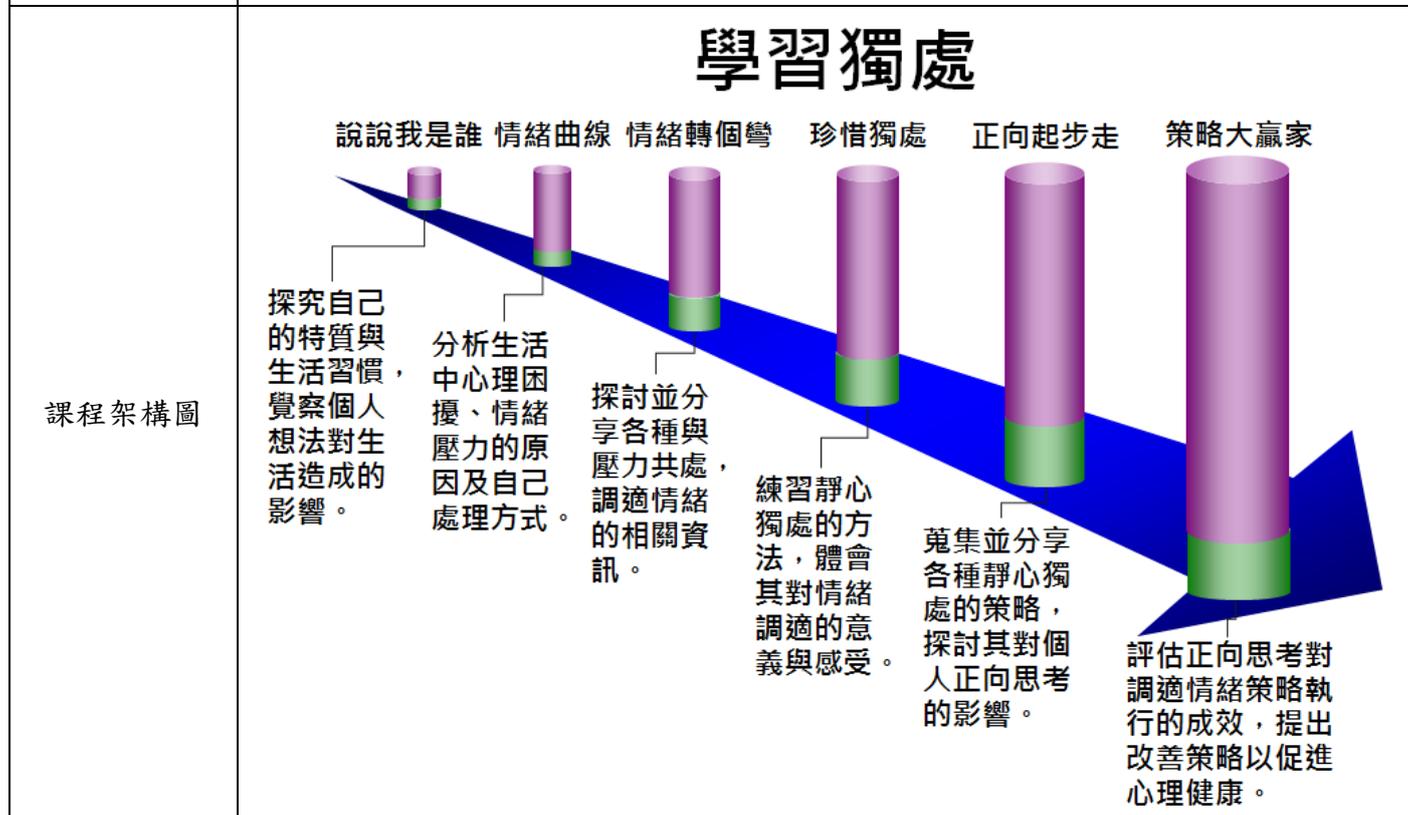


反毒教育教案設計

單元名稱	學習獨處	教學設計者	林小麗、王齡儀
教學對象	國中九年級	教學節次	6 節課(45 分鐘/每節)
總綱核心素養 面向及項目	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進	綜合活動核 心素養具體 內涵	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。
主題軸	1. 自我與生涯發展	主題項目	d. 尊重與珍惜生命
學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。		
學習內容	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。		
學習目標	1. 探究自己的特質與生活習慣，覺察個人想法對生活造成的影響。 2. 分析生活中心理困擾、情緒壓力的原因及自己處理方式。 3. 探討並分享各種與壓力共處，調適情緒的相關資訊。 4. 練習靜心獨處的方法，體會其對情緒調適的意義與感受。 5. 蒐集並分享各種靜心獨處的策略，探討其對個人正向思考的影響。 6. 評估正向思考對調適情緒策略執行的成效，提出改善策略以促進心理健康。		
學習方法	影片賞析、體驗省思、閱讀理解、講述、自由發表、小組討論		
融入議題	家庭教育、生命教育		
教學資源	水晶音樂 https://goo.gl/8M18Ci 「看」雜誌 goo.gl/pBkPJX 反毒影片「藥癮者人生故事」		



3. 臉部保持微笑，眼神愛交流，討論誰當 A，誰當 B。

(二) 追追我是誰：

1. 先由 A 問 B「你是誰？」，B 要以直覺回答「我是……」，連續問答 5 次。
