

六年級上學期-性騷擾與性侵害學生性別教育課程

課程七：「自我控制百寶箱」單元課程設計

單元名稱	自我控制百寶箱		
學習目標	學習自我控制技巧，增進自我控制力		
教材來源	參考改編	教學時間	60 分鐘
參考資料	陳若璋（2007）。 <i>性侵害加害人團體處遇治療方案-本土化再犯預防團體模式</i> 。台北：張老師文化。		
設計理念	<p>有時並非學生不知道「不可為」，而是控制力薄弱，以致於在思考之前，就讓不適切行為的發生發生了。大部分「性侵害」與「性騷擾」的行為學生都知道不可為，可是若是將結果輕忽，或是只顧眼前的需求與壓力的解除，很可能就「明知不可為而為之」。</p> <p>本單元是繼課程六「想一想，結果不一樣」，另一個有關自我控制力的培養。期盼學生學習過後，能有更多方法，來因應未來可能發生的壓力與誘惑，而控制不適切行為的發生。</p>		
	教學活動	時間	教學資源
	<p>壹、準備活動</p> <p>一、複習所學並檢核運用成果</p> <p>複習「內在對話」的技巧，分享這個星期「天使與魔鬼對話」戰勝的經驗。</p> <p>討論以下問題：</p> <p>「還記得上週所學嗎？心中天使要如何跟魔鬼對抗呢？」</p> <p>「上週以來有沒有天使與魔鬼對抗的經驗，成功了嗎？你是怎麼成功的？可能有的困難又是什麼呢？」</p> <p>二、充實「自我控制的百寶箱」</p> <p>學生或多或少會有自我控制不要犯錯的經驗，連結上個單元「天使與魔鬼對話」的學習，請學生回顧過去的成功經驗，並討論自我控制的內在想法為何。</p> <p>1. 討論之前曾有「自我控制」的成功經驗</p> <p>「你曾經有什麼克服魔鬼指揮的好方法嗎？那是怎樣的情形？」</p> <p>學生回答，例如：「以前別人會叫我一起偷東西，有一次我拒絕了他們，因為他們每次都叫我偷，我覺得自己好像笨蛋，我就拒絕了。」</p> <p>2. 摘要出「自我控制」的方法</p> <p>「自我控制」的方法可能分為外在因素（怕被懲罰、找老師商量、好朋友勸阻、離開引誘的人事物），或內在因素（內在對話、後果想像），鼓勵學生在平常就常常使用對自己有效的行為控制技巧，讓自己成為控制高手。</p>	10'	

貳、發展活動

指出本課要教導的「自我控制技巧」：本課要學的自我控制技巧有「搭乘時光機看後果」、「呼吸放鬆法」。

「除了上一課所教的『天使與魔鬼的對話』，以及剛才學生所分享的我控制方法之外，還有其他自我控制的好法寶。充實我們「自我控制百寶箱」，將可以讓我們以後面對困難，不至於做不好的決定，做出會後悔的事情，這些法寶將讓我們更能成功的控制情緒、想法與行為。」

一、視覺想像（列出嫌惡刺激源）：

視覺想像（嫌惡刺激）可以讓人在尚未行動前，預知可能的後果（通常是不喜歡、不想要、感到不舒服的結果），可以讓行為人因此打消犯錯的念頭。

1. 指導學生填寫或口述學習單「搭乘時光機看後果」。
2. 學習單「搭乘時光機看後果」內容分享。
3. 想像不到的後果，教師或其他學生可以幫忙提醒。
4. 不合理或開玩笑所列出的嫌惡源，要協助剔除。
5. 對於決心較為不足或沒有自信的學生，要強調「老師或夥伴的加油鼓勵」此一欄位的分享。

