新北市國教地方輔導團綜合活動領域分團國小組 教學設計

學校名稱： 新和國小　　授課年級： 四年四班
任教領域： 綜合活動領域　　授課日期： 114 年 10 月 23 日
單元名稱： 壓力練功房　　教 學 者： 趙曼寧
實施節數：共 7 節，每節 40 分鐘　　備課成員： 李岩勳、師麗碧、黃凱賓

一、設計理念：

隨著時代的快速變遷與社會環境的複雜化，國小學童面臨的壓力來源日益嚴峻且多元，統計數據顯示，自殺已成為 6 至 12 歲學童的第六大死因，且國小生自殺通報數在六年內（2017-2022 年）飆升超過 10 倍(註 1)，顯示在小學階段導入壓力管理教學的重要性。隨著孩子成長，壓力源從家庭擴大至學業及同儕關係：四成學生遭受家長課業比較，近兩成面臨言語羞辱，且高達六成兒少因成績未達自我期望而產生內化壓力，而同儕關係亦成為焦慮的重要來源。因此，本課程的核心目標是奠定學童的心理韌性，使其能依據社會情緒學習（SEL）的脈絡，習得自我覺察、自我管理和負責任的決定三大核心能力。

本課程《壓力練功房》首先從壓力覺察作為起點，教導學生識別壓力(心理與生理的變化)，接著，導入理情 ABC 模型，作為轉化學業與同儕壓力下負面思維的關鍵工具。透過將消極想法與固定思維轉化為積極的成長思維與行動句，期許學生將藉此能強化自我效能感。最終，課程將認知調整與壓力調適策略相結合，引導學生在生活中實踐，使其能以正向、有結構的態度與行動，有效應對未來日漸複雜的挑戰，並為其青春期的心理韌性打下堅實的基礎。

註 1: 兒童福利聯盟（2023）。 2023 年臺灣兒少學習狀況調查報告。

二、單元內容：

<table>
<tr><th colspan="3">設計依據</th></tr>
<tr><td colspan="2">總綱核心素養面向</td><td>A.自主行動</td></tr>
<tr><td colspan="2">總綱核心素養項目及說明</td><td>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">領域核心素養具體內涵</td><td>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">主題軸</td><td>1.自我與生涯發展</td></tr>
<tr><td colspan="2">主題項目</td><td>d.尊重與珍惜生命</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-Ⅱ-1覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ad-Ⅱ-2 正向思考的策略。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td>一、能分享感受到壓力的情境，表達情緒或身體反應。
二、從生活中覺察不同的壓力事件，分享調適壓力的方法。
三、理解想法與情緒反應之間的關聯，用正向思考策略調適面對壓力的情緒。
四、省思評估正向思考策略的成效，主動調整更適合的策略。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td>翰林版四上綜合活動課本第二單元「面對壓力有方法」</td></tr>
</table>

議題融入	議題	
	學習主題實質內涵	
參考資料		1. 兒童壓力來源有哪些？7 大壓力管理技巧與家長協助方法，幫助孩子緩解焦慮(資料引自 https://www.keepjoy.com.tw/er-tong-ya-li/)。 2. Bruce D. P.,& Oprah W.(2022). 你發生過什麼事？（康學慧譯）。 臺北市：精誠資訊。

教材組織分析

學生分析（包含年段、學生人數、起點行為等）

一、 教學對象：

(一)人數 27 人(15 男，12 女)，共分為六組。

(二)本班級有一名輕度自閉的學生，學科並無抽離。

二、 學生先備知能

學科先備經驗	數位工具先備經驗
學生在三年級的綜合活動領域課程中，已經學習過情緒相關的學習內容，在本單元的先備知能包括： 1. 在各項活動與情境中覺察情緒的變化，並辨識各類情緒。 2. 具備傾聽與尊重他人意見的經驗。	1. 學生已可以熟悉平板，包括能開啟網頁、切換視窗、打字留言等功能。 2. 使用瀏覽器搜尋與登入 Canva，並能透過小組共作完成任務。 3. 可掃描 QR code 以登入上課需要使用的互動遊戲，並進行操作。

