

111 學年度彰化縣健康促進教材教案暨學習單設計

學校名稱	培英國小
作者姓名	楊婕妤
組 別	國小高年級組
議題名稱	正向心理健康
作品名稱	壓力壓力知多少

單元名稱：《壓力壓力知多少：紓壓寶典一把罩》

一、教學設計理念說明：

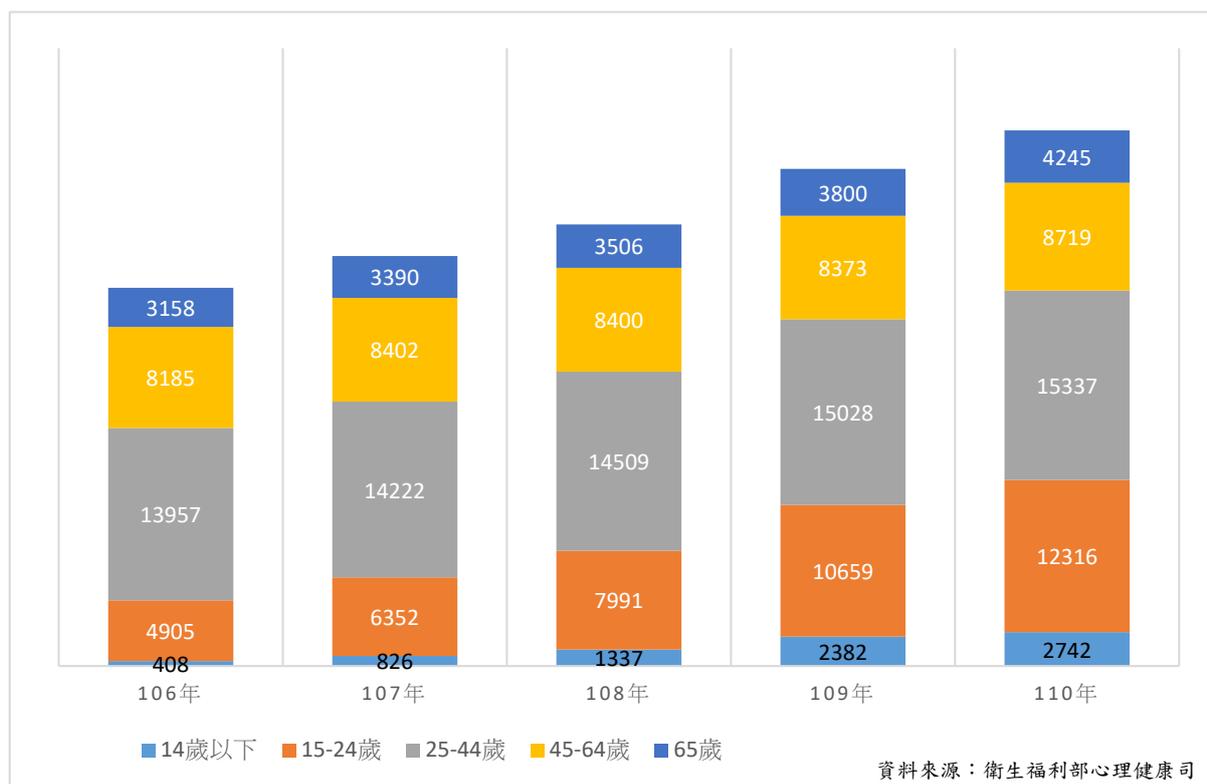
一提到健康人們都會反射性地想到身體的情況，卻而忽略了心理上也同樣需要「健康」。隨著社會步調越來越快，生活中許多大大小小事情會為我們帶來無聲無形的壓力，但我們總是不以為意，導致我們必未能發現自己心理負擔所帶來的警示，而逐漸丟失了健康的一角。

依據衛生福利部心理健康司統計，近十幾年的全國自殺通報人數逐年攀升，心理健康已然是國人面臨的重大議題。教學設計者透過這堂課程將淺談何謂心理健康，並針對現代人多會面臨的的文明病—壓力—與負向情緒來做探討。藉由羅列出具體的身體反應讓學生與心理狀態做連結，協助其可更進一步地釐清情緒，並介紹相關簡易量表，讓學生實際使用。課中亦會讓學生審視自己生活中可能造成壓力的點滴做連結歸納。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。