2. 再由 B 問 A「你是誰？」，A 要以直覺回答「我是……」，連續問答 5 次。
(若回答不出來，可引導參考學習單上的內容。)

(三) 記錄與討論：將剛剛的回答紀錄在**附件 1-1【說說我是誰】**學習單，和夥伴討論與分析彼此的內容偏向正向或負向。

(四) 引導思考：

1. 觀察兩人記錄我是誰的內容中，有什麼發現？
2. 在日常生活中，自己的說話或想法是偏正向或是負向的思考習慣呢？為什麼？
3. 這樣的思考習慣對自己生活造成哪些影響？請舉例說明。

三、總結：

1. 透過活動了解自己的習慣性思考是偏正向或負向，有些人很明顯可以看見，有些人則很中性。
2. 這些思考習慣對個人心情與生活都會有直接的影響。
3. 當有負面思考的時候，可以練習今日課堂所學的靜坐及深呼吸方法，調整自己的思緒。

-----第一堂課結束-----

活動二 情緒曲線(45')

一、靜心冥想體驗：

1. 發下綁帶，進行靜心冥想及深呼吸體驗 5 分鐘。
2. 將體驗後的感覺紀錄在**附件 1-1【我的靜心冥想練功坊】第二堂課**。
3. 邀請 1-2 位同學分享。

二、嘻哈拳體驗：

1. 說明嘻哈拳規則，有三個動作，
 - (1) 動作一嘻嘻嘻：將左右手食指靠近自己的左右臉頰，口說嘻嘻嘻。
 - (2) 動作二嘿嘿嘿：將左右手掌打開靠近自己的左右臉頰，口說嘿嘿嘿。
 - (3) 動作三哇哈哈：將左右手臂往上呈 V 字型打開，口說哇哈哈。
2. 每個人先做**動作一嘻嘻嘻**，找一位夥伴猜拳，並說：「您好，我是 000；您好，我是 xxx(另一位)，嘻哈拳！」猜拳贏的人進化到**動作二嘿嘿嘿**，輸的人則維持原狀在動作一嘻嘻嘻，都要找相同拳的人猜拳。
3. 進化到動作二的人找相同動作的人猜拳，再贏的人進化到**動作三哇哈哈**，然後回到座位休息等候別人完成。輸的人則繼續保持動作二嘿嘿嘿(不能返回動作一)，再找其他人猜拳。直到大部分同學都回到座位。

