

四下-生氣時該怎麼做？

四、教學簡案：

單元六

單元名稱	STOP	適用年級	中年級
設計者	鍾宜利	時間/節數	80 分鐘
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-4-1 認識情緒的表達及正確的處理方式。(三年級)</p> <p>6-4-2 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。(四年級)</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。(四年級)</p>		
學習目標	<p>教學目標：</p> <p>1. 能了解暴力加害人的情緒與行為模式，並學習非暴力的人我互動技巧。</p> <p>2. 能學習衝動控制與情緒紓解的技巧，</p>		
指導要點	<p>指導要點：</p> <p>1. 在討論加害人的不當行為時，教師要小心避免對加害人”個人本身”做批判，而是將焦點鎖定在”暴力行為”是不好的，以免讓有家暴經驗的學生對自己的家庭引起更大的否定感與羞愧感。</p> <p>2. 要不斷提醒學生，控制衝動，是要控制住不使用暴力，禁止傷害到自己或別人，但不是要控制或壓住生氣的感覺。</p> <p>3. 在活動一中除了討論加害人的心情與不當行為之外，教師也可融入低年級教過的衝動控制方法，讓學生回顧複習。</p> <p>4. 在活動二中將會要求學生想出正向的情緒抒發方法，並讓學生有機會和全班分享，若出現有學生分享不當的方法如涉及暴力、不良行為(ex: 自殘、虐待小動物)，教師應以溫和認真的態度指出不適宜的原因(ex: 這樣的發洩方式會讓人受傷耶，還有好多更好的方法喔，再想想看)，避免當場斥責，並且於活動結束後與學生私下會談，確認該生是否需額外協助。</p> <p>5. 當活動中出現有學生批評表演者或分享者的想法時，教師應立即機會教育尊重他人想法的禮貌(這也是本活動要教育的核心理念—尊重、不貶抑，接受並肯定學生在合理範圍內的回答。</p> <p>6. 活動二除了「汽球汽球別爆炸」的遊戲之外，另有其他遊戲可供教師選擇(見備註)，教師可依班級喜好選擇較合適的遊戲。另外，汽球若不容易吹起來，也可用大一點的薄塑膠袋(A4size)來取代。</p>		
	活動時間	教學策略	教學資源 (教具)
	一、引起動機 (10 分) 故事導讀【小胖叔叔真麻煩】	藉著故事劇情，引導進入主題，協助學生認識	附件一 故事圖片：小

<p>教師播放故事圖片，配合口述。</p> <p>二、發展活動（60分）</p> <p>活動一：找出小胖叔叔的問題（30分）</p> <p>延續「小胖叔叔真麻煩」的故事，提問引導學生做討論。</p> <p>問題(1) 小胖叔叔失去控制的時候，他對家人做了哪些不應該的行為？</p> <p>問題(2) 小胖叔叔為什麼要打人？生氣的時候就可以打人跟亂破壞東西嗎？</p> <p>問題(3)~表演題 小胖叔叔批評奶奶種花的興趣，並且把奶奶的花盆弄壞，你猜可能是為什麼？如果小胖叔叔不喜歡奶奶種花，你認為他可以怎麼做而不是故意弄壞？</p> <p>問題(4) 小胖叔叔看到小孩跟奶奶玩得很開心，覺得自己被冷落在一旁了，你猜小胖叔叔可能會有哪些不舒服的感覺？</p> <p>問題(5) ~表演題 小胖叔叔可以怎麼做，讓家人們知道他也想加入大家一起聊天？或是小胖叔叔怎麼做，會讓孩子們更願意靠近他？</p> <p>問題(6) 小胖叔叔沒有尊重他家人的想法跟感覺，用打人跟威脅的方法來強迫別人聽他的話，小胖叔叔也許自己會覺得很得意。可是你猜他的家人會有什麼感覺，會很尊敬他嗎？</p>	<p>家庭暴力加害者使用暴力的原因(情緒失控及不尊重)。</p> <p>透過提問的方法，加深學生對故事的印象，並了解暴力不應該被合理化(挫敗的情緒不該以傷害他人來表達)。</p> <p>協助學生認識加害人也會有脆弱受傷的感覺，並引導學生了解假裝強壯與武裝自己反而讓加害人更孤單。</p> <p>讓學生了解加害人表面上強勢、勝利，但事實上得不到真正的尊敬與信任。</p>	<p>胖叔叔真麻煩</p>	<p>能知道加害人也有脆弱受傷的情緒，只是不懂得如何表達出來。</p> <p>知道加害人不承認或不表達自己有脆弱的感覺，是因為怕暴露自己的弱點。</p> <p>能知道好的互動方法，應該要表達自己的心情跟想法，別人才了解你。</p> <p>能知道故意表現得很霸道或強硬，並不是真正的強壯勇敢。</p>
--	--	---------------	---

