

新北市國小綜合活動領域輔導小組公開授課教學設計

學校名稱：三光國小

授課年級：六年 2 班

任教領域：綜合活動

授課日期：113 年 5 月 2 日

單元名稱：與壓力同行

教 學 者：陳昀青

實施節數：共 8 節，每節 40 分鐘

備課成員：江英瑞、李明珊、陳桂蓮、溫大吉

一、 內容說明

(一) 設計理念：

即將邁入青春期的年級學生，在自我與他人的關係上，尤其是外表、人際關係、能力、家庭、課業或其他自己在意的面向，產生壓力，造成身體及心理大小程度不一的反應，若不知如何調適面對，可能會在生活各層面發生適應不良的情形。因此，透過教學引導學生覺察各種壓力源的原因及產生的身心反應，進一步做出合宜的因應策略，才能幫助學生正向面對生活中的各種壓力挑戰，身心才能有更好的發展。

依據九年一貫課程綱要綜合活動領域第二學習階段能力指標「1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒」，學生在中年級應已學習自己和他人相處時情緒的變化與處理方式，到了高年級，則需要學習面對問題或壓力時正向思考的策略，因此，本主題選用九年一貫能力指標「1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。」並參考細目進行課程設計。

因此，本單元搭配翰林版六下單元一「壓力的出口」之課程設計，由體驗活動出發，藉由同儕觀察引導，讓學生感受到個體在面對壓力時會造成身心變化，接續將科技融入教學運用 HiTeach 數位教學工具，作為學生的學習歷程及記錄，並希望透過不同的討論探究方式，培養學生以同儕共學的模式，進行小組討論、分享、回饋等，逐步引導學生能覺察生活中的壓力事件，分析其與自我的關係（壓力原因、因應方法、自我評估），進而探索、建立適合的紓壓策略寶庫，再運用正向紓壓策略來因應並處理壓力事件等教學活動安排，引導學生最終能在生活中實踐並反思，希冀孩子未來都能與壓力同行。

(二) 單元內容：

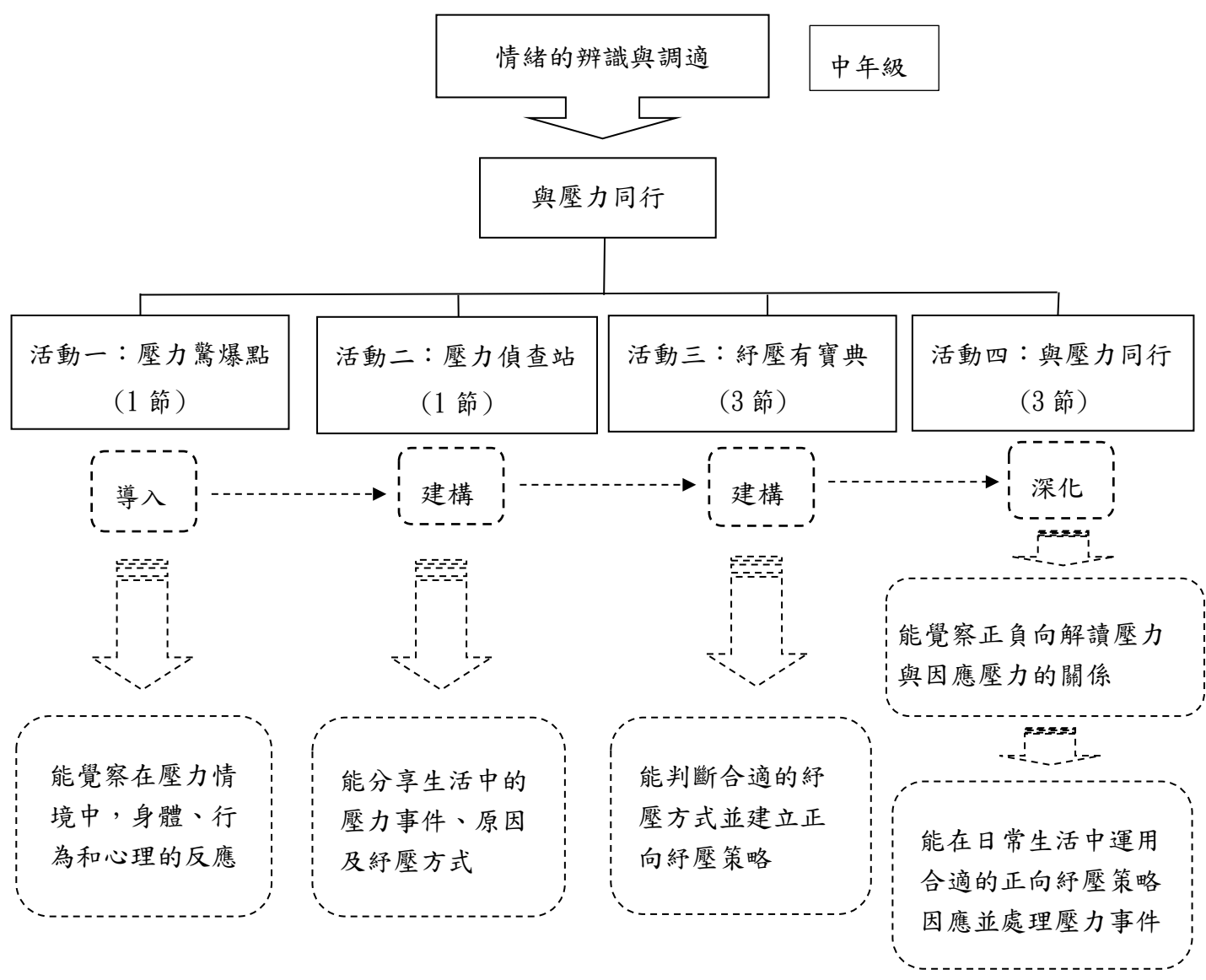
設計依據		
課程綱要 能力指標	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	
十二年國教課綱	總綱核心素養面向	A. 自主行動
	總綱核心素養項目及說明	A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。

