|  |
| --- |
| 103學年度第1學期 六合學苑 觀課教案 |
| 教 學 者 | 廖芳玫 范翠華 | 教學日期 | 103年11月11日13：00-13：45 |
| 教學領域 | 社會技巧領域 | 教學主題 | 評估行動的後果與做選擇 |
| 單元名稱 | 評估行動的後果與做選擇 | 教學對象 | 長期懼學之9年級與高一、高二、高三學生 |
| 教學方法 | 說明、示範、演練 | 教具準備 |  |
| 教學目標 | 能力指標：1-3-2-4能從可行策略中自行選擇適當的方式 教學目標：1.面對壓力時，能停止焦慮、放輕鬆、想因應的可能方法和評估後果。 2.能描述針對壓力事件可能採取的行動。3.能說出每個行動可能造成的結果4.能評估行動的優缺點5.能做出合法且較適宜的選擇 |
| 學生位置安排 | 無固定座位 |
| 學生能力簡介 | 顧生 | 9年級 情障(懼學)智力中上/怕陌生人、缺乏自信/困難面對壓力，通常以逃避因應。/小學中年級開始懼學。 |
| 洪生 | 高一 情障(懼學、ADHD)智力中上/由精神分裂、聽障單親媽媽帶大/日常生活對話尚可，難以表達抽象的感受和想法；有情緒時更難開口表達甚至沒有任何回應/困難面對壓力，通常以逃避因應/小學低年級開始懼學。 |
| 連生 | 高一 情障(懼學)智力中上/口語與書寫表達能力強/國小時學業能力極佳/易焦慮，害怕陌生環境/困難面對壓力，通常以逃避因應/小學曾懼學，高年級時穩定上學，七年級又開始懼學。 |
| 莊生 | 9年級 情障(懼學)智力中等/抽象思考能力較困難，當老師詢問他對於事件的感受和想法時，常常想不出來，但是在提示下可以唸或做選擇/困難面對壓力，通常以逃避因應。 |
| 蔡生 | 高一 情障(懼學)智力中上/溝通能力尚可/困難面對壓力，通常以逃避因應。 |
| 王生 | 高二 情障(懼學)智力中等/到學苑時可以和同學愉快相處、參與課程及進食。但是出席率低(一週約2~3個半天)，在家時上網時間長、不太進食、作息顛倒、顯得疲累無力/八年級開始懼學 |
|  | 顏生 | 高三 情障(懼學)智力中上/溝通能力與一般學生相當/每週回校1節課/在家上網時間長/困難面對壓力，通常以逃避因應/八年級開始懼學 |
| 蔡生 | 高二 情障(懼學)智力中上/溝通能力佳、反應快/不喜歡承受壓力，通常以逃避因應/小學高年級開始懼學。 |
| 課程內容 | 教 學 內 容 | 時間 | 備 註 |
| **一、準備活動**1.複習舊技巧：說明上3週大哥哥大姊姊的教學重點在於教大家在面對困難、問題、壓力時，其實有很多因應方法，但是每個方法的結果都有優缺點，這就是種瓜得瓜，種豆得豆。例如：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 壓力 | 行動 | 結果 | 做選擇 |
| 優點 | 缺點 |
| 上次我們露營的第一天晚上，老師說要檢查作業 | 1.自己找答案寫 | 1.有3個章(章最多)2.自己學會知識 |  |  |
| 2.問老師答案 | 1.有2個章2.學到知識 | 不是自己學會的 |  |
| 3.借同學的本子抄 | 不會被老師碎碎唸 | 1.只有1個章2.可能只學到一點點 | ✓ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 壓力 | 行動 | 結果 | 做選擇 |
| 優點 | 缺點 |
| 睡前要洗澡，可是只有2間浴室，要輪流洗。 | 1.先洗 | 1.可以先休息2.浴室較乾 | 比較急，因為後面有人在等。 |  |
| 2.後洗 | 可以不敢時間、慢慢洗。 | 要等很久會想睡覺 | ✓ |

但是不管結果如何，你總是必須做一個選擇，採取行動。2.說明本節教學重點在於對於如何在面對壓力時，停止焦慮，放鬆心情，想一想可能的行動，評估結果，做選擇的方法做總一個總複習。但是老師在步驟上做了一些小修改。---------------------------------------------**二、發展活動****(一)說明步驟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 句型/動作 | 說明 |
| 1.停一停 | 停，放輕鬆，我要想一想。 | 1.面對壓力時，越是能放輕鬆，就越是能做出不後悔的選擇。所以面對壓力時，要學習自己告訴自己停止焦慮、放輕鬆。  |
| 2.想一想 | 我可以做的事有：1. ，優點是可能是 缺點可能是 。2. ，優點是可能是 缺點可能是 。3. ，優點是可能是 缺點可能是 。 | 2.想一想針對壓力事件可以採取的行動有那些，盡可能的想，也可以想一想別人曾經怎麼做。3.想一想每個行動可能造成的結果，包括優點和缺點。 |
| 3.做比較 | 最不喜歡的結果打「x」其他的選項依照喜歡的次序編號，1是最喜歡的。 | 4. 評估自己對於行動結果的接受程度。最重要的2個原則是：(1)行動要合法(2)不能傷害自己和別人的身體與生命。 |
| 4.再選擇 | 最後決定採取的行動打「✓」 | 5.能做出合法且較適宜的選擇 |

(二)大聲讀一讀步驟和句子(三)第一階段示範與演練(老師預擬方法與結果) 1.老師示範步驟1~42.學生練習步驟1~4 (四)第二階段示範與演練(同學一起想方法和結果) 1.老師示範步驟1~42.學生練習步驟1~4 (五)第三階段示範與演練(學生個別抽情境題、想至少2個方法和結果，並做選擇) 1.老師示範步驟1~42.學生練習步驟1~4 3.請同學做檢核**三、綜合活動**1.複習海報技巧2.結算增強3.交代作業 |  |  |