二、肌肉放鬆法

有時面對壓力時，容易產生憤怒或沮喪，這時就需要適度的發洩。肌肉放鬆法主要是從緊繃中去體會放鬆的感覺，可以從中練習自我控制的感覺。

（一）配合輕鬆、寧靜的音樂，指導語如下：

1. 請兩手拳頭握緊，先用一半的力氣握緊，再用全部的力氣握緊→然後拳頭鬆開→深呼吸慢慢吐氣（重複2次）。
2. 接下來雙手手臂用一半的力氣、再用盡力量→慢慢放鬆讓手臂放軟→深呼吸慢慢吐氣（重複2次）
3. 再來肩膀用全部力氣緊繃→慢慢放鬆、放鬆→一樣的深呼吸慢慢吐氣（重複2次）。
4. 接下來到身體的部分，胸腔部分用力→然後放鬆→做深呼吸慢慢吐氣（重複2次）
5. 胸腔完是腹部用力，去感覺肚子正在繃緊→好，那開始放鬆腹部→深呼吸慢慢吐氣（重複2次）。
6. 下一步是臀部用力，用盡力氣的讓你的屁股緊繃→慢慢釋放力量，讓臀部放鬆→然後深呼吸慢慢吐氣（重複2次）。
7. 臀部完是大腿，大家一起用力再用力→很好，


45'

學習單：「搭乘時光機看後果」

<p>那慢慢的放鬆讓它沒有緊繃→深呼吸慢慢吐氣（重複2次）。</p> <p>8.小腿也用力→然後放鬆→深呼吸慢慢吐氣（重複2次）</p> <p>9.腳板用力，想盡辦法用力→放鬆→深呼吸慢慢吐氣（重複2次）。</p> <p>10.最後就是全身用力，用力！再來慢慢一點一滴讓力量放鬆掉→最後一起做深呼吸慢慢吐氣（重複2次）。</p> <p>（二）討論肌肉放鬆法體驗時的感受，進而討論可以使用紓壓的地點與時間、時機。</p>		
<p>叁、總結活動</p> <p>列出所學自我控制與情緒調適的技巧，詢問學生所學的心得，最有幫助的是什麼？無法協助的原因又為何？鼓勵學生多多運用在日常生活中，讓這些技巧成爲面對困境與選擇時的武器。</p>	5'	

教學小叮嚀：

1. 學生未必會將行爲的後果，想得那麼深入與多面向，老師要以引導的方式，讓學生了解，錯誤的行爲決定，可能會讓自己面臨很多難以挽回的後果。
2. 自我控制力的擁有，並非是全有或全無的狀態。對於自我控制力沒有自信的學生，可從自己曾經有過的「成功經驗」，來鼓勵其還是有能力做到自我控制的



搭乘時光機，看後果



小朋友，本課「自我控制」的技巧，有沒有很認真學習？現在我們要練習的是「搭乘時光機看後果」，這是「自我控制百寶箱」裡很重要的法寶喔！

請依照下列的說明，認真的填答吧！

- 一、請列出曾經讓你後悔的三件事，並列出後悔指數(0分到10分)
- 二、請搭上時光機，看看「過去」曾有過的不好後果為何？再搭上「未來」時光機，看看再做這樣的事情，還有可能的不好後果為何？請盡量想像後果。
- 三、看看後果，想想決定。你還會做同樣的事情嗎？堅持的決心有多少？(0分爲一定會再犯，10分爲絕對不會做。例如：絕不再犯，決心10分；有點擔心會被引誘，決心大概爲7分)
- 四、做完決定後，請對自己說說話吧！
- 五、請老師或夥伴幫你加油鼓勵吧！

時間地點	事件	後果(過去面對的與未來可能面對的)	決心評估	爲自己加油打氣	老師或夥伴的加油鼓勵
四年級上學期/教室	考數學課時作弊(後悔指數7分,因爲被抓到了,很丟臉;可是又怕不作弊會考不好)	<u>過去</u> :被同學取笑,說我作弊還考那麼爛 <u>未來</u> :以後要是考好成績,搞不好也被同學說是作弊的。	7分 (想改變,但是也怕自己會忍不住偷看)	加油!一定要好好控制。偷看,跟偷東西一樣,都是偷竊的行爲,不能再犯!	感覺到你很想要讓別人肯定你,我相信你一定可以做到!