

單元名稱：《壓力與情緒調適—無形的聲音》

一、教學設計理念說明：

國三學生在新的學年裡初升一個年級段，日常中除需適應新的年級生活步調外，同時也面對著會考、生涯選擇、同儕互動、家庭溝通等情境。綜上皆可能出現或大或小的壓力事件，影響著身心狀態，因此設計者選擇以「壓力」為主題進行教案設計與撰寫，並發展課程相關教材、教具。

本課程單元以壓力的體驗活動來創造學習情境，依循體驗教育「經驗學習圈」的概念，從具體經驗（壓力事件體驗活動）出發，至延伸討論進行觀察與反思（活動中我的身體、心理感受及其他發現），使體驗之歷程產生意義及結論（壓力對身心有不同面向影響、每個人的壓力感受都有所差異等）。

希冀透過「壓力」主題課程，使學生能對壓力與自身的關聯及影響有更多的認識、覺察，並發展出適合自己排解壓力的方式，提升心理韌性及復原力，以利因應生活中的挑戰，促進心理健康。

二、教學單元設計：

領域/科目	綜合活動領域／輔導科		設計者 學校/姓名	明倫國中／陳品蓁
實施年級	第四學習階段 國中三年級		總節數	共 <u>2</u> 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	
	A. 自主行動 A1 身心素質與 自我精進	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	教師能引導學生自我探索，增進對自身的認識，以利發展多元潛能，因應未來挑戰。	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康		
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 checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input 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		(1) 學習表現 1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。		

<p>(2) 學習內容 <u>輔 Ab-IV-1</u> 青少年身心發展歷程與調適。 <u>輔 Db-IV-1</u> 生活議題的問題解決、危機因應。</p>	<p>(3) 學習目標 → 學生能了解壓力的正負向影響。 → 學生能覺察自身生活的壓力源以及壓力對自身的影響。 → 學生能積極分享壓力所產生的情緒感受以及自己紓解壓力的方法。</p>		
<p>議題融入</p>	<p>生命教育議題 生 J2 <u>探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</u> 生 J5 <u>覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</u></p>		
<p>教具設備</p>	<p>電子白板、學習單、小豬玩偶、加分卡、炸彈／笑臉卡【附件五】、便利貼、O X牌</p>		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p style="text-align: center;"><u>第一節</u></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：教師參閱壓力相關文獻、綜合活動領域教科書。 簡報、投影設備及相關教材教具。</p> <p>二、引起動機：壓力迷思 Q & A 挑戰</p> <p>(一)教師透過生活中常見的壓力迷思概念敘述引發學生思考。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (暖身)我現在是○○國中三年○班的學生。(參考答案：○) 2. 每個人對壓力的感覺都是一樣的，我覺得壓力很大的時候，大家也會覺得壓力很大。(參考答案：X) 3. 壓力可能是件壞事，但也可能是件好事。(參考答案：○) 4. 壓力只會讓我們的心裡有感覺，可能有一些情緒，但對我們的身體不會有什麼影響。(參考答案：X) 5. 壓力出現的時候可能會讓我們不舒服，不過不用理它，時間過了就會好了。(參考答案：○或X皆可) 6. 壓力不管什麼時候都可能出現，不過我們可以找一些方法來面對它。(參考答案：○) 7. 大家最常用的紓壓方式就是最好用、最有用的。(參考答案：X) <p>(二)教師發下O X牌，學生依上述敘述進行選擇。若認為敘述正確，舉起○，敘述內容錯誤，舉X。</p> <p>(三)教師邀請學生分享舉牌原因，促進學生對壓力的多方認識與交流，並</p>		<p>5分</p>	<p>【附件一】 簡報2-8頁</p> <p>*教師暫不公布Q & A挑戰答案給學生，鼓勵學生投入後續課堂中尋找答案。</p>