4. 引導反思：

- (1) 活動中，自己有哪些發現？
- (2) 過去自己在什麼時候會開懷大笑？在什麼時候會很緊張或有壓力？為什麼？這和你的個人特質有何關係？

三、情緒曲線 Do Re Me：

1. 發下情緒曲線學習單，邀請學生分享自己一周之內開心的事情有哪些？不開心的事情有哪些？分別是發生在哪些時間？並記錄在**附件 1-2【情緒曲線】**。
2. 找一位夥伴倆倆分享，將自己開心與不開心的情況，加以分類。
3. 引導學生參考手冊 2-2 的壓力知多少圖表分析事件分類、原因分類(生理、心理、社會性期待、人際疏離)。

口語評量：
能說出對自己的
想法與
感受。

綁帶
【靜心】
學習單
水晶音樂
音樂播放器

【情緒曲
線 Do Re
Me】學習
單

口語評量：
能說出對自己的
想法與
感受。

四、引導思考：

1. 回想一週內的情況，自己多半寫出情緒好或不好的內容？從哪裡發現自己情緒好或不好的原因為何？
2. 在日常生活中，哪些人事境較容易讓自己有情緒的起伏？對自己的生活或學習有何影響？
3. 你想過哪些讓自己生活更好的策略？

六、總結：

1. 了解壓力來源，找到適合自己的面對壓力的處理策略，與壓力共處，可以讓自己的生活更美好。
2. 壓力可能來自生理（生命成長過程、生理的疾病）、心理（人格的特質、自我期許）、社會（應付期待、面對競爭、生活事件、人際的疏離）。人生不可能沒有壓力，壓力是在塑造我們的能力。

-----第二堂課結束-----

活動三 情緒轉個彎 (45')

一、靜心冥想體驗：

1. 發下綁帶，進行靜心冥想及深呼吸體驗 5 分鐘。
2. 將體驗後的感覺記錄在附件 1-1 **【我的靜心冥想練功坊】第三堂課**。
3. 邀請 1-2 位同學分享。

二、影片賞析及分組討論：

1. 播放反毒影片「藥癮者人生故事」，請學生專注聆聽主角的生命故事。
2. 觀賞影片前面 2 分 25 秒，按暫停，進行第一次小組討論並記錄在附件 1-3 **【情緒轉個彎】學習單**：

影片的主角遇到哪些問題，產生了什麼情緒？他用了什麼方式面對？

3. 繼續觀賞影片到第 8 分 54 秒，按暫停，引導學生思考：

影片中的主角，做了什麼事情？可能會有什麼結果？

4. 繼續觀賞影片到最後，進行第二次小組討論並記錄在學習單：

- (1) 你覺得他最後變好的關鍵是甚麼？
 - (2) 你覺得主角情緒變好及不好的關鍵有哪些原因？
 - (3) 如果當時他人生歷程某個轉折階段，有哪些不同的想法或面對情緒的方式，會有哪些較佳的結果產生？
 - (4) 自己曾經有過哪些成功處理情緒的策略，請在小組內分享，並記錄這些經驗在學習單。
5. 請小組歸納討論的結果，選一則成功的經驗與使情緒變好的策略結合運用，將歸納的策略及組員成功經驗通則寫在大海報上。
 6. 各組上台分享與壓力共處，使情緒變好的策略及成功經驗。
 7. 歸納各組調適情緒的策略。
 8. 瀏覽各組調適情緒的策略，請學生思考如何將這些策略用在促進個人心理健康及家庭和諧，並將所想填入學習單。

如：

- (1) 當覺察到壓力快要引爆情緒的時候，自己的身體或心理有何徵兆？
 - (2) 有哪些方法讓自己的情緒可以穩定下來與壓力共處？
 - (3) 深呼吸、靜坐、冥想、獨處練樂器..... 等方式，對身心有何好處？
9. 將海報貼於教室牆上，鼓勵學生回家試行。