	領域核心素養具體內涵		綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。	
	十二年國教課程綱要		九年一貫課程綱要	
主題軸	1.自我與生涯發展		自我發展	
主題項目	d.尊重與珍惜生命		核心素養	自我管理
學習重點	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 (該九貫能力指標自 108 課綱時調整至第二學習階段，詳見教材組織分析)	能力指標	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。
	學習內容	Ad-II-2 正向思考的策略。	參考細目	1-3-4-1 覺察自己常見的壓力來源。 1-3-4-2 發現自己在面對壓力時的狀態。 1-3-4-3 發現自己面對壓力來源的想法或感受。 1-3-4-4 覺察正向或負向解讀壓力來源，及其與正負向情緒的關係。
議題融入實質內涵	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。			
學習目標	1.能覺察在壓力情境中，身體、行為和心理的反應。 2.能分享生活中的壓力事件、原因及紓壓方式。 3.能判斷合適的紓壓方式並建立正向紓壓策略。 4.能覺察正負向解讀壓力與因應壓力的關係。 5.能在日常生活中運用正向紓壓策略因應並處理壓力事件。			
教材來源	改編自翰林六下單元一「壓力的出口」			
教學設備/資源	教學簡報、氣球道具、HiTeach 題目、iPad、紓壓卡、便利貼、A4 紙張、 「小孩酷斯拉 story 1.我與疊杯之奇妙的哭哭 張瑜庭」 https://youtu.be/cwxM2uLp4p8 翰林版六下綜合活動教科書			

教材組織分析

1. 依據九年一貫課程綜合活動領域第三學習階段能力指標「1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考」，可知面對問題或壓力時正向思考的策略之教學年段為高年級，而十二年國教課程則是在中年級進行（可參閱十二年國教綜合活動課程綱要第 69 頁補充說明）。本單元「與壓力同行」實施對象為目前仍在九年一貫時期的六年級學生，因此，若以十二年國教來設定學習表現，就必須選用中年級「1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度」，學習內容則選用「Ad-II-2 正向思考的策略」。
2. 本單元設定的學科思維為「互動與關聯」（探究人事物與環境間的「互動」情形及其「關聯」性），著眼於「自我與形成壓力的人事物之間的關係」、「自我面對壓力的方式取決於我與形成壓力的人事物之間的關係」—這兩個意義的建構，因此不僅希望學生能覺察壓力來源與狀態並正向思考，更參照十二年國教課綱學習重點選用了「正向思考策略」，期許學生建立自己的紓壓策略寶庫，選擇合適的紓壓方式，必能適時調適壓力，正向因應並解決壓力事件。

課程架構



二、教學流程與評量

(一) 評量標準與評分指引

評量標準						
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	尊重與珍惜生命	能省思生活中的不同問題，評估並調整正向思考策略。	能覺察情緒反應與調適方式，並學習正向思考策略。	能覺察並辨識適當的情緒表達方式。	能分享自己或他人情緒反應的經驗。	未達D級
本評量評分指引		能覺察正負向解讀壓力對於因應壓力的關係並運用合適的正向紓壓策略因應及處理壓力事件	能判斷合適的紓壓方式並建立正向紓壓策略	能分享生活中的壓力事件、原因及紓壓方式	能分享生活中的壓力經驗及身心反應	未達D級