(一)國人壓力的五大來源

- 個人財務問題
- 健康問題
- 工作太多
- 家庭財務問題
- 缺乏就業保障

(二)106年至110年全國年齡分層自殺通報人次



- 體驗正念呼吸法
- 學會積極性的面對問題

- 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



- 自我覺察
- 情緒調適
- 合作與團隊作業倡導能力
- 抗壓能力

- 圖示創意設計
- 將美感教育融入生活

二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/正向心理健康		設計者	楊婕妤
實施年級	高年級		總節數	2 節
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	透過課程認識個人特質、探索自己心理，將生活與情緒做連結。在課中除了實際帶領學生體驗正念呼吸法，也會引導學生思考平時可以透過哪些方法排解、減輕自己心理壓力。結合以上學習到的技能，促進自己保持良好的心理健康狀態。	
健康促進八大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸癮防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理		
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力		
(領綱)學習重點		<p>(1)學習表現</p> <p>a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>		

<p>(2)學習內容</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>第一節：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認知：能夠了解健康定義是建立在身體與心理上 2. 情意：能意識到心理健康的議題值得被重視 3. 技能：能夠透過身體反應來了解自己是否遭遇焦慮情緒 <p>第二節：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認知：能夠說出至少三項舒緩負向情緒之方法 2. 情意：明白情緒無法逃避，而是要去正視接納 3. 技能：能夠運用正念呼吸法
--	--

<p>議題 融入</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>人際互動與親密關係發展</p> <p>家-E4-覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>
------------------	---

<p>教具 設備</p>	<p>第一節：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 便利貼 2. 課程學習單 <p>第二節：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 空白紙 2. 課程學習單 3. 著色用具 4. 筆記本
------------------	--

<p>教學活動內容及實施方式</p>	<p>生活技能</p>	<p>時間</p>	<p>備註</p>
--------------------	-------------	-----------	-----------

第一節：《壓力知多少》

一、課前準備

- (一)學生：準備一般上課用品
- (二)教師：準備教學 PPT、影片、空白紙、學習單

二、引起動機

- (一)詢問學生，「你覺得什麼是健康呢？」請他們用一句話描述，並書寫下來。
- (二)收紙條並隨機抽唸出同學的答案
- (三)說明 WHO 對於健康的定義
 - 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。其中強調學生容易忽略的心理健康。

6min

三、主要內容／活動

- (一)什麼是心理健康？
 - 許多人聽到「心理不健康」都會想到精神疾病，雖然兩者的確有相關，但並非絕對的等號。
- (二)心理健康目前有許多種定義：
 1. 是一種活得快樂、有創造力且不會拖累他人的能力。
 2. 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。
 3. 了解自己的潛能並試著去發揮的能力。

10min

(三)心理健康的問題

當一個人身體出狀況時，我們很容易知道，但是當一個人有心理健康的問題時，則較難發現。心理健康的問題不見得看得到，可是症狀是可以辨識的。由於心理健康問題是可以被診斷的，例如憂鬱症、焦慮症、飲食障礙或壓力、情緒引起的心身症等現象。

2min

(四)心理健康或是情緒都如此抽象，怎麼得知自己狀態？

1. 身體告訴你
 - 當人處在一個情緒中，身體往往會呈現一些反應，我們可以透過這些反應，來更了解自己的情緒狀態。

10min

自我覺察

第二節：《紓壓秘訣》

一、課前準備

(一)學生：準備一般上課用品、著色用具，分好小組，並依規定將桌椅換好。

(二)教師：準備教學 PPT、影片、學習單

二、引起動機

(一)影片欣賞

[【今周刊】別逃避負面情緒 蔡康永：你應該擁抱它 - YouTube](#)