-----第三堂課結束-----

活動四 珍惜獨處(45')

一、靜心冥想體驗：

1. 發下綁帶，進行靜心冥想及深呼吸體驗 5 分鐘。

綁帶
【靜心】
學習單
水晶音樂
音樂播放器
反毒影片
**【情緒轉
個彎】**
學習單

海報紙
彩色筆

口語評量：
能分享處理
情緒策略的
成功經驗。

綁帶

實作評量：

2. 將體驗後的感覺記錄在**附件 1-1【我的靜心冥想練功坊】第四堂課**。

3. 邀請 1-2 位同學分享。

二、太白粉水小實驗：

1. 發給每人一個透明杯、一支攪拌棒、太白粉、水。

2. 請學生將太白粉放入杯內，加入適量的水，以攪拌棒輕輕攪拌均勻，靜置。

3. 引導思考：

(1) 太白粉水產生哪些變化？如果水代表自己，太白粉可能代表什麼？

(如：生活事件、干擾物等)

(2) 攪拌過的太白粉水，經過一段時間，水會有什麼變化？這代表什麼意思？

(3) 在日常生活中，你會用什麼方式來讓自己靜心沉澱呢？

三、獨處自由聯想：

1. 以腦力激盪法討論「獨處」的聯想。

想到獨處，想到什麼？個人先寫在便利貼，再分類到各組小白板上。

2. 派代表上台進行全班分享。

3. 引導思考：

(1) 聽完分享，你覺得獨處對個人有什麼幫助呢？

(2) 你曾有過哪些獨處的經驗呢？當時的感受如何？靜心時會想到什麼？

(3) 獨處和情緒調適的關係為何？你喜歡的獨處方式為何？

四、總結：

1. 經過更長的一段時間靜置後，太白粉水杯內，變得如何呢？更不一樣了。

2. 每個人在生活中，面對外來的人事境物，有時會有情緒上的起伏，學習靜心，不受外界的影響，沉澱內省，有助於自己的情緒調適。

※課後作業：請蒐集更多關於獨處的意義，包含方法和優點等，記錄在**附件 1-5【獨處棒棒】**學習單上，下次上課要報告獨處的相關內容。

-----第四堂課結束-----

活動五 正向起步走(45')

一、靜心冥想體驗：

1. 發下綁帶，進行靜心冥想及深呼吸體驗 5 分鐘。

2. 將體驗後的感覺記錄在**附件 1-1【我的靜心冥想練功坊】第五堂課**。

3. 邀請 1-2 位同學分享。

二、小組討論與整理個人帶來的**【獨處棒棒】**資料，彙整成為整組內的報告內容。

三、上台報告：各組輪流上台分享。

四、分析回饋：每組報告完之後，提出兩個問題請其他組別回答，並且其他組別給予回饋。

五、引導思考：

1. 聽完各組的報告後，你覺得哪些獨處的方式適合你？原因為何？

2. 進行靜心獨處時，有哪些注意事項？

3. 你想嘗試哪一種靜心獨處或正向思考的方法，為什麼？

六、總結：

1. 歸納今日報告的內容，期望透過別人的分享有更多的收穫，並且確實回去操作。

※課後作業：請選擇一種適合自己的獨處方式進行操作，並記錄實施的歷程與結果在**附件 1-6【獨處日誌】**學習單上。

-----第五堂課結束-----

活動六 策略大贏家(45')

【靜心】
學習單
水晶音樂
音樂播放器
器
透明杯
攪拌棒
太白粉
水

小便利貼
小白板

綁帶
【靜心】
學習單
水晶音樂
音樂播放器
器

能專注參與
靜心冥想體
驗並分享感
受。

實作評量：
能專注參與
靜心冥想體
驗並分享感
受。

一、靜心冥想體驗：

1. 將體驗後的感覺記錄在附件 1-1【我的靜心冥想練功坊】第六堂課。
2. 觀察 6 次的紀錄中，寫出自己的發現。
3. 邀請數位同學分享，鼓勵同學們養成靜心的好習慣。

