

108課綱素養導向教學特殊需求領域 教材實作分享~以社會技巧為例~



<https://ui-ex.com/explore/ceing-clipart-social-skill/>

高宜芝

台中市篤行國小資源班專任教師

台中市特教輔導團輔導員

彰師大特教博士候選人

110.8.19

研習大綱

- 社會技巧定義與內涵
- 社會技巧重要性
- 社會技巧教學策略實務分享

什麼是社會技巧?

- 個體表現出社會可接納的態度、言語與行為，並與他人有適當的互動行為。

自我

環境

他人

社會技巧的定義

1. Gresham & Elliot (1990) : 社會接納的、讓個人與他人互動為**正面回應**、避免**負面回應**的行為。

2. Gresham (1998) 對社會技巧的定義是：個體表現出能有效地和他人互動的、社會可**接納的**、或是避免不被社會所接受的行為。

社會技巧的定義

3. Michelson歸納七個重要的內涵：

- (1) 社會技巧是**學習**而來的。
- (2) 包括特定的**口語或非口語**行為。
- (3) 包括有效的與適當的**主動引發與反應**。
- (4) 可以增加**社會增強**的機會。

社會技巧的定義

- (5) 是自然互動中的**有效且適當的反應**。
- (6) 社會技巧的表現受到**個人的因素**與行為**情境**的交互影響，影響因素包括年齡、性別、接受者的尊卑關係。
- (7) 缺陷或過多的社會技巧表現都需要**介入處理**。

