

# 正向心理健康教案分享

培英國小 楊婕妤

01

設計理念

02

課程活動

03

教學省思

# 設計理念

《壓力壓力知多少：紓壓寶典一把罩》



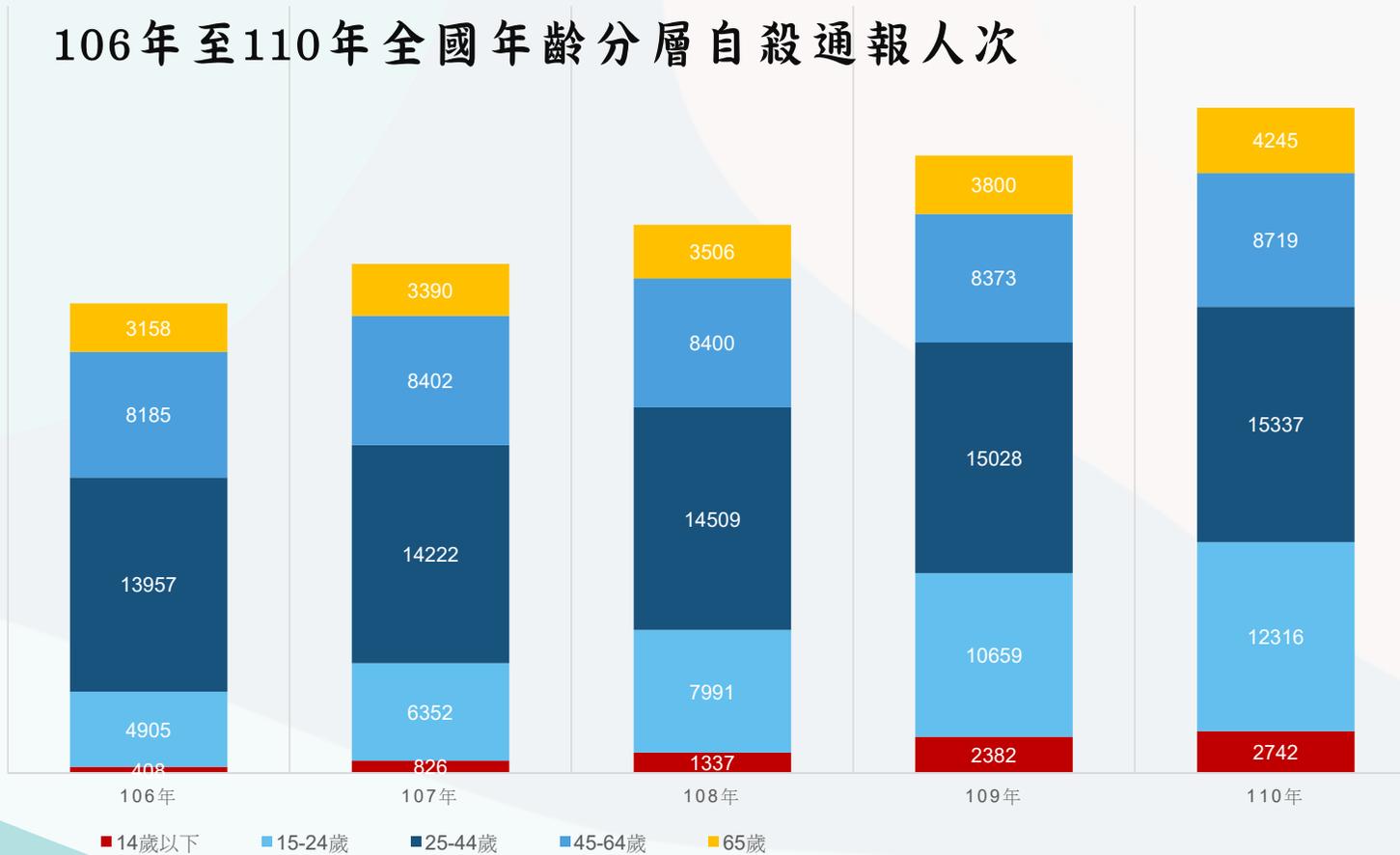
健康—身體好？

常被遺忘的「心理」層面

# 設計理念



## 106年至110年全國年齡分層自殺通報人次



# 設計理念



心理健康已然是國人面臨的重大議題。

生活中許多大大小小事情會為我們帶來無聲無形的壓力，  
但我們總是不以為意，導致我們必未能發現自己心理負擔所  
帶來的警示，而逐漸丟失了健康的一角。

壓力無聲無形，且無法逃避，那就應該迎面正視，  
帶領學生如何**覺察與排解**心理壓力將是此課程之重點。

# 設計理念

## 正向心理

- 體驗正念呼吸法
- 學會積極性的面對問題

- 自我覺察
- 情緒調適
- 合作與團隊作業倡導能力
- 抗壓能力