教材分析

一、 與綜合活動學習表現的連結

本單元乃依據學習表現「1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考態度」而設計，本學習表現包含兩個學習內容，分別為「Ad-II-1 情緒的辨識與調適」與「Ad-II-2 正向思考的策略」，主要內涵乃希望學生能從生活情境中覺察壓力帶來的情緒與身體變化，並練習以正向的想法面對挑戰，發展積極樂觀的態度。本單元除了引導學生發現多元的壓力調適因應策略外，所使用正向思考策略為「理情 ABC 模型」，期待學生在困難情境中，能運用思考轉換，將原本消極的信念轉為正向積極的想法，提升面對挑戰的信心。

二、 與 「SEL 社會與情緒學習」面向的對應

本單元所涉及的 SEL 社會與情緒學習面向包含自我覺察、自我管理與負責任的決定：

1. 自我覺察（Self-awareness）

學生能分辨生活中不同的壓力來源，並從課程中覺察壓力來源與與情緒、身體變化之間的關聯。

2. 自我管理（Self-management）

學生在本單元中將學習並運用多元的壓力調適策略，並透過正向思考的方法來管理情緒與壓力。在實作過程中，學生會從「我能怎麼想」到「我能怎麼做」，逐步展現出具體的自我管理能力。其中，**自我激勵是自我管理的重要核心**，它並非天生具備，而是需要透過刻意的學習與持續的練習，才能逐漸成為生活中的習慣。課程期許學生能在活動中練習自我激勵，學會轉換想法，並透過行動有效因應壓力，進而培養積極面對挑戰的心理韌性

三、 理情 A-B-C 理論

1. 理論基礎

   理情 ABC 是認知行為療法核心的「情緒 ABC 理論」，由心理學家艾伯特·艾利斯（Albert Ellis）提出。 其中，A 代表「觸發事件」(Activating Event)，B 代表個人對事件產生的「信念」(Belief)，而 C 則代表「結果」(Consequence)，即情緒與行為反應。 這個理論的核心在於指出，人們的情緒困擾並非由事件本身引起，而是由個人對事件的「信念」(B) 所導致的，因此透過調整信念，就能改變情緒反應

2. 在教學中的意義

   幫助學生理解：壓力事件（A）不必然導致負面情緒（C），而是透過想法（B）影響結果。讓學生練習「換一個想法 → 就能換一個結果」，培養正向思考與情緒調適的能力。

3. 結合「認知調整」與「行動調適」兩種工具，理情 ABC 是一種認知調整策略，多元的紓壓方式是一種行動調適，本課程試圖結合兩者，讓學生對面對生活壓力更有信心與能力。

教學策略與方法

一、體驗學習

體驗學習是本課程的核心起點，課程設計以學生為中心展開。藉由「壓力傳球」等體驗活動作為媒介，引導學生親身感受壓力帶來的緊張與挑戰，再進一步連結到生活中的真實情境。透過與自身過往經驗的比較，學生能更清楚地理解壓力的來源與型態，並在省思過程中意識到壓力經驗對自己情緒與行為的影響。

二、合作學習

讓學生在互動中深化理解。小組討論與策略分享，使學生發現每個人面對壓力的方法不同，並在比較、傾聽與互相支持中產生新的學習。透過共作與發表，學生不僅練習表達與傾聽，也能從同儕經驗中學習，幫助學生建構更多元的壓力調適策略，以形成新的經驗。

三、AI 數位融入

本課程將抽象與理論的理情 ABC 與自我激勵理念以更生動的方式呈現。學生輸入事件、想法與策略，AI 工具能即時生成圖文並茂的情境故事或替代想法，讓孩子清楚看見「同一事件，不同想法，會帶來不同結果」。數位工具主要是用來幫助學生具象化思考、拓展更多可能，並將「想法轉換 + 調適策略 + 自我激勵」整合成完整的學習歷程。