(二) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

備註:學習紀錄為課堂參與歷程的資料

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 壓力驚爆點	1. 能覺察在壓力情境中，身體、行為和心理的反應。	觀察紀錄單：壓力驚爆點(附件 1)	
【活動二】 壓力偵查站	2. 能分享生活中的壓力事件、原因及紓壓方式。	HiTeach 題目	壓力檢核表： 壓力偵查站(附件 2)
【活動三】 紓壓有寶典	3. 能判斷合適的紓壓方式並建立正向紓壓策略。	紓壓有寶典(附件 3)(第一部分)、A4 討論紙	學習單： 紓壓有寶典(附件 3)(第二部分)
【活動四】 與壓力同行	4. 能覺察正負向解讀壓力與因應壓力的關係。 5. 能在日常生活中運用正向紓壓策略因應並處理壓力事件。	討論單：正向來解壓(附件 4)、回饋單：情境演練(附件 5)	討論單：正向來解壓(附件 4) 實踐單：與壓力同行(附件 6)

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
1. 能覺察在壓力情境中，身體、行為和心理的反應。	<p>【活動一】壓力驚爆點 公開課</p> <p>一、導入活動</p> <p>教師說明此節課任務：學生分 A、B 兩組（互為執行組與觀察組），第一輪，由執行組先圍成一圈進行壓力驚爆點活動，此時觀察組依指定對象進行觀察並記錄，第一輪活動結束，兩組任務互換，進行第二輪活動。</p> <p>★活動進行步驟如下：</p> <p>1. 任務分組方式：各組輪流擔任一次執行組，一次觀察組，當執行組進行活動時，觀察組依觀察指定對象進行觀察，如：</p> <p>(1) 第一次：A1 觀察 B1、A2 觀察 B2……。</p> <p>(2) 第二次：B1 觀察 A1、B2 觀察 A2……。</p> <p>2. 執行組任務（壓力驚爆點）進行方式：</p> <p>(1) 活動前：教師發下道具（打氣筒、連接打氣筒管線的氣球）後，隨機指定一名學生拿打氣筒，順時鐘方向間隔一位的學生拿著連接打氣筒管線的氣球。如 A1 拿打氣筒，A3 拿著連接打氣筒管線的氣球。（若學生不敢拿氣球，可拿住管線的指定區域。）</p> <p>(2) 活動開始：拿到打氣筒的學生隨著節拍器的節奏持續按壓打氣筒，拿到氣球的學生需回答問題。答錯，繼續回答下一題；若答對，打氣筒及氣球才能順時鐘往下一位傳遞。</p> <p>(3) 活動結束：出現以下兩種情形即結束活動：</p> <p>a. 任務完成：當全組組員都傳遞過一次氣球及打氣筒，而氣球爆破少於 2 次。</p> <p>b. 任務失敗：氣球爆破 2 次，而未能全員傳遞過一次氣球及打氣筒。（若氣球爆破，給予機會，從爆破的學生處再開始，直到每位學生都傳遞過一次氣球及打氣筒。）</p> <p>3. 觀察組任務（觀察並記錄）進行方式：</p> <p>(1) 活動前：教師發「壓力驚爆點」觀察記錄單，請學生填寫觀察者及被觀察者的姓名。</p> <p>(2) 活動開始：客觀的將事件發生當下的身體反應、行為動作、聲音、語言等記錄在觀察紀錄欄位</p>	40'	教學簡報	