<p>還是會討厭他這麼做？還是會很失望？</p> <p>活動二：做情緒的主人（30分）</p> <p>教師配合火山爆發圖示表(附件二)，說明累積負面情緒的不良後果。</p> <p>請學生表演生氣後爆炸的表情或失控行為，引導學生發現失控行為多半引發他人反感。</p> <p>遊戲『汽球汽球別爆炸』</p> <p>教師將汽球比喻成裝載憤怒的心臟，示範累積憤怒能量的不良後果，教導學生了解壓力與負向情緒應抒發出來。</p> <p>請學生想出釋放壓力與憤怒的好方法，並透過遊戲的方式分享讓其他同學知道。</p> <p>三、統整與總結（10分）</p> <p>教師總結使用暴力往往是因為缺乏情緒管理與尊重他人的能力，雖然使用暴力者表面上看來強大厲害，但卻失去了親情、友情，得不到尊敬與肯定，讓自己陷入孤單與憤怒的情況中，暴力加害人也是必須承受許多不良的後果的。</p> <p>做情緒的主人，能適當的調適好自己不好的心情，便能夠幫助自己保持有冷靜理性的頭腦，不被衝動所主宰。</p> <p>最後教師可以每人發一枚汽球，鼓勵學生都能學會情緒收收放放的技巧。</p>	<p>教導學生了解「累積生氣→爆炸→失去控制」的因果關係。</p> <p>協助學生明白控制衝動，是要禁止暴力的行為，禁止傷害到自己或別人，但不是要控制或壓住生氣的感覺。</p> <p>利用汽球可以吹放吹放的特性，讓學生看到「有壓力→釋放」的具體樣子。讓學生知道釋放壓力是重要的。</p> <p>協助學生建立自己有效的情緒抒發方法，並以趣味遊戲的方式讓學生有機會參考學習彼此的做法。</p> <p>教導學生暴力為什麼是不好的，除了傷害了他人，其實也等同傷害了自己。強調做情緒的主人，不讓行為失控暴力。</p>	<p>附件二 投影片：火山爆發圖示表</p> <p>普通小型汽球(視班級人數)</p>	<p>能了解壓抑跟累積負向情緒，最後會因無法承受而爆發出來。</p> <p>能知道要控制的是行為，而不是一直壓抑憤怒。</p> <p>能了解應該適時與適度的排解負向情緒。</p> <p>能學習並想出紓解情緒的方法。</p>
<p>備註</p> <p>活動二之替代遊戲 「生氣生氣不打人，我有找到好方法」</p>			

所需材料：小紙片、三個小盒子(裝紙片用)

進行時間：約 20 分鐘(教師可視情況調整)

1. 每人給三張紙片，請學生在三張紙片上各寫下「自己的名字或綽號」、「因何事而生氣難受」、「自己的情緒抒發方式」。
2. 寫好後丟入教師準備的盒子中，這時教師將會收集完全班的紙條。
3. 教師徵求學生上台來，從盒子中各抽出一片紙條，並依照順序念出來(人、事、時、地、物的玩法)。

【附件一】

故事(小胖叔叔真麻煩)

小胖叔叔是個難相處又古怪的人

小胖叔叔其實是個好人，他很大方也很關心家人。可是，他的脾氣像雲霄飛車一樣，一下好得要命，一下又壞到讓人害怕發抖。

當小胖叔叔生氣的時候，他就像火山爆發一樣(轟~~)威力強大而且失去控制，家人都想躲他躲得遠遠的

沒有人知道他為什麼生氣，我猜，連小胖叔叔自己都不知道自己在生什麼氣吧！搞不好他也不知道自己生氣之後的威力有多大！

有時候，小胖叔叔很激動，他就打人、摔壞家具、罵難聽的話、或是刺耳的吼叫

小胖叔叔也會忌妒奶奶，因為我們都比較喜歡跟奶奶玩和聊天

有時候，小胖叔叔太忌妒了，他就故意傷害奶奶（在孩子面前罵奶奶老了沒有用、批評奶奶的嗜好把她的花盆都摔壞了、找小孩子的麻煩叫我們不准陪奶奶講話）

小胖叔叔這麼做，真是太太太…………不應該了，他沒有權力這樣傷害人的

小胖叔叔還有一個壞毛病，就是他很霸道，他強迫家裡每個人都要聽他的話，他會故意做讓人害怕的事情、說威脅人的話，我們怕他真的又火山爆發了，常常不得不照他的話去做

我真的不是故意要說小胖叔叔的壞話的，我想他應該是個好人，只是他的脾氣真的太古怪了…

小胖叔叔這麼做，讓奶奶很難過，讓鄰居很頭痛，也讓我們小孩子很害怕

各位小朋友，小胖叔叔他其實也很想跟他的家人好好相處

可是他如果一直打人，就沒人喜歡跟他住在一起了，更不敢靠近他了

你能幫小胖叔叔想一想，他該怎麼做才好呢？



附件三 延伸活動

各位親愛的小朋友們，填寫下面的問題，讓自己更了解

自己喔！

生氣時，你可以怎麼做？

你覺得發生哪些事情時，會讓你覺得非常的生氣呢？



你覺得你可以用哪些方式抒發這些情緒呢？