四、三面分析法

在「活動二解壓百寶箱」中，運用「三面分析法」將「壓力調適策略牌卡」進行分類，依其結果與價值分為「正面面、負面面、有趣面」三類。這個過程不只是分類練習，而是透過小組討論與澄清，除了認識更多的壓力調適策略外，更引導學生辨識每一種調適策略所帶來的影響，作為自己日後調適壓力時的內在資源。

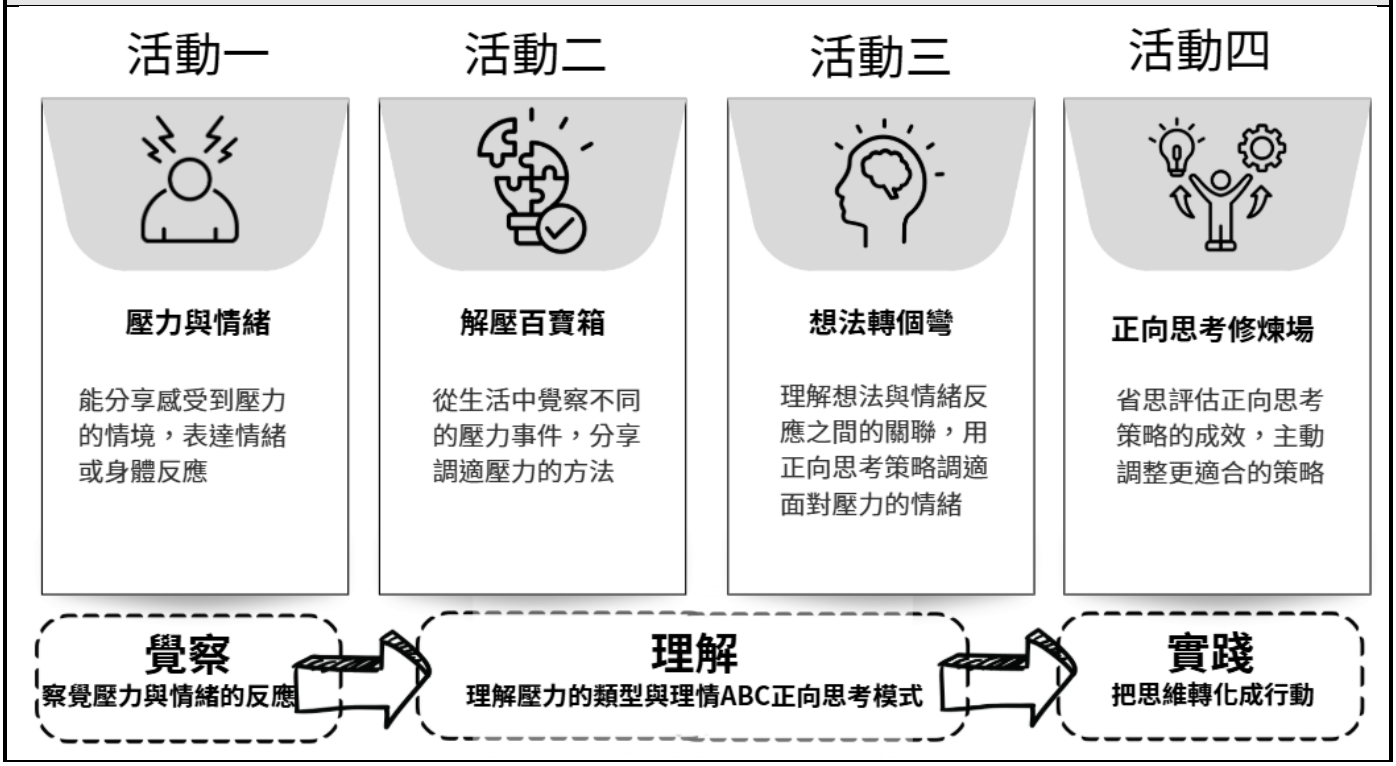
五、Gallery Walk（畫廊漫步）討論法

這是一種互動式的學習策略，這個討論法是世界咖啡館的變形做法，目的是讓小組中的每個人都能說明自己組別的討論成果，促進 peer learning（同儕學習）且有助於產生和分享多樣化的想法。其操作程序請參閱教學活動二。