	<p>。如：記錄下眼睛看到的、耳朵聽到的，如「傳球時緊張的不停抖腳還唉喲一聲」（緊張→主觀感受）、（抖腳→客觀事實），只記錄「傳球時抖腳還唉喲一聲」。（用鉛筆紀錄）</p> <p>二、開展活動</p> <p>（一）教師依前述任務規則進行分組、說明、發道具及「壓力驚爆點」觀察記錄單後，確認學生都能了解任務、活動進行方式。</p> <p>（二）教師預告若任務未達成，下一堂課要寫兩張數學考卷。（此舉僅為了提高壓力源效果。任務未達成的要求項目，可視學生情況自訂。）</p> <p>（三）活動開始，教師分次指示學生完成執行組及觀察組任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一次：A 組執行任務，B 組進行觀察記錄。 2. 第二次：B 組執行任務，A 組進行觀察記錄。 3. 每一次的任務後 <ol style="list-style-type: none"> （1）教師引導被觀察者閉眼回顧自己在活動過程中的身心反應，同時安排觀察者安靜整理自己的觀察紀錄，並預測被觀察者出現外在反應時的情緒。 （2）教師安排學生倆倆一組（觀察者與被觀察者），請觀察者依照「壓力驚爆點」觀察紀錄（執行活動過程中，被觀察者的身體反應、行為動作、聲音、語言等及所預測的情緒），進一步訪問被觀察者並用有顏色的筆紀錄在「壓力驚爆點」紀錄單。如，B1 在活動中觀察 A1，B1 提問：我觀察到你拿氣球的時候，雙手微微發抖，我覺得你應該很緊張？有沒有我沒看到的，或是你自己的身體覺察到的反應或情緒，可以邀請你補充嗎？ <p>（四）活動結束，教師公布：大家都認真完成任務，下一堂課不用多寫兩張數學考卷了。</p> <p>（五）教師提問並邀請學生分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說說看，活動過程，你的情緒如何起伏？ 2. 觀察者紀錄的身心反應，哪些是你知道的？哪些是你沒有覺察到的？發現這些自己沒有覺察到的反應，你有什麼感受？ 3. 日常生活中，什麼時候會讓你產生這些身心反應？（導引出壓力） 	<p>氣球道具、觀察紀錄單：壓力驚爆點</p>	<p>口語評量： 能在活動後，分享情緒、身體或行為出現的反應。(D)</p>
--	---	-------------------------	---

<p>2. 能分享生活中的壓力事件、原因及紓壓方式。</p>	<p>4. 除了在剛才任務出現的反應以外，你還知道壓力可能產生哪些身體或心理的反應？</p> <p>三、總結活動</p> <p>教師總結：當我們面對困難和挑戰時，可能會出現頭痛、疲倦、睡不好、緊張、不開心等身心反應，就稱為壓力。</p> <p>【第1節結束】 公開課結束</p> <p>【活動二】壓力偵查站</p> <p>一、導入活動</p> <p>教師提問：上一堂課活動過程中，所產生的情緒、身體反應、動作行為，都是因為壓力所造成的，想一想，在日常生活中有沒有什麼樣的壓力也會產生這樣的反應呢？</p> <p>二、開展活動</p> <p>(一) 覺察壓力源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下平板，學生掃描登入 HiTeach。 2. 教師請學生填寫目前生活中的任何壓力事件，如月考、比賽等。教師提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 你寫了哪些壓力事件？ (2) 你覺得大家的壓力事件會一樣嗎？為什麼？ (3) 哪些壓力是很多人都有的？(教師展示關鍵詞頻、文字雲，呈現學生的回答。) (4) 次數最多的這項壓力帶給你的壓力指數是多少？請用 1-5 分表示，填入 HiTeach。 (5) 呈上題，為什麼給這個指數？(教師展示圖表，呈現學生的回答，並挑選指數 5 和 1 的同學分享。) (6) 為什麼相同事件，會產生不同壓力程度呢？ (7) 生活中遇到同一個事件，他人感受的壓力程度與我有落差時，如何適當的溝通互動？(例如：校外教學玩大怒神) 3. 教師小結：同樣的壓力事件有不同的原因，對個人所造成的身心反應及壓力程度也不一定會相同，我們可以試著用不同的角度去看待壓力對自己或對他人的影響，進而調整面對壓力的作法。 	<p>40'</p>	<p>教學簡報、HiTeach、平板</p>	<p>口語評量： 能分享自己壓力事件、原因、身心感受。(C)</p>
--------------------------------	--	------------	------------------------	---

3. 能判斷合適的紓壓方式並建立正向紓壓策略	<p>(二) 壓力檢核表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「壓力偵查站」的填寫方式，請學生完成。 2. 組內輪流分享「壓力偵查站」內容（壓力事件、壓力產生的原因、感受的壓力指數、產生的身心反應、通常如何面對及處理、是否有效及原因？） <p>★分享方式：每人僅有 1 分鐘分享，組員分享時，其他人安靜聆聽，如果時間內就分享完畢，其他組員可以摘要或提問。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 小組伙伴中有哪些和你有出現同樣的壓力事件，你們的壓力程度相同嗎？為什麼？ (2) 和你有相同壓力事件的同學，你們通常的因應方式有哪些異同？為什麼？ <p>三、總結活動</p> <p>教師總結：生活中充滿著各種壓力，每個人感受程度、看待與處理壓力方式也不同，如果能夠互相尊重、從別人身上學習，當壓力來了，也許能找到更好的紓壓方式。</p> <p style="text-align: center;">【第 2 節結束】</p> <p>【活動三】紓壓有寶典</p> <p>一、導入活動</p> <p>教師發下「紓壓有寶典」請學生先完成第一部分，接續進行紓壓 tempo 任務。</p> <p>★方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組一次派一名組員到指定位置參賽（如講台上），卡關換下一位（太慢或者已說過、口齒不清的都算），其他未參賽組員，將參賽組員所說的紓壓方式寫在便利貼上（一張便利貼寫一個紓壓方式），如 A1 參賽，A2-A4 輪流寫便利貼。 3. 口訣：一想到紓壓，我就想到○○。如：「一想到紓壓，我就想到運動。」 4. 任務進行 3 分鐘，以未被淘汰的人數進行加分。 5. 計時 3 分鐘，各組集思廣益補寫加分。 	120'	教學簡報、便利貼、學習單：紓壓有寶典	<p>紙筆+口語</p> <p>評量：能分享自己面對壓力的紓壓方式並自我評估。(C)</p>
------------------------	---	------	--------------------	--