(二)影片反思

拋出問題給學生思考，並點幾位學生分享。

1. 所有的負向情緒都一定是不好的嗎？
2. 人生有沒有可能永遠都不會有負向情緒？
3. 逃避負向情緒是一個好的解決辦法嗎？

(三)既然無法避免與逃避，我們更應該學著「正視」！

帶入此次課程主題：自我覺察—學習排解與接納低落心理。

三、主要內容／活動

(一)壓力你從哪裡來？

我們生活中每天都會經歷許多事情，情緒與壓力都會在不知不覺中從這些點點滴滴產生，有時我們甚至沒有時間好好去思考他們彼此間的關聯性。請你靜下心來，好好回想這兩週所發生的大小事情，有沒有哪些經歷，導致你現在壓力的誕生呢？請一項項列在學習單上。

(二)壓力指數

看看你剛才所列出的事項，仔細思考，每一項給你帶來的壓力感受是幾分呢？在事項欄中找出相對應的分數並著色。

(三)如何緩解壓力—放鬆 DIY：正念呼吸法

1. 播放正念呼吸法的影片讓學生了解。

[正念呼吸法\(吳佳儀\) - YouTube](#)

2. 實際帶領學生操作呼吸，讓學生放慢步調感受自己，排解壓力。

5min

自我覺察

10min

情緒調適
抗壓能力

5min

	<p>(四)集結大寶典</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生分組討論，生活中除了正念呼吸法外，還有哪些作法可以有效地提供幫助人舒緩壓力或負向情緒？ 每一組提出至少兩項具體協助幫助他人/自己緩解負向情緒的方法，並設計出圖示上台分享。 最後請學生將作品黏貼至班級小書，專屬於班級的紓壓寶典就此完成！ <p>若是學生在生活中有遇到相關困難時，可以翻閱班級的紓壓寶典，從中尋找適合自己的方法來協助自己排解情緒或壓力。</p>	<p>合作與團隊 作業倡導能力</p>	<p>18min</p>	
<p>四、總結活動/評量</p> <p>在我們生活中，每個人都會出現屬於自己的情緒與壓力，但他們來臨時，我們除了處在這樣子的狀態以外，還可以試著去接納與排解。</p> <p>壓抑或否定自己的情緒都會對我們的心理健康有所影響，下次如果有遇到自己過不去的感受，可以試試課堂中所討論這些方法，或是尋求信任長輩的幫助喔！</p> <ol style="list-style-type: none"> 回收學生所填的學習單 	<p>(一)書寫評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習單完成度 <p>(二)口頭評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 能說出健康不是單指身體，同時亦須涵蓋心理 能說出評估自己心理狀態的工具，至少一項 能說出排解壓力的方法，至少兩項 <p>(三)課堂參與度</p> <ol style="list-style-type: none"> 是否積極回答課堂問題 小組討論參與 課堂專注程度 		<p>2min</p>	
<p>評 量</p>				

心理保健我可以①

班級：___年___班 座號：___ 姓名：_____

◎健康

生理的、_____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。
- _____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呢！



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	
呼吸	
頭	
臉	
手	
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	0	1	2	3	4

◇前五題總分

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



★自殺想法為附加題
縱然前五題總分低於6分，但若本題評分於
2分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢