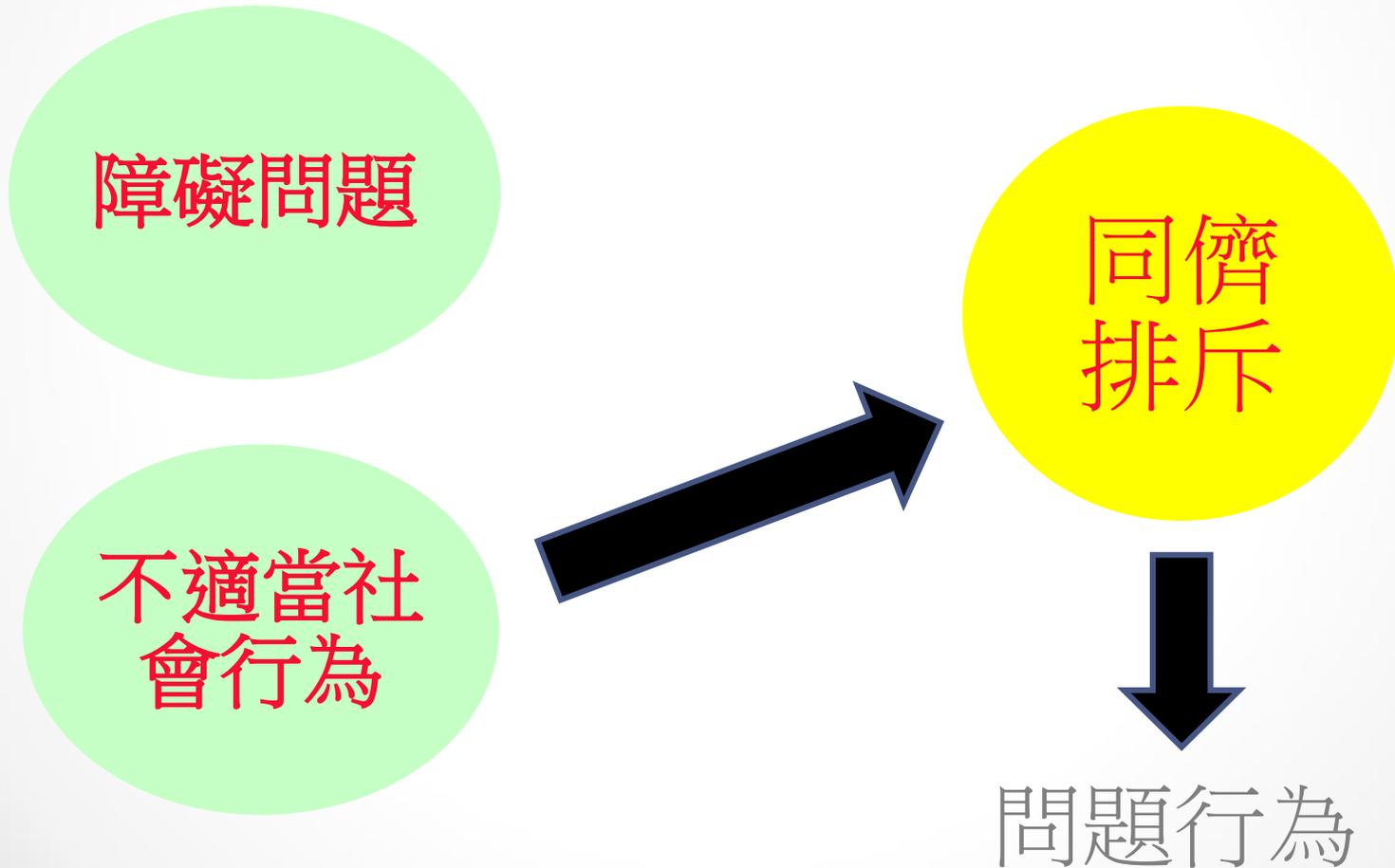
融合教育

物理環境

社會接納

課程參與

社會技巧的重要性



社會技巧的重要性

同儕
接納

團體
歸屬感



自我概念
個體的適應

思考一下



<https://www.healthyplace.com/blogs/parentingchildwithmentalillness/2017/03/managing-your-childs-mental-illness-even-youre-not-with-them>

問題行為



社會技巧



教學介入



融合教育實施

108課綱身心障礙 課程內容



(引自翁素珍老師ppt)

108課綱社會技巧「學習表現」

社會技巧

處己

- 1.處理情緒
- 2.處理壓力
- 3.自我效能

處人

- 1.訊息解讀
- 2.基本溝通
- 3.人際互動
- 4.處理衝突
- 5.多元性別互動

處環境

- 1.學校基本適應
- 2.家庭基本適應
- 3.社區基本適應

社會技巧的領域和範圍

(一) Walker 的 ACCEPTS & ACCESS 課程

◆ ACCEPTS (A Curriculum for Children's Effective Peer and Teacher Skill, 1983)

社會技巧課程的主要對象為國小中低年級的學生：

Walker 的 ACCEPTS 課程

1. 教室技巧

- (1) 聽老師的話
- (2) 當老師叫你做事時
- (3) 盡力去做事
- (4) 遵守教室規則

Walker 的 ACCEPTS 課程

2. 基本的互動技巧

- (1) 視覺接觸
- (2) 使用適當的語調
- (3) 如何開始
- (4) 傾聽
- (5) 回答
- (6) 合理
- (7) 輪流說話
- (8) 問問題
- (9) 繼續交談話題

Walker 的 ACCEPTS 課程

3. 與人相處的技巧

- (1) 使用有禮貌的話語
- (2) 分享
- (3) 遵守規則
- (4) 助人
- (5) 使用正確的方式接觸

Walker 的 ACCEPTS 課程

4. 交友技巧

- (1) 說早安
- (2) 微笑
- (3) 說讚美的話
- (4) 交朋友

Walker 的 ACCEPTS 課程

5. 應對技能

- (1) 當別人說不時
- (2) 當你表達生氣時
- (3) 當別人嘲笑你時
- (4) 當別人要傷害你時
- (5) 當別人叫你做你不能做的事情時
- (6) 當事情不順利時

Walker 的 ACCEPTS 課程

◆ ACCESS則適用於青少年

1. 同儕相關技巧

- (1) 評估、修改、行動三步驟策略
- (2) 傾聽
- (3) 歡迎別人
- (4) 參與他人活動
- (5) 與人交談
- (6) 借用東西
- (7) 提供協助
- (8) 說讚美的話

Walker 的 ACCEPTS 課程

1. 同儕相關技巧

(9) 表現幽默

(10) 維持友誼

(11) 與異性交往

(12) 與人協商

(13) 被忽略

(14) 處理團體壓力

(15) 表達生氣

(16) 應付攻擊

Walker 的 ACCEPTS 課程

3. 自我相關的技巧

- (1) 以自己的外表為榮
- (2) 有組織的
- (3) 善用自我控制
- (4) 做你同意的事
- (5) 接受自己行為的後果
- (6) 應付難過、沮喪
- (7) 覺得自己很好