	<p>二、開展活動</p> <p>(一) 紓壓卡分類命名</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師事先將學生所填寫的「壓力偵查站」中（我通常的因應方式）答案，整理並製作成紓壓卡（每組一份）。 2. 教師發下紓壓卡，提問：如果將這些紓壓方式進行分類，你會如何分？為什麼？ 3. 每人 1 分鐘，於組內分類紓壓卡並說明原因，（我覺得紓壓方式可以分成…，因為…）。 4. 小組討論取得分類共識，邀請學生思考組內的各個分類原因並命名（5 個字以內，寫於便利貼），拍照上傳至 HiTeach。 5. 以 Gallery walk 模式進行分類及命名方式的小組分享活動： <p>★分享方式：</p> <p>(1) 編組方式：各組組員進行編號，如分成 4 組，第 1 組有 4 名組員，組員編號為 1、2、3、4；第 2 組有 4 名組員，組員編號為 1、2、3、4，以此類推。</p> <p>(2) 輪流方式：</p> <p>(a) 第 1 回：各組編號 1 到第 1 組、編號 2 到第 2 組；編號 3 到第 3 組；編號 4 到第 4 組，當老師指示分享時，原本第 1 組的編號 1 負責介紹第 1 組的分類命名結果；原本第 2 組的編號 2 負責介紹第 2 組的分類結果，以此類推。</p> <p>(b) 第 2 回：往下一編號組別移動，如各組編號 1 一起移向第 2 組，由原本第 2 組的編號 1 介紹第 2 組的分類命名結果；各組編號 2 一起移向第 3 組，由原本第 3 組的編號 2 介紹第 3 組的分類命名結果，以此類推。</p> <p>(c) 依上述方式進行，每回分享 2 分鐘，直到 4 組皆完成分享。</p> <p>6. 將各組的命名貼於黑板，教師帶全班討論再精簡成最終的命名。教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 對於各組的紓壓歸類及命名方式，有哪些令你印象深刻？為什麼？ (2) 這些命名，有哪些類似的？有哪些共通點？ (3) 請將這些共通點，再用一個詞彙來表示。 <p>7. 教師引導學生將各組的紓壓 tempo 任務中所記錄的紓壓方式（便利貼），貼入全班所歸納出來的類別。</p>		<p>紓壓卡</p> <p>HiTeach、平板</p>	<p>實作評量： 能探索、分類、命名紓壓方法。 (c)</p>
--	--	--	------------------------------	--

	<p>8. 教師小結：大家除了提出日常生活中常見的紓壓方式，並能辨別紓壓方式的適當性，接著我們來參考名人是如何紓壓的呢？</p> <p>(二) 楷模學習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下空白紙並提出討論重點（ a. 主角？ b. 遇到的壓力？ c. 怎如何克服或調適？ d. 結果？ e. 值得學習的地方？），請小組於 10 分鐘內，依抽籤結果，閱讀教科書 P.12、P.13 內容，將討論內容寫（畫）在紙上，上傳 HiTeach 後，簡單扼要分享。 2. 教師提問：你最喜歡哪一個？為什麼？有想嘗試的嗎？ <p>三、總結活動</p> <p>(一) 教師引導學生思考並提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請回想一下，第一堂課壓力驚爆點任務，傳遞氣球跟打氣筒的過程中，你覺得哪些元素像壓力，為什麼？ 2. 如果打進去的氣是壓力，那氣球像甚麼？為什麼？ 3. 教師小結：氣是壓力，氣球像人，若壓力過大，可能會爆炸，若氣球的氣沒有那麼充足，氣球就不會那麼的飽滿有光澤，如何平衡或調整就相當重要。人也是一樣，需要適當的紓壓，才能面對處理壓力。 4. 教師發下「紓壓有寶典」學習單、並請學生完第二部分，學生可參考「壓力偵查站」（已批閱）及名人紓壓方式。 <p>(二) 教師請學生倆倆分享自己的「紓壓有寶典」並回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享者：「紓壓有寶典」內容進行分享。 2. 回饋者： <ol style="list-style-type: none"> (1) 我最喜歡你的 00 方式，因為…。 (2) 如果我遇到你的這項壓力，我可能會用 00 方式，因為…。 3. 教師總結：參考了大家的紓壓寶典，相信大家未來遇到不同的壓力能有更合適的紓壓方式來調整面對，能不被壓力所打敗唷！ <p style="text-align: center;">【第 3—5 節結束】</p>	<p>教科書 P.12、P.13、A4 紙張</p> <p>學習單： 紓壓有寶典、 壓力檢核表： 壓力偵查站</p>	<p>實作評量： 能判斷合適且正向紓壓策略。(B)</p> <p>紙筆+口語評量： 能自我評估建立合適且正向紓壓策並分享。(B)</p>
--	---	--	--