資料來源：全國自殺防治中心

心理保健我可以②

班級：___年___班 座號：___ 姓名：_____

◎ _____的壓力表

請你靜下心來，好好回想這兩週所發生的大小事情，有沒有哪些經歷，導致你現在壓力的誕生呢？請一項項列在學習單上。

	20%	40%	60%	80%	100%	壓力指數
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						



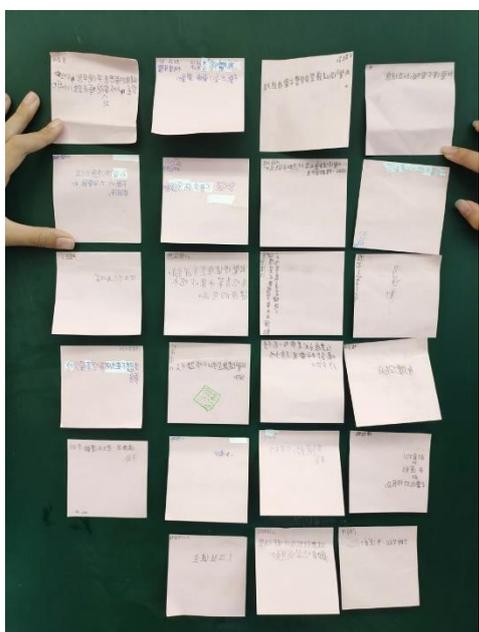
每個人都會出現屬於自己的情緒與壓力，但它們來臨時，我們可以試著去接納與排解壓抑或否定自己的情緒都會對我們的心理健康有所影響喔！

☆試試看★
正向呼吸法



四、教學過程及記錄

課前學生對健康的定義



體驗正念呼吸法



撰寫心情溫度計



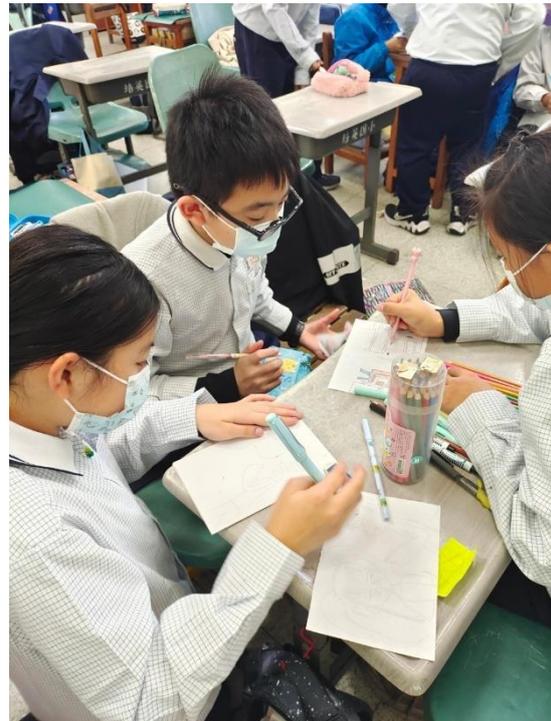
別逃避負面情緒



學習單：身體告訴你



小組討論與創作



學習單成果(一)

心理保健我可以 ①

班級：五年乙班 座號：23 姓名：陳官煥

◎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呢！

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	呼吸急促甚至吸氣困難
頭	頭痛、腦昏、無法思考
臉	蒼白、冒汗
手	手指冰冷不停冒汗
心	心跳很快

學習單成果(二)

心理保健我可以 ②

班級：五年乙班 座號：17 姓名：陳廷偉

◎陳廷偉 的壓力表

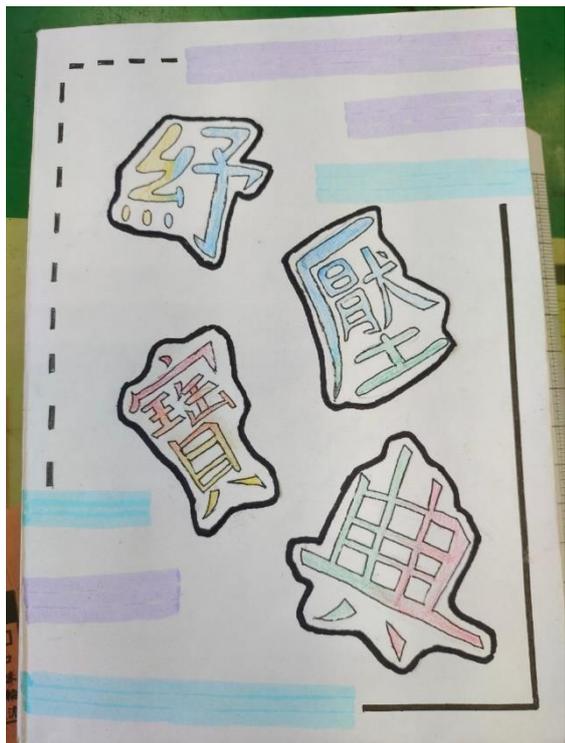
請你靜下心來，好好回想這兩週所發生的大小事情，有沒有哪些經歷，導致你現在壓力的誕生呢？請一項項列在學習單上。

	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.	月前前一天忘記帶課本					40%
4.	沒做錯事但卻被罵					60%
5.						
6.						