二、歡笑瑜珈 GO GO GO：快樂的獨處！獨處的快樂！

1. 播放歡笑瑜珈影片。
2. 詢問學生：你平常感到快樂是怎麼來的？
3. 我們學了很多靜心，可以讓自己保持在正念，說些感覺好的話。
4. 進行個人的歡笑瑜珈練習：假笑假笑變真笑，歡笑瑜珈也是自己產生快樂的方法，跟著練習，再檢視自己的完成度。

(1)暖場動作 warm up

◎次數：重複 5 次(第一聲用力哈氣)。

◎聲音動作：

雙手向上成 V 型，吐氣 HA HA HA HA HA ，
身體下彎吸氣，

再次雙手向上成 V 型，吐氣 HA HA HA HA HA ，

(2)獅子的笑 Lion Laughter

◎次數：做三到五次或持續 40 秒。

◎聲音動作：

伸出雙手模仿「獅子舞爪」在胸前，
嘴巴盡量張開，並吐出舌頭，眼睛瞪大，
發聲「HA HA HAHA HA」，也要與他人目光接觸。

(3)拉弓射箭的笑 One Meter Laughter

◎次數：交換手做三到五次。

◎聲音動作：

雙手先做「要拉弓射箭狀」，
「握弓的」一手不動，「拉弦的」一手分三段向另一邊張開，
同時有節奏地口發出三聲「耶伊」，
最後雙手張開，頭向後仰，並發出笑聲。

(4)打招呼的笑 Greeting laughter

◎次數：至少與五個人完成打招呼的笑。

◎聲音動作：

伸手至少與五個人握手，目光接觸，同時笑出至少五次 HA HA HAHA HA。

(5)吵架的笑：轉化吵架的負面意涵，提醒自己，不管在未來遇到什麼狀況都要以正面積極的方式去處理。

◎次數：變換不同的對象，做三到五次。

◎聲音動作：

伸出一手的食指，指向某人，但是要笑臉相迎，並發出笑聲。

5. 帶領學生一起喊：

歡笑瑜珈 健康有加 Ha! Ha! Ha!

歡笑瑜珈 快樂有加 Ha! Ha! Ha!

歡笑瑜珈 世界一家 Ha! Ha! Ha!