<p>4. 能覺察正負向解讀壓力與因應壓力的關係。</p>	<p>【活動四】與壓力同行</p> <p>一、導入活動</p> <p>教師說明：從前幾節課的學習，大家都是紓壓專家了，請用專家的角度，幫我看看，影片中的主角，發生了什麼事？</p> <p>二、開展活動</p> <p>(一) 影片討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放『我與疊杯的神奇哭哭』（05：42-07：52）簡單提問回顧影片內容：主角是誰？發生了什麼事？ 2. 發下「正向來解壓」討論單，引導學生進行小組討論： <ol style="list-style-type: none"> (1) 主角在什麼時候，感覺到壓力？有什麼身心反應呢？壓力原因是？ (2) 如果我是主角，我會有什麼樣的感受呢？會怎麼想呢？（提醒學生直覺思考，想法越多越好）。 3. 請學生用心智圖預測上面所想的各種想法及可能產生的事件處理方式與結果（事件→感受→想法→處理方式→事件結果）。 4. 各組完成討論，拍照上傳 HiTeach 後，輪流分享及回饋，回饋方式如：我發現第 0 組的 00 …我們沒想到的；我發現第 0 組的 00 跟我們的想法很像。 5. 教師提問：請比較各組所分享的各種想法與結果，你們有什麼樣的發現？ 6. 教師說明：我們預測了主角遇到壓力產生的各種想法及可能的後果，接著讓我們來看看，主角是怎麼面對壓力。 7. 教師播放影片『我與疊杯的神奇哭哭』（07：53-12：10）提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 主角面對壓力的紓壓方式是什麼？ (2) 主角紓壓後，如何調整心情再進行比賽？ (3) 主角的想法跟處理壓力事件的方式跟你們想的有哪些異同？ (4) 事件的發展對主角有沒有造成好的影響？為什麼？ (5) 未來想要讓壓力事件有比較好的結果，我應該怎麼做？ 	<p>120'</p>	<p>教學簡報、 『我與疊杯的神奇哭哭』影片、討論單：正向來解壓</p> <p>HiTeach、平板</p>	<p>實作評量： 能覺察正負向壓力對因應壓力產生的結果之間的關係。 (A)</p>
-------------------------------	---	-------------	--	--

<p>5. 能在日常生活中運用合適的正向紓壓策略因應並處理壓力事件。</p>	<p>8. 教師根據『我與疊杯的神奇哭哭』影片內容，引導歸納『調適壓力後處理事件模式』：找出壓力原因→解讀壓力的想法→紓壓方式→思考事件可行方法（自助、他助）→比較各種方法→選擇一種方法→結果呈現→調整或不調整。</p> <p>9. 教師小結：想法會影響行為間接會影響結果，所以遇到壓力事件的時候，要學習如何正向的解讀壓力事件。</p> <p>(二) 情境演練</p> <p>1. 教師發下「情境演練」回饋單，說明演練評分標準，提供情境題，由各組抽籤，依照『調適壓力後處理事件模式』討論情境後演出。情境可安排如下：</p> <p>情境1：數學小考成績不好，就快月考了…</p> <p>情境2：好朋友跟其他人變好朋友…</p> <p>情境3：大家常說弟弟表現比我好…</p> <p>情境4：我的爸媽整天都在吵架…</p> <p>2. 學生分組進行情境演練，各組於他組演練後，進行討論，給予評分回饋。</p> <p>(三) 教師說明「與壓力同行」實踐單，提醒學生於兩週後分享實踐過程。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 組內分享「與壓力同行」實踐單。</p> <p>(二) 教師採「粉筆對話分享會」方式進行，每組2分鐘，保持安靜的到各組觀看其他同學實踐成果，感到認同若值得學習的地方，於實踐單所指定的位置貼一張貼紙。</p> <p>(三) 請學生倆倆分享：</p> <p>1. 覺得自己做得很好的方式？帶來什麼改變？</p> <p>2. 想學習他人的地方？為什麼？</p> <p>3. 自己未來可以嘗試調整的地方？為什麼？</p> <p>(四) 教師總結：人生隨時會面臨著不同的事件，產生不同的壓力，只有了解與接受自己的狀況，保持對壓力的覺察、運用適合的紓壓策略，讓身心減少或避免壓力的影響，才能夠更正向的處理壓力事件，這樣不僅可以增進身心健康，也讓事件的處理有好的發展，期待各位都能與壓力同行！</p> <p style="text-align: center;">【第6—8節結束】</p>		<p>回饋單：情境演練</p> <p>實踐單：與壓力同行</p>	<p>實作評量：</p> <p>能演練壓力事件，運用合適的正向紓壓策略進而因應及處理壓力事件。(A)</p> <p>紙筆+口語評量：</p> <p>能在日常生活中運用合適的正向紓壓策略因應並處理壓力事件。(A)</p>
--	---	--	----------------------------------	---

