

彰化縣 111 年度精進特殊教育教學品質研發成果徵選

作品說明書

壹、參賽組別：自編教材組 自製教材組 輔助科技/數位學習教學軟體組

貳、作品名稱：壓力大小事

參、適用對象：國中資源班

肆、設計動機：壓力為國中階段特需課程-社會技巧中的重要指標之一，以及經過教師觀察，發現教授學生皆有面臨升學、人際交往、家庭因素等等來源的壓力，因此設計此一單元的課程來教導學生。

伍、內容概述(含製作過程，若有廢物再造之情形請詳加說明)：首先教師先利用限時迷宮挑戰及衛福部提供的壓力指數小測驗讓學生對壓力有認識，接著便讓學生以此感覺去判斷自己在面臨哪些方面會感到壓力以及此時的身心理變化，以帶出壓力過大時的嚴重性，最後便介紹學生適當的紓壓方式，讓學生了解自己有哪些選擇後再進一步選出適合自己的紓壓方式，課程最後會讓學生分享針對面臨到的壓力會如何去紓壓，一方面再一次加深自己的印象，一方面也可以學到別人不錯的方式。

陸、使用方式(教學活動、評量方式)：此單元的課程約用了 3 週的時間教授，過程中利用自編學習單並搭配 YOUTUBE 影片、相關網站來認識壓力表徵、壓力來源與紓解壓力的方式。評量方式為口頭問答、分享及提供同儕建議來評估學習成效。

柒、具體學習成效佐證：(如下之學生學習單)

附件三：作品說明書

壓力大小事

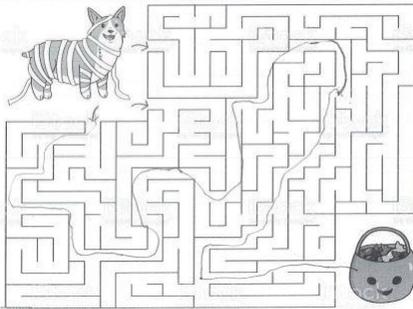
學完了情緒紅綠燈，知道遇到衝突要如何避免自己做出後悔的事後，接著就要來看看“壓力”是怎麼一回事。

其實阿...壓力也是造成人際、家庭衝突的一大原因囉!當一個人因為長期壓力大，身心靈受到巨大傷害，那他對於事情的反應可能會和我們一般不太一樣，就像是同學在玩手遊快要輸了的時候，媽媽還在一旁催促你去洗碗和寫作業，你因此會有快爆炸的狀況類似。



在同學還沒因壓力爆發而做出不適當行為時，我們一起來深入了解壓力大小事吧!

(一) 體驗壓力



(五) 消除壓力的方法

雖然說高壓力會讓人身心靈不健康，但其適度的壓力是可以督促自己往目標前進的喔! 就像暑假最後一周完成作業的效率會比暑假第一周高很多很多，在時間的壓力下，大家都不敢偷懶，趕快寫完作業才是最重要的嘛!



那該如何保持適度的壓力呢? 壓力太小當然沒問題，那如果壓力偏大，要如何幫助自己消除壓力勒? 方法很多也因人而異，一起來討論吧!

想想適合自己的舒壓方法

	<ul style="list-style-type: none"> 吃 蛋糕 喝 奶茶 邀請 個人
	<ul style="list-style-type: none"> 看一部 電影 小小兵 大三元 看一部 邀請 家人

	<ul style="list-style-type: none"> 製造成功機會 考證 競賽 獎賞自己 牛奶
	<ul style="list-style-type: none"> 找到壓力原因 課業 想辦法解決 用夾板、同學
	<ul style="list-style-type: none"> 找人 沒節 大聊特聊
	<ul style="list-style-type: none"> 給自己休息的時間、充分的睡眠 創造休息方法、種類 玩牛奶、電影、睡覺
	<ul style="list-style-type: none"> 寫日記、畫圖記下自己的煩惱
	<ul style="list-style-type: none"> 讚美自己、吹噓自己 讚美的事情 遊戲 玩牛奶 考試考的好
	<ul style="list-style-type: none"> 從事運動 跑步 打籃球 游泳 從事運動

	<ul style="list-style-type: none"> 失敗為成功之母 懂得適時放棄
	<ul style="list-style-type: none"> 安排時間從事自己的興趣 從事 睡覺 打牛奶 從事 打籃球 電影

進階舒壓方法

低壓

高壓

極高壓

選擇的舒壓方式:

打籃球 打牛奶

選擇的舒壓方式:

睡覺 電影