6. 引導反思：

綁帶
【靜心】
學習單
水晶音樂
音樂播放器
歡笑瑜珈
影片
【歡樂瑜
珈】
學習單

實作評量：
能專注參與
靜心冥想體
驗並分享感
受。

(1)歡笑瑜珈可以單獨做，也可以與人互動，你喜歡哪一種？

(2)在體驗中，你覺得笑聲對於身心健康有何影響？

(3)如何讓自己日常生活中增加更多健康的笑聲？

三、分享個人獨處日誌的實施歷程與收穫：

1.請同學將【獨處日誌】學習單和小組夥伴分享。

2.邀請數位同學上台分享。

五、引導反思：

1.在上週課後獨處體驗過程中，遇到哪些困難呢？是如何解決的？

2.同學分享的經驗中，有哪些是自己想要嘗試的？為什麼？

3.獨處和情緒的調適有何關係？

六、總結與歸納：

1.回顧前5次課程的學習手冊內容，從學習單中反思自己成長的整體狀況，與想要更努力的方向。

2.有些人將獨處當成生活中的一種正向習慣，與自己和好相處。

3.要懂得與人合作，且也要懂得獨處，和自己內在貼近。

4.有些人因為情緒不好，會想用各種方式發洩情緒，往外尋求各種刺激的方式傷害身體或關係。

5.調適情緒的方式很多，靜心獨處、歡樂瑜珈等都是其中一種方式，每個人要評估調適情緒的策略，找到最適合自己的方法，以促進個人心理健康及家庭和諧。

-----第六堂課結束-----

【獨處日誌】
學習單

高層次紙筆
評量：能選擇適合自己的獨處方式，擬定並執行個人獨處的行動計畫。

學習獨處 參考資料

摘自網路文章

資料來源 ~ 「看」雜誌

忙碌的現代人有時會感到空虛，其實是忘了，獨處安靜思考一種簡單卻充實的生活方式。美國《赫芬頓郵報》曾經呼籲現代人，每天再忙也要抽出一些時間獨處，安靜下來傾聽自己內在的聲音。現代人很缺乏獨處的時間，有些人即使很多時間獨處，卻是一直打電話，使用電腦手機聊天，玩手機，打遊戲，不知不覺時間就過了，突然又發現自己還有很多事情沒有做，或是感覺空虛。

依據「看」雜誌分析，現代人無法獨處的原因有以下幾個原因：第一：人類處於群居狀態，生活在與他人的關係中，失去了獨處的可能性。第二：生活節奏快、工作壓力大，所以人們習慣了抱團取暖的感覺。第三：因為生活節奏快、工作繁忙，導致空閒時間不多，讓很多人認為獨處是浪費時間。第四：對美好事物的觀察力減弱，感受力和欣賞力都在變弱，影響獨處的效果和思考的結果。第五：人們普遍認為獨處就是離開人群、脫離社會。

其實，獨處是一種讓自己有充分思考的時間和空間。獨處有很多的好處，例如：

1. 趕走疲憊，提高效率~馬不停蹄式的辦事和思考方法，不但不能提高效率，還可能讓自己陷入更加疲憊的狀態中。遇到這種情況時，不妨讓自己獨處一會兒，什麼都不做，反而能幫助你擺脫困擾。
2. 激發靈感，解決問題~100位科學家通過實踐發現，如果能給自己一些獨處時間，沉靜下來做做深呼吸和冥想，很多問題就能迎刃而解。同時，工作瓶頸帶來的壓力和不良情緒也會緩解。
3. 強健大腦，預防老癡~獨處時，如果你喜歡一邊欣賞風景一邊散步，好處可能加倍。美國匹茲堡大學研究發現，每週進行3次與大自然親密接觸的散步，可以增加大腦記憶中心「海馬體」的大小，而「海馬體」是老年癡呆症最先摧毀的大腦區域。美國加州洛杉磯分校的研究也發現，定期留出時間讓大腦得到釋放，會提高其處理資訊的能力。
4. 分解煩惱，緩解焦慮~獨處時的沉默會讓大腦處於一種強化記憶的模式，利於我們內心的反思。當一個人平靜下來時，更容易受積極情緒的影響，可以有效分解煩惱，緩解焦慮和抑鬱情緒。
5. 改善人際關係~很多人與親人、朋友爭吵或打罵完孩子就會後悔。這是我們缺少理性思考，完全被行為控制的結果。而獨處可以增加自我意識的控制力，遇到事情能選擇性地回應，從而避免不愉快的發生。
6. 獨處是一門學問~缺乏獨處能力的人，歸根到底是缺乏思考，因此，我們要像學習社交一樣學習獨處。
7. 練習獨處~如果你已經習慣了和別人在一起，那剛開始練習一個人獨處時可能會覺得不舒服。此時你就要探測自己的感覺，問自己幾個問題，比如你為什麼一直盼望電話鈴響，你是否擔心自己和某人的關係...如果是這樣的話，你可以找點事做，比如整理衣櫃、書櫃，喝杯茶，以克服獨處時的恐懼。
8. 找到快樂之所~對有的人來說，酒吧、遊樂場能獲得愉悅，但並非適合獨處。你應該找到讓自己最放鬆的地方，比如家裏、咖啡廳、公園一角，甚至是廁所內，只要能讓你的內心得到平靜，都可以將其當成獨處的地方。