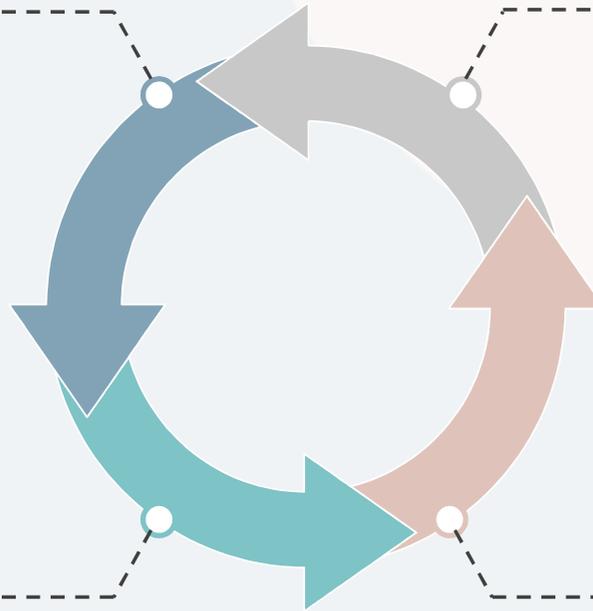
## 生活技能

## 健康領域

- 了解心理與健康相互關聯
- 意識到心理保健的重要性
- 提升生活抗壓技巧

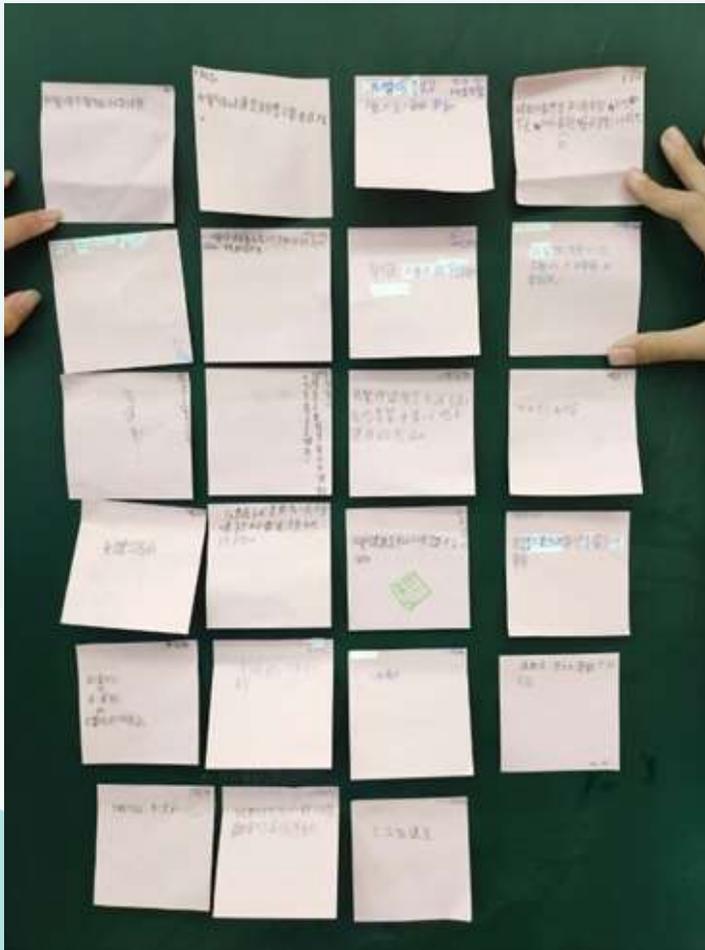
- 圖示創意設計
- 將美感教育融入生活

## 藝術領域



# 課程活動

## ● 課前學生對健康的定義



## ● 自編講義教學

心理保健我可以①

班級: 五年乙 班級號: 22 姓名: [redacted]

◎健康

生理的、心理的和社會的幸福安寧狀態，不只是沒有疾病或身體虛弱而已。

- 是一種活得快樂，有創造力且不會拖累他人的能力。
- 心理健康是和諧的狀態，在人們的價值觀、興趣，或是對於事情的態度，行為間達到平衡。
- 了解自己的潛能並試著去發揮的能力。

現代社會生活步調快，其實有不少人都因為壓力而引發心理健康問題吧！

原來如此！不過有時我甚至連自己是不是有壓力都不知道耶...