<p>予分享同學加分鼓勵。</p> <p>三、壓力體驗活動－OOXX有什麼？</p> <p>(一)教師說明壓力體驗活動方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> 活動規則： 教師指定題目，例：動物園裡有什麼？學生對該題目敘述進行回應，例：猴子、斑馬等等。學生回應之順序可按照座位由右至左，由前至後、依座號排序或隨機抽籤。回答的內容不得與重複，重複即淘汰，不予加分。 活動題目： 第一輪〈暖身局〉：水果種類 第二輪〈限時局〉：情緒詞彙（增加3秒淘汰規則） <p>(二)進行壓力體驗活動。</p> <p>引導學生進行壓力體驗活動－OOXX有什麼？</p> <p>(三)體驗活動之問題討論與分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師進行關鍵提問（例：活動結束後是否覺得鬆一口氣、玩偶傳到手上時卻說不出話、是否出現緊張感、壓迫感等），鼓勵學生舉手回應，並適時反映歷程。 教師提問〈問題一〉：壓力源。剛剛是什麼東西讓你有壓力？ 教師提問〈問題二〉：壓力與心裡的感覺。你的心裡是什麼感覺？ 教師提問〈問題三〉：壓力與身體的感受。你身體有什麼感受？ 教師發下課程學習單【附件二】，請學生記錄之。 <p>(四)進階討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 邀請學生分享生活中的壓力，連結學生回應，營造普同感。 教師引導學生思考沒有壓力可能會發生的事，並點出生活中壓力成為助力之情境（例：競賽時可能因比賽輸贏、自我／他人期許之壓力而化為動力，有最佳表現）。 	10分	【附件一】 簡報9-11頁
<p>四、總結及反思</p> <p>(一)進行課程總結。</p> <p>教師總結活動討論中學生分享之壓力與自身的關係，對身心的影響，並引出「良性壓力」及「惡性壓力」之概念。</p> <p>(二)預示下節課內容，請學生攜帶紓壓／療癒小物。</p> <p>(三)教師提醒學生完成課程學習單並交回。</p>	10分 15分	【附件一】 簡報12-13頁
	5分	【附件一】 簡報第14頁

第二節

一、課前準備

- (一)學生：攜帶紓壓／療癒小物、分5-6人小組。
- (二)教師：批閱上一節課學生學習單、簡報、投影設備及相關教材教具。
將笑臉卡／炸彈卡之數字以便條紙遮上。

二、引起動機

- (一)教師確認是否攜帶紓壓小物。
- (二)教師複習上堂授課內容，回應上一節課學生學習單書寫內容，進行課程連結。

三、紓壓活動－壓力翹翹板

- (一)教師說明紓壓活動進行方式。
 - 1. 活動暖身：教師進行規則講解，邀請一位學生共同示範。
 - (1) 教師請學生抽取笑臉卡，並詢問學生抽中之牌卡分數。
 - (2) 解釋分數之意義。
抽卡之分數為程度指數（共1-10分），對應題目敘述之程度高低。
例：教師設定題目為「讓人開心的事情」，則1分為開心程度最低的事件（會開心，但只有一點點），10分是開心強度最強的事件。
 - (3) 邀請學生依抽到之數字練習與分享。
例：學生抽到數字為9，則需說出發生什麼事情的時候能有9分的開心。
 - (4) 教師請班級全數學生抽卡，並提醒卡片中的數字不能讓他人知道。
 - (5) 教師揭示笑臉卡及炸彈卡之題目，引導學生依題目敘述，搭配所抽到的分數，將答案書寫至卡片黏貼之便利貼，如(1)-(3)步驟。
炸彈卡：讓人「有壓力」的情境
笑臉卡：讓人「紓壓／放鬆」的方法
炸彈卡及笑臉卡相對數量可由教師自行決定。
 - 2. 教師說明學生任務。
 - (1) 炸彈卡及笑臉卡為正負數之概念，學生須找到同樣數值相互抵銷，以消除惡性壓力。
例：9分的炸彈卡需與9分之開心卡搭配以完成任務。
 - (2) 學生於時間內在班上走動，與同學分享便利貼書寫之內容。
由對方「猜測」該生手中牌卡對應之數字，若認為雙方數字相同則可決定組成一隊，並坐下。
 - (3) 過程中，學生僅能分享自己所抽牌卡之類型（炸彈卡或開心