McGinnis 和 Goldstein的課程

(二) McGinnis 和 Goldstein (1997)所編寫的國小學生社會技巧準備訓練

◆教室生存技巧

1. 傾聽
2. 求助
3. 說謝謝
4. 帶教材到班上
5. 聽指令
6. 完成指派的工作
7. 對討論有貢獻
8. 對成人提供協助
9. 問問題
10. 忽略干擾
11. 訂正
12. 決定做某事
13. 定目標

McGinnis 和 Goldstein的課程

◆ 交朋友的技巧

1. 自我介紹
2. 展開談話
3. 結束談話
4. 參與
5. 玩遊戲
6. 請求同意
7. 對同學提供協助
8. 讚美別人
9. 接受讚美
10. 建議活動
11. 分享
12. 道歉

McGinnis 和 Goldstein的課程

◆處理情緒的技巧

1. 瞭解情緒
2. 表達情緒
3. 瞭解他人的情緒
4. 展現對他人情緒的了解
5. 表達對他人的想法
6. 處理自己的生氣
7. 處理他人的生氣
8. 表達感動
9. 處理害怕的情緒
10. 自我獎勵

McGinnis 和 Goldstein的課程

◆技巧性的選擇技巧

1. 使用自我控制
2. 請求許可
3. 對嘲弄的反應
4. 避免麻煩
5. 遠離爭鬥
6. 問題解決
7. 接受結果
8. 處理控告
9. 磋商

McGinnis 和 Goldstein的課程

◆處理壓力的技巧（1）

- (1)處理厭煩
- (2)判決是什麼造成問題
- (3)抱怨
- (4)回應抱怨
- (5)處理挫敗
- (6)做個有運動精神的人
- (7)處理自己沒被邀請加入活動的狀況
- (8)處理困窘

McGinnis 和 Goldstein的課程

◆處理壓力的技巧 (2)

(9)挫敗後的再出發

(10)接受拒絕

(11)表示拒絕

(12)放鬆

(13)處理團體壓力

(14)處理當想要不是屬於自己的東西時

(15)做決定

(16)誠實

王欣宜的課程

◆王欣宜（2006）的分類

1. **教室學習領域**：「專心聽老師說話」、「服從教師指令」、「盡力完成工作」、「主動詢問教師」。
2. **與人溝通領域**：「眼神接觸」、「傾聽」、「察言觀色」、「交談音量」、「與人交談」、「問問題」、「回答問題」、「輪流發言」、「正確復述事情的能力」。

王欣宜的課程

3. 個人主動技巧領域：「使用禮貌字眼」、「打招呼」、「主動協助他人」、「關心朋友」、「主動尋求協助」、「與他人維持適當的空間與身體接觸」、「稱讚他人」、「批評他人」、「表達自我的感受」、「為自己的行為道歉」、「控制自己的情緒」、「控制自己的物欲」。

王欣宜的課程

- 4. 與他人互動技巧領域：**「合作」、「接受他人讚美」、「加入他人活動」、「瞭解他人感受」、「接受他人批評」、「面對別人的嘲笑或憤怒」、「處理同儕給的壓力」、「拒絕別人」、「解決問題」、「與異性交談」。
- 5. 工作社會技巧領域：**「主動自我介紹」、「服從督導指令」、「主動打招呼」、「主動發問」、「與同事交談」、「主動協助同事」、「主動尋求協助」。

社會技巧的內涵

108課綱

處己

處人

處環境

(Cartledge & Milburn, 1995)