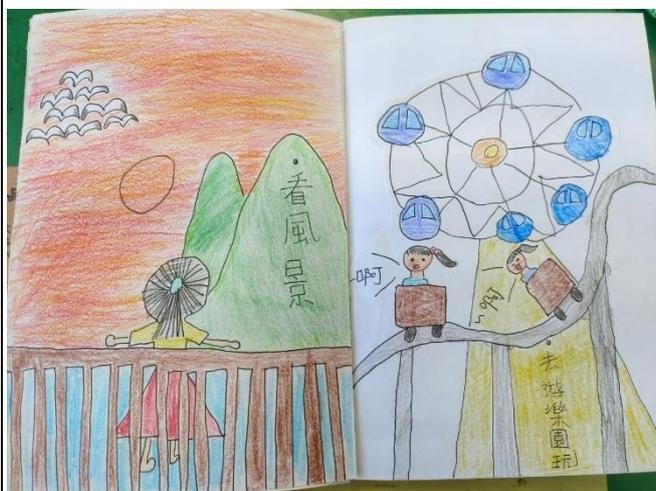
每個人都會出現屬於自己的情緒與壓力，但它們來臨時，我們可以試著去接納與排解壓抑或否定自己的情緒都會對我們的心理健康有所影響囉！

☆試試看★
正向呼吸法

紓壓寶典



寶典作品 (一)



上台分享



寶典作品 (二)



五、教學省思與建議

世界衛生組織WHO曾經提出，憂鬱症是二十一世紀人類所面臨的三大文明病之一。再將焦點放在你我所生活的台灣，透過衛生福利部心理健康司所調查出的全國自殺數據，我們可了解到心理健康的議題相比以前不再遙遠，且現況可謂刻不容緩。生活不會事事如意、每件事都令人快樂與滿意，有負向情緒與壓力的存在是正常不過，我們要學習的就是從生活中挖掘、替自己帶來快樂，讓心理維持平衡的能量，正所謂「預防勝於治療」，心理保健亦是如此。

透過此次課程可讓學生更全面的理解「健康」不只是侷限於我們的生理，就連看不見的心理也是至關重要。同時也藉由課堂帶領學生自我覺察，靜心思考自己生活中的壓力源，並學習進行一些休閒活動來排解壓力，培養學童直面相關問題的勇氣並提升其韌性。

六、參考資料

1. 衛生福利部心理健康司：歷年全國自殺死亡資料統計暨自殺通報統計
2. 2019 360°康健指數調查
3. 新竹市衛生局：心理衛生及自殺防治
4. 社團法人台灣自殺防治協會 <https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>
5. BSRS-5 簡式健康量表（心情溫度計）授權同意書：

簡式健康量表 (The five-item Brief-Symptom Rating Scale; BSRS-5) 使用同意書
--

本人 彰化縣培英國小教師 楊婕妤，

基於

- 研究 (_____)
- 教學 (內容: 正向心理健康、對情緒的自我覺察
→ 預計該課會撰寫教案並投稿相關比賽)
- 個案衛護
- 校園篩選
- 其他 (_____)

之需要，擬使用台灣大學李明濱教授所編訂之「簡式健康量表 (BSRS-5)」，特此徵求授權使用同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表使用於上述用途，為非營利之使用，並將在適當處註明參考文獻來源或使用工具之出處，屬版權所有，敬請惠予該量表之使用同意。

申請人 <u>楊婕妤</u>	同意人 <u>李明濱</u>
日期: 西元 2022 年 12 月 14 日	日期: 西元 2022 年 12 月 19 日

◆ 如有研究計畫或方案，請協助填寫附件「研究計畫或方案簡表」，並連同此表(申請人簽名後)E-mail 回覆轉給轉至: edu.tsos@tsos.org.tw，或傳真回覆: (02)2361-8500。

2017.08 版