5分

【附件三】
簡報第2頁

10分

【附件三】
簡報第3頁

*活動卡：
數字1-10之
炸彈／笑臉
卡數張，實
際情形依班
上人數為
準，一人一
張為原則。

【附件三】
簡報第4頁

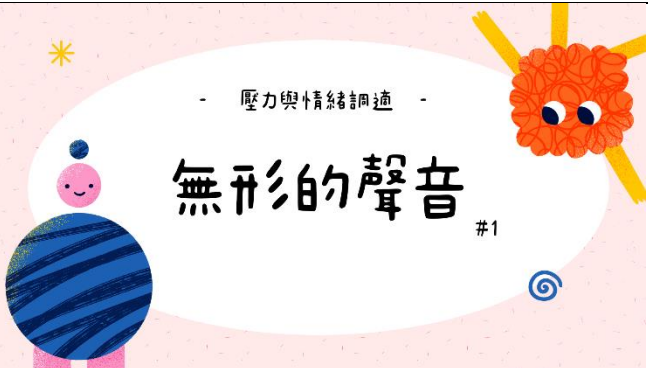
【附件三】
簡報第5頁

	<p>卡)，以及便利貼所記下之情境，不得與他人透漏牌卡分數。</p> <p>(二) 紓壓活動進行，教師巡視課間學生分享、參與情形。</p> <p>(三) 配對結果揭曉及活動討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生揭開牌卡數字讓夥伴知道，並給予完全配對成功的小組加分（例：9分的炸彈卡成功對應9分開心卡）。 2. 討論引導： <ol style="list-style-type: none"> (1) 教師詢問笑臉跟炸彈分數剛好被完全抵銷的小組，兩人拿到的等級分別是多少、是如何和對方形容自己的分數，並進行延伸討論。若班上無完全被配對成功之小組，則尋找分數最相近之小組（例：9分的炸彈卡對應8分開心卡）。 (2) 邀請其他學生分享，並將學生分享類似壓力情境、紓壓方法但分數卻不同的情形提出討論。 <p>(四) 活動小結。</p> <p>每個人對壓力的感受的程度都不太一樣，覺得對自己有用的紓壓方式也不盡相同，在配對過程中可能因此猜錯數值，配對失敗；亦整理活動及討論之歷程，進行回應。</p> <p>四、我的紓壓小物／方法</p> <p>(一) 教師請學生於5-6人小組內進行紓壓小物／方法分享。</p> <p>(二) 教師觀察學生的分享情形，並適時提供引導。</p> <p>(三) 教師進行提問與小結。</p> <p>將學生分享中常出現的療癒小物／方法進行回饋，以促進同儕之間的連結，鼓勵學生分享過程中學生的投入。</p> <p>(四) 介紹蝴蝶抱抱紓壓法及放鬆三要素（肢體性、節奏性與重複性）。</p> <p>五、總結及反思</p> <p>(一) 教師進行課程總結，並發下課程學習單【附件四】請學生完成。</p> <p>(二) 教師提醒學生完成課程學習單並交回。</p>	<p>5分</p> <p>10分</p> <p>10分</p> <p>5分</p>	<p>【附件三】 簡報6-7頁</p>
<p>評 量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師觀察：透過學生的回應，評量學生參與課程之投入程度。 2. 口語評量：從學生分享中，掌握學生課堂參與情況，以及學生能否說出壓力的來源、其對自身的影響以及紓壓方式。 3. 高層次紙筆評量：透過學生學習單上之回應，了解學生對課程的學習情形。 		