9. 每天想 3 件好事~國外很多理論認為，每天至少應該給自己 30 分鐘的獨處時間，但我認為，時間上不必刻意要求，哪怕幾分鐘就行。另外，每天睡覺前想 3 件你值得感恩的事，這也是對自己的一種審視和積極暗示。

原來，獨處這麼好，放掉煩心事，好好跟自己對話吧！

歡笑瑜珈補充資料：

大笑瑜珈 Laughter Yoga 是印度醫生 Dr. Madan Kataria 1995 年發明的，主要是融合大笑練習和瑜珈呼吸法，所以稱之為大笑瑜珈。歡笑瑜珈是一些透過各種動作，類似玩耍以及眼神接觸等進行的群體遊戲。歡笑瑜珈提倡的就是「笑不需要理由」的理念，不依賴幽默感，笑話或喜劇都可以盡情地笑。原來即使我們的腦袋知道我們在假笑，但我們的身體並不懂得分辨我們是在真笑還是假笑，同樣會分泌一種叫安多酚(Endorphin，又稱腦內啡)的化學物質，令我們心情愉快。

歡笑瑜珈動作參考

1. 轉場練習

懷著高昂的熱情，以宏亮的聲音和誇張的動作，先作解說與動作示範，然後下達口令：「預備」〔聲音拉長〕---「開始」〔大聲一點，大家才會跟著同時動作〕。每次轉場時，做三次 HO HO-- HA HA HA 動作

2. 暖場動作 warm up

雙手向上成 V 型，吐氣 HA HA HAHA HA，身體下彎吸氣，再次雙手向上成 V 型，吐氣 HA HA HAHA HA，重複 5 次(第一聲用力哈氣)。隨意走動到他人面前，與他目光接觸，笑臉相迎，眼神相對拍拍手~以輕鬆舒適的節奏地拍手並吼 HO HO-- HA HA HA (從腹部發出聲音)，連續做 5 次。

3. 打招呼的笑 Greeting laughter

伸手至少與五個人握手，目光接觸，同時笑出至少五次 HA HA HAHA HA。

4. 獅子的笑 Lion Laughter

伸出雙手模仿「舞爪」在胸前，嘴巴盡量張開，並吐出舌頭，眼睛瞪大，發聲「HA HA HAHA HA」，也要與他人目光接觸。做 40 秒或者做三到五次。

5. 拉弓 射箭的笑 One Meter Laughter

雙手先做「要拉弓射箭狀」，「握弓的」一手不動，「拉弦的」一手分三段向另一邊張開，同時有節奏地口發出三聲「耶伊」最後雙手張開，頭向後仰，並發出笑聲。可交換手做三到五次。

6. 吵架的笑

轉化吵架的負面意涵，提醒自己，不管在未來遇到什麼狀況都要以正面積極的方式去處理。動作是：伸出一手的食指，指向某人，但是要笑臉相迎，並發出笑聲，變換不同的對象，做三到五次。

7. 搖牛奶的笑

雙手伸出握拳模擬抓住奶瓶，伸出拇指模擬瓶口，上半身向左搖一次，同時發出「耶伊」聲，再向右搖一次，一樣發出「耶伊」聲，然後身體向後仰，做出喝牛奶狀，並發出笑聲。可重複數做三到五次。

8. 呼喊三個口號

歡笑瑜珈 健康有加 Ya! Ya! Ya! 歡笑瑜珈 快樂有加 Ya! Ya! Ya!

歡笑瑜珈 世界一家 Ya! Ya! Ya! 這是歡欣快樂的結束。

9. 祝福與祈禱

領隊帶領大家，雙手高舉，眼睛閉著，隨著領隊禱告：「今天高興大家能在這裡分享歡笑瑜珈，期望歡笑瑜珈帶給每個人每個家庭巨大的好處，進一步塑造更安祥和的社會，最後能達到世界和平的目的。」