自己的認識與表達

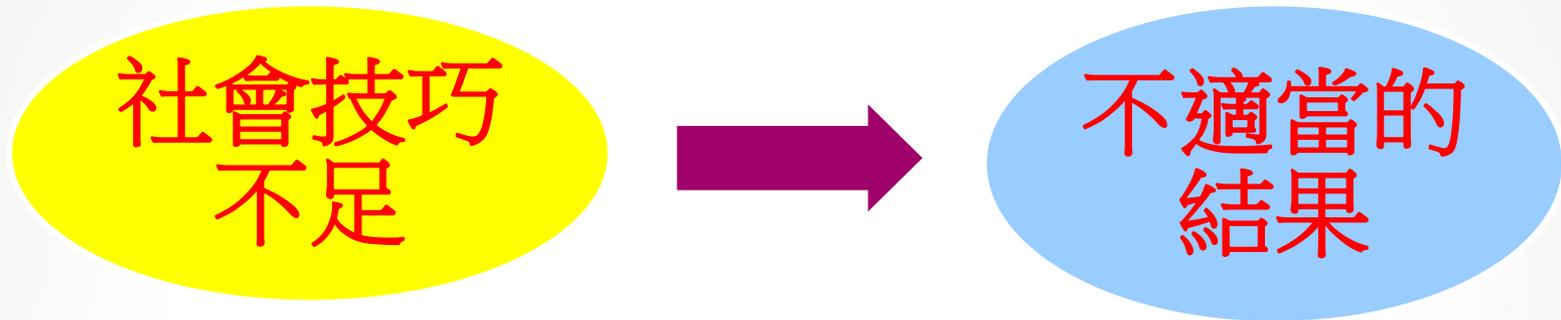
與他人溝通互動

生態環境的表現

角色責任表現

社會技巧教學策略實務分享

社會技巧缺陷原因



缺乏技巧

表現缺陷

自我控制困難

社會技巧教學策略

促進技巧獲得策略

- 有趣的活動
- 社會故事
- 角色扮演
- 影帶示範
- 自我控制
- 情緒調節
- 提示策略

促進社會表現策略

- 增強
- 遊戲技巧
- 環境調整
- 同儕協助/支持
- 實際練習機會
- 情緒調節
- 提示策略

篤行國小社會技巧教學課程

社會技巧

處己

- 1.處理情緒
- 2.處理壓力
- 3.自我效能

處人

- 1.訊息解讀
- 2.基本溝通
- 3.人際互動
- 4.處理衝突
- 5.多元性別互動

處環境

- 1.學校基本適應
- ~~2.家庭基本適應~~
- ~~3.社區基本適應~~

篤行國小社會技巧教學課程

(以低年級為例)

處己

處理情緒

1-1-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。

1-1-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。

1-1-3 學習面對可能遭遇的失敗。

處理壓力

1-1-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。

自我效能

1-1-4 察覺自己與他人對自己的看法或態度。

1-1-5 在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。

篤行國小社會技巧教學課程

(以中年級為例)

處己

處理情緒

1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。

處理壓力

依指導表現適當的情緒處理技巧

自我效能

1-II-3 在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。

1-II-4 嘗試使用策略解決問題並接納後果。

篤行國小社會技巧教學課程

(以高年級為例)

處己

處理情緒

1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。

處理壓力

1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧

1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。

自我效能

1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。

1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。

篤行國小社會技巧教學課程 (以處己中的自我效能為例)

低年級



中年級



高年級

1-I-4察覺自己與他人對自己的看法或態度。
1-I-5在遭逢不如意事件時，接受他人安慰並適當發洩情緒。

1-II-3在成人的引導下擬訂解決問題的計畫。
1-II-4嘗試使用策略解決問題並接納後果。

1-III-3接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。
1-III-5使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。

社會技巧教學策略

- 認知行為學派
- Super skills
- 社會故事
- 影片示範教學
- 桌上遊戲
- 繪本教學

社會技巧教學策略

認知行為學派

行為學派



認知學派

口頭指導
示範
提示
行為演練
角色扮演
逐步養成
增強作用

情境
類化
學習遷移

認知行為學派教學訓練方式

(王欣宜, 2006)

引起動機

說明學習的新技巧

教師的示範與學生練習

教師與同儕給予回饋

學生修正演練

複習與歸納

Super Skills教法

- 特別針對相互性、溝通、瞭解的缺陷。
- 採用直截了當、樂觀的、正向的方式教導。
- 孩子能感受到足夠的安全感來練習新的、用來建立社會關係的能力。
- 被教導發展出互動能力的同時，也強調成為團體的一員及重視每個人的貢獻。
- 經由**示範、排演、練習等活動**，讓每個人都有機會學習新的社會行為。
- 一次教一個技巧，**重複地在類似場景**中用到。