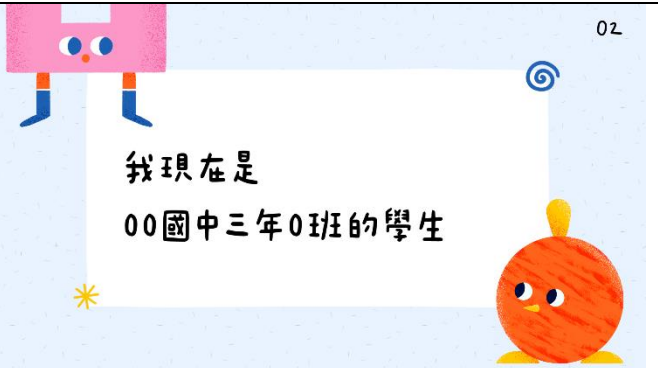
【附件一】第一節課：課程簡報

壓力與情緒調適


無形的聲音 #1




我現在是
00國中三年0班的學生




所有人對壓力的感覺都差不多,我覺得壓力大的時候,大家也會覺得壓力大。




壓力可能是件壞事,也可能是件好事。




壓力只會讓我們的心有感覺,可能有一些情緒,但對我們的身體不會有什麼影響。




壓力出現的時候可能會讓我們不舒服,但不用理它,時間過了就會好了。



壓力不管什麼時候都可能出現,不過我們可以找一些方法來面對它。



大家最常用的紓壓方式就是最好用、最有用的。



00XX有什麼？

- ★ 不能重複
- ★ 請說大聲、清楚



ROUND 1

【動物園】



ROUND 2

【情緒詞彙】



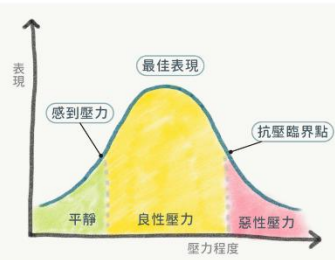
我的感覺.....?

高興、開心、快樂、興奮、愉快、喜悅、雀躍
 害怕、慌張、不安、可怕、擔心、緊張、焦慮
 畏懼、惶恐、擔憂、驚恐、懼怕、驚嚇
 煩躁、生氣、憤怒
 焦慮、麻木、沮喪、痛苦



我身體的感受.....?

身體發熱、流汗、身體變得好緊
 手腳冰冷、喘不過氣、心跳加快
 心悸、發抖、暈眩、失眠、疲累
 長很多痘痘、感冒、疼痛(頭、肩頸、肚子)
 嘴破、便秘、拉肚子、掉髮、飢餓/無食慾



【附件二】第一節課：課程學習單

壓力與情緒調適【學習單】#1

班級： 座號： 姓名：

一、在剛剛的活動裡：

- 你有感受到什麼壓力？（請打勾，可複選）
 時間不夠 其他人的想法 淘汰和輸贏 其他 _____
- 心裡及身體是什麼感覺？ (1) _____ (2) _____ (3) _____

二、生活中的壓力：

- 我的生活裡有哪些壓力？（請打勾並簡單說明之，可複選）
 友誼：_____ 學業：_____ 家庭：_____
 愛情：_____ 健康：_____ 其他：_____
- 心理的感覺？ (1) _____ (2) _____ (3) _____（請寫出情緒詞彙）
- 身體的感受？ (1) _____ (2) _____ (3) _____

三、在這堂課我的發現、感受或其他想說的話？（請至少寫15個字）



壓力與情緒調適

無形的聲音 #2

02

表現

最佳表現

感到壓力

抗壓臨界點

壓力程度

平靜

良性壓力

惡性壓力

03

如果開心有分數!

1-10分的開心
代表的是.....?

04

【炸彈】
讓人
「有壓力」
的情境

【笑臉】
讓人
「紓壓/放鬆」
的方法

05

壓力翹翹板

1. 拿好卡片跟寫好的紙
2. 告訴對方你拿到炸彈/笑臉卡
3. 跟對方說便利貼上面寫的東西

不能說自己的分數!

<https://www.youtube.com/watch?v=tvdWZKdUbiw>

06

紓壓的方式有哪些?

嘿!我都是這樣紓壓的~

07

* 我的紓壓小物

- (1) 我的紓壓小物是.....
- (2) 我都會怎麼使用它?
- (3) 我用完紓壓小物之後,身體跟心裡的感觉?

<https://www.youtube.com/watch?v=oETS8ggIUgI>

08

* 蝴蝶抱抱 (Butterfly Hug)

사이코지만 괜찮아

- * 肢體性
- * 節奏性
- * 重複性

【附件四】第二節課：課程學習單



壓力與情緒調適【學習單】#2

班級： 座號： 姓名：

一、是非題：

1. () 每個人對壓力的感覺都是一樣的，我覺得壓力很大的時候，大家也會覺得壓力很大。
2. () 壓力只會讓我們的心裡有感覺，可能有一些情緒，但對我們的身體不會有影響。
3. () 壓力分成良性跟惡性，良性的壓力對我們是有幫助的。
4. () 大家最常用的紓壓方式一定是最好用、最有用的。

二、我收穫到的紓壓方法：（請至少寫出3種）

1. _____ 2. _____ 3. _____

接續上題，哪個是我會想要使用生活裡的？為什麼？（請至少寫15個字）

三、在這堂課我的發現、感受或其他想說的話？（請至少寫15個字）



【附件五】第二節課：活動卡



- 6 -



#笑臉卡

- 7 -



#炸彈卡