附件 1 觀察紀錄單-壓力驚爆點

觀察者：

被觀察者：

他的身體、表情、行為、聲音、動作等，出現什麼反應？

請用鉛筆勾選出現的反應，另外請寫出其他反應在□其他欄位中

- ☐ 手抖
- ☐ 握拳
- ☐ 搓手
- ☐ 其他(請補充)



- ☐ 閉眼睛
- ☐ 喃喃自語
- ☐ 其他(請補充) _____

- ☐ 身體搖晃
- ☐ 其他(請補充) _____

- ☐ 腳抖
- ☐ 跳
- ☐ 其他(請補充) _____

觀察紀錄單-壓力驚爆點

觀察者：

被觀察者：

他的身體、表情、行為、聲音、動作等，出現什麼反應？

請用鉛筆勾選出現的反應，另外請寫出其他反應在□其他欄位中

- ☐ 手抖
- ☐ 握拳
- ☐ 搓手
- ☐ 其他(請補充)



- ☐ 閉眼睛
- ☐ 喃喃自語
- ☐ 其他(請補充) _____

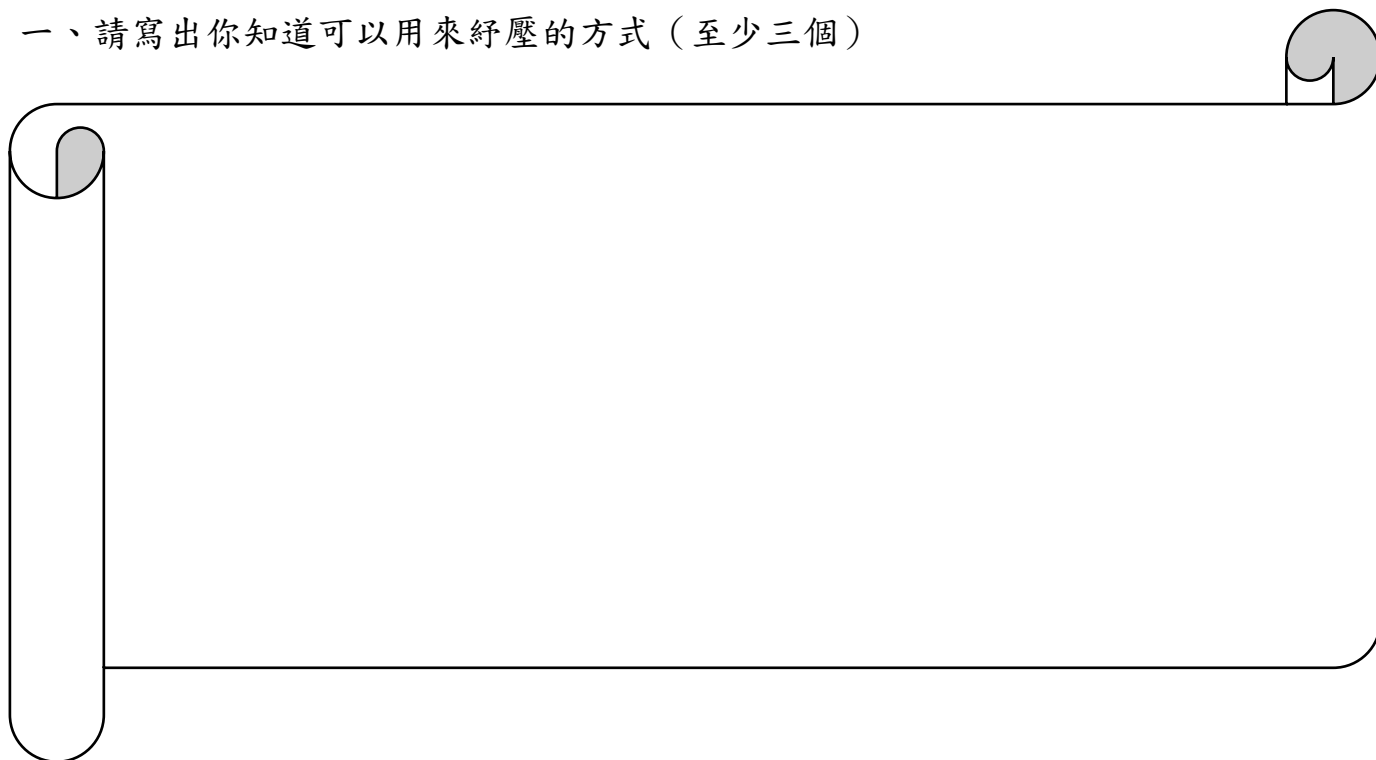
- ☐ 身體搖晃
- ☐ 其他(請補充) _____

- ☐ 腳抖
- ☐ 跳
- ☐ 其他(請補充) _____

請回想自己的壓力經驗，寫下曾經遇到的三個不同程度的壓力相關問題：

壓力程度		輕	中	重
壓力事件				
壓力原因				
壓力指數 請依感受塗色		♡ ♡ ♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡ ♡ ♡
我的 反應	心 理			
	生 理			
	行 為			
我通常的 紓壓方式				
有效嗎？ 為什麼？				

一、請寫出你知道可以用來紓壓的方式（至少三個）



二、請將壓力偵查站所寫的內容，填在下方表格裡，並寫下現在適合自己的紓壓方式
（可以畫圖表示喔！）

我以前遇到的壓力	我以前使用的紓壓方式	我現在可以調整選擇的紓壓方式

影片名稱

瑜庭在什麼時候，感覺到壓力？
壓力反應是什麼？
壓力原因是什麼？

如果我是瑜庭，我會有什麼樣的感受呢？會怎麼想呢？（將想到的都寫下來，寫越多越好）

請用心智圖預測你們所想的各種想法及這些想法可能產生的處理方式及壓力事件的結果。（事件→感受→想法→處理方式→事件結果）

附件 5 回饋單-情境演練

班級： 組別： 組員：

請根據表格內的所規定的項目以勾選或填寫的方式進行評分回饋。

第 () 組	找出 壓力原因	正向解讀壓力想法 (1-3)	正向紓壓方式(1-3) (正向才給分)	正向可行的處理方式 (1-3) (正向才給分)	預測正向可行的 處理方式的結果(1-3)	選擇 合適的處理方法	總分
