室之外)的地方運用此技巧					
5.學生在小組討論時出現主動/積極參與；表達意見；理解/尊重對方不同觀點等適當社交行為					
6.學生在課程中面對可能出現的兩難情況下，能做出正確判斷並勇敢拒絕情境中他人不合理的要求					
7.學生出現退縮/逃避/抗拒參與活動/學習/討論的行為					
8.學生在角色扮演活動中，願意積極參與並配合演出					
本堂課學生出現干擾行為的觀察、解讀、處理 (若無請跳下一題)					
學生社交行為的進展表現(敘述所表現出的新的、進步的適宜行為)					
教學者對本堂課的檢討(教學特色、需要調整之處、有挑戰性的部份、本教案有用的內容等)					

參考文獻

(一) 中文部分

林惠芬 (2004)。高職輕度智能障礙學生學校生活適應之研究。《特殊教育學報》，19，57-85。

盧玉真、李翠玲 (2013)。資源班身心障礙學生社交技巧教學策略與運用。《雲嘉特教》，17，38-47。

廖敏玲 (2015)。認知教練模式對特教教師教育自閉症光譜學生社交技巧增能歷程研究 (未出版碩士論文)。明道大學，彰化縣。

(二) 英文部份

Barnhill, G. P. (2001). Social attribution and depression in adolescents with Asperger Syndrome. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 16, 46-53.

Barnhill, G. P., Cook, K. T., Tebbenkamp, K., & Myles, B. S. (2002). The effectiveness of social skills intervention targeting nonverbal communication for adolescents with Asperger Syndrome and related pervasive developmental delays. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 17(2), 112-118.

Barnhill, G. P., Hagiwara, T., Myles, B. S., Simpson, R. L., Brick, M. L., & Griswold, D. (2000). Parent, teacher, and self report of problem and adaptive behaviors in children and adolescents with Asperger Syndrome. *Diagnostique*, 25(2), 147-167.

Costa, A. L., & Garmston, R. J. (1994). Cognitive coaching: A foundation for renaissance schools. Norwood, MA: Christopher-Gordon Publishers, Inc. *Disabilities*, 17(3), 152-160.

Faherty, C. (2000). What does it mean to me: A workbook explaining self awareness and life lessons to the child or youth with high-functioning autism or Asperger's. Arlington, TX: Future Horizons.

Ghaziuddin, M., Butler, E., Tsai, L. & Ghaziuddin, N. (2008). Is clumsiness a maker for Asperger syndrome? *Journal of Intellectual Disability Research*, 38(5), 519-527.

Gutstein, S. E. & Whitney, T. (2002). Asperger syndrome and the development of social competence. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 17(3), 161-171.

- Howlin, P., Baron-Cohen, S., & Hadwin, J. (1999). Teaching children with autism to mind-read: A practical guide. London: Wiley.
- Kaffuman, J. M. (2005). *Characteristics of Emotional and Behavioral Disorders of Children and youth (8th ed.)*. New Jersey : Merrill
- Klin, A., Jones, W., Schultz, R., & Volkmar, F., (2003). The enactive mind, or from actions to cognition: lessons from autism. *Arch Gen Psychiatry*, 358(1430), 345-360.
- Klin, A., Jones, W., Schultz, R., Volkmar, F., & Cohen, D., (2002). Visual fixation patterns during viewing of naturalistic social situations as predictors of social competence in individuals with autism. *Arch Gen Psychiatry*, 59(9), 809-816.
- Koning, C., & Magill-Evans, J. (2001). Social and language skills in adolescent boys with Asperger Syndrome. *Autism*, 5, 23-36.
- Myles, B. S. (2003). An overview of Asperger syndrome. In Baker J.E., *Social skills training for children and adolescents with Asperger syndrome and social-communication problems* (pp. 9-15). KS: Autism Asperger Publishing Company.
- Richardson, R. C. & Evans, E. T. (1997). *Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence grades 6-8*. Champaign, IL: Research Press.
- Richardson, R. C. (1996). *Connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence. grades 3-5*, Campaign IL: Research Press.
- Smith, K. A. (2007). *Teamwork and project management*, 3rd Edition, McGraw Hill Higher Education, Boston, pp 25-27.
- Stewart, K. (2002). *Helping a child with nonverbal learning disorder or Asperger's Syndrome*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

國家圖書館出版品預行編目資料

自閉症學生社會技巧輔導手冊 / 王欣宜等編輯；

-- 初版 -- 臺中市：臺中教育大學，民105, 12

面：公分

ISBN 978-986-05-2268-6 (平裝)

1.特殊教育 2.自閉症 3.教學活動設計

529.6

106005146

自閉症學生社會技巧輔導手冊

發行人：王如哲

發行單位：國立臺中教育大學

主編：王欣宜

作者：王欣宜、黃穎峰、廖敏玲、吳宗儒、王雅萍、潘憶嫻

出版者：國立臺中教育大學特殊教育中心

地址：臺中市民生路 140 號

電話：04-22183393

印製者：琪美資訊有限公司

地址：臺中市西屯區文心路三段 510 號

電話：04-23029015

ISBN 978-986-05-2268-6 (平裝)

中華民國105年12月 初版



國立臺中教育大學
特殊教育中心
Special Education Center