影片示範教學

- 將要教導的**目標行為**錄影起來，經由視訊螢幕的撥放，學習者藉此觀察到整個影片範例示範的過程，進而跟著模仿或是複製其相同的行為。
- 針對特定**教學行為**而特別撰寫腳本、拍攝、再利用剪輯的技術加入提示、增強……等各種效果，編輯而成的示範影片。

桌上遊戲

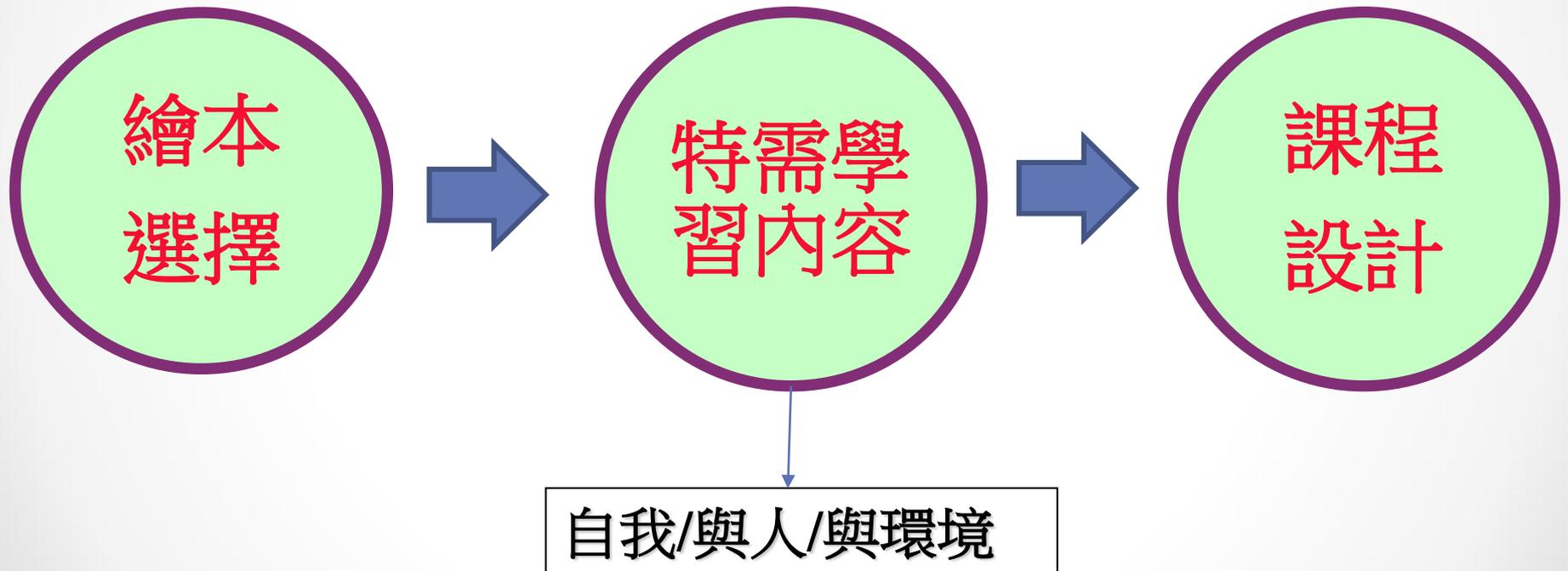
(資料來源：維基百科)

- 桌上遊戲（英語：Table game），通常簡稱為桌遊，又稱為不插電遊戲。通常是**卡片遊戲**、**圖版遊戲**以及其他在桌子或任何平面上玩的遊戲的泛稱。
- **立即效果與持續性效果**

繪本教學

- 閱讀繪本
- 小團體討論與演練
- 學習同儕互動與問題解決方法
- **融入班級情境**

繪本教學



社會技巧教學成效

- 行為的維持性
- 如何類化到自然情境中
(普通班、家庭、社區)
- 專業團隊合作

社會技巧教學挑戰

- 學科為主的教學安排
- 課程結束，技巧遺忘
- 個別差異，完善的方案(銜接性)
- 如何評量追蹤
- 類化到普通班有困難(同儕與情境)



特教

普教

家庭

專業
團隊