評分 標準	<input type="checkbox"/> 有 (1分) <input type="checkbox"/> 沒有 (不給分)	<input type="checkbox"/> 想法 1 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 紓壓方式 1 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 處理方式 1 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 結果 1 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 合適 (1 分) <input type="checkbox"/> 不合適(不給分) 為什麼? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
		<input type="checkbox"/> 想法 2 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 紓壓方式 2 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 處理方式 2 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 結果 2 是 <hr/>		
		<input type="checkbox"/> 想法 3 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 紓壓方式 3 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 處理方式 3 是 <hr/>	<input type="checkbox"/> 結果 3 是 <hr/>		
		演出 1 項給 1 分， 共()分。	有()項正向， 1 項正向給 1 分，共 ()分	有()項正向， 1 項正項給 1 分，共 ()分	演出 1 項給 1 分， 共()分。		
<input type="checkbox"/> 我們同意這組的想法紓壓及處理方式							
<input type="checkbox"/> 如果是我們，我們可能會怎樣正向解讀壓力或選擇何種紓壓方式或處理方法_____							

附件 6 實踐單-與壓力同行

班級： 座號： 姓名：

經過這個單元的學習，學會了調適壓力與處理壓力事件，請用兩週的時間，選擇一件在生活中發生的壓力事件，實踐後並記錄下來！

壓力事件：(簡要陳述)	日期：	壓力心級(請塗色) 
發生的當下，我的情緒、身體反應、動作行為是		
面對這個壓力，我的想法是	我選擇的紓壓方法	
我可以處理壓力的方法有		
比較之後我選擇的是		
因為		
壓力事件後來的發展		
我覺得這件事，做得最好的地方是		
我覺得下次可以更好的地方是		