◎身體告訴你

以下表格以緊張焦慮的情緒為例：

部位	身體反應
身體	不斷發抖
呼吸	呼吸急促甚至吸氧困難
頭	頭痛/腦袋空白-無法思考
臉	蒼白/冒汗
手	手指冰冷/不停冒手汗
心	心跳飛快

# 課程活動

## ● 心情溫度計(BSRS 簡式健康量表)

心理保健我可以 ①

◎心情溫度計

請仔細回想，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後勾選一個最能代表你感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1、睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	①	2	3	4
2、感覺緊張不安	①	0	2	3	4
3、覺得很容易苦惱或動怒	①	0	2	3	4
4、感覺憂鬱、心情低落	①	0	2	3	4
5、覺得比不上別人	①	0	2	3	4
★有自殺的想法	①	0	2	3	4

◇前五題總分 1分

0-5：一般正常範圍  
6-9：輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒  
10-14：中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢  
15以上：重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★自我覺察如何加強  
當你在五題總分低於5分，且勾選輕微或完全沒有時，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

資料來源：全國自殺防治中心

心理保健我可以 ①

◎心情溫度計

請仔細回想，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後勾選一個最能代表你感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1、睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2、感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3、覺得很容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4、感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5、覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	①	0	2	3	4

◇前五題總分 5

0-5：一般正常範圍  
6-9：輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒  
10-14：中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢  
15以上：重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★自我覺察如何加強  
當你在五題總分低於5分，且勾選輕微或完全沒有時，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

資料來源：全國自殺防治中心

於學生：自我覺察

於教師：初級預防的篩選

# 課程活動

## ● 學生壓力表

	20%	40%	60%	80%	100%	壓力指數
1.	面對自己不喜歡的人					45%
2.	第一次出去比賽					40%
3.	月考前一天忘記帶課本					40%
4.	沒做錯事但卻被罵					60%
5.						

	20%	40%	60%	80%	100%	壓力指數
1.	作業很多。					80%
2.	回家為了看電視會跟弟弟打架搶遙控。					40%
3.	不想寫學校的罰篇。					60%
4.	不想去安親班。					100%
5.	去作文班時不想寫作文。					20%
6.	安親班的作業太多回家已經沒剩下的時間打電動了。					80%

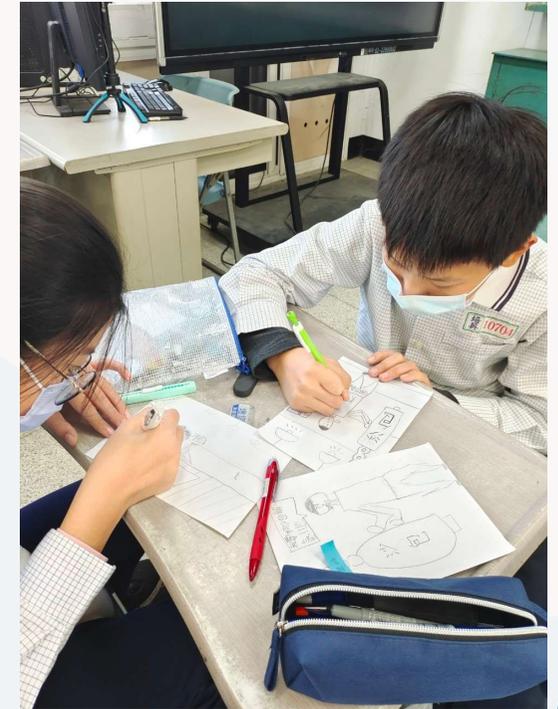
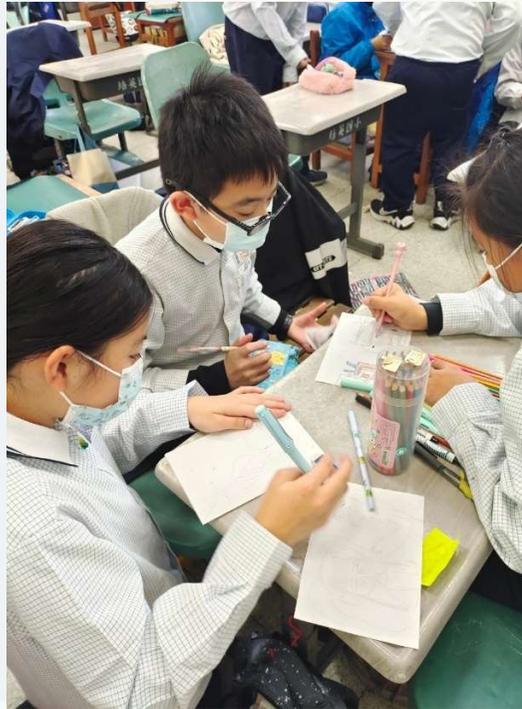
	20%	40%	60%	80%	100%	壓力指數
1.	電腦課的時候非常可怕電腦出問題開始發熱					60

# 課程活動

- 帶學生體驗正念呼吸法



- 小組討論創作



# 課程活動

## ● 紓壓寶典成果



## ● 小組上台分享



# 教學省思



課程僅是引子

學習面對情緒  
非一蹴可幾



感謝您的聆聽

培英國小 楊婕妤