六、四角討論（Four Corners）

「四角討論」是一種立場表達的教學策略，透過讓學生在教室的四個角落之間移動，表達自己對某個命題或概念的立場（如「非常同意、同意、不同意、非常不同意」），進而引發思考與對話。這個策略能讓學生進行動態反思，並透過與他人觀點的交流，學習尊重差異、傾聽理由與調整想法。

課程架構



三、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	能省思生活中不同的問題，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		省思評估正向思考策略的成效，主動調整更適合的策略。	能理解想法或信念會影響自己面對壓力的方式，並能學習正向思考策略。	能覺察並辨識因應壓力的適當調適方式。	能分享感受到壓力的情境，並表達情緒或身體反應。	未達D級

四、學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 壓力與情緒	能分享感受到壓力的情境，並表達情緒或身體反應。		學習評量單一: 我的壓力偵測儀
【活動二】 解壓百寶箱	從生活中覺察不同的壓力事件，並分享調適壓力的方法。	https://gemini.google.com/share/1736566blcff 我的壓力小怪獸	學習評量單二： 解壓百寶箱

【活動三】 想法轉個彎	理解想法與情緒反應之間的關聯，用正向思考策略調適面對壓力的情緒。	https://student.magicschool.ai/s/join 理情 ABC 心靈偵探	學習評量單三： 轉念練習站
【活動四】 正向思考修煉場	省思評估正向思考策略的成效，主動調整更適合的策略。		學習評量單四： 我的壓力因應日誌

備註 1:學習紀錄為課堂參與歷程的資料；評量工具(學習評量單)為本單元學習評量的依據。

備註 2: 如果網址的連結打不開，也可以使用 QRcode 掃描:

我的壓力小怪獸	理情 ABC 心靈偵探

五、學習活動設計

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.能分享感受到壓力的情境，表達情緒或身體反應。	活動一：壓力與情緒 一、壓力傳球賽 (一)全班分成兩組，分別圍成兩個圓圈。每組指定一位「收球手」，負責最後傳球給老師。 (二)遊戲開始前，先進行暖身，老師傳下每組一顆球，請學生依序傳遞，球傳給收球手後，即完成任務。 (三)遊戲正式開始，老師傳下每組一顆球，學生依序傳遞，球必須持續繞圈傳。老師再傳下二顆球、再傳下三顆球(視情況再增加球數)，同時進行傳遞。 (四)過程中，只要有任何球落地，請撿起球繼續傳。 (五)當老師喊「收球！」時，所有球必須迅速傳回指定的「收球手」,「收球手」要把所有球放進籃子裡，看哪一組先完成。 (六)教師提問： 1. 剛才的體驗活動中我看到什麼？我聽到什麼？ 2. 在球越傳越多情形下，我的心情是什麼？身體有什麼變化？ 3. 如果把球想像成生活中的事情，我會想到什麼？ 4. 剛剛分享生活中的事情（如：有限時間要完成多樣功課），會帶給我壓力	40’		口語評量 (參考評分等級 D：能分享自己感受壓力的情境與情緒。)

	嗎？壓力來的時候，通常會帶給我什麼感受或身體反應？ (七)完成「學習評量單一我的壓力偵測儀」，並與小組的夥伴分享。 二、教師小結： 今天我們發現：當面對有壓力的情境時，我們的身體會發出「緊張」、「心跳加速」等反應，這就是在提醒我們「我有壓力了」。這些壓力可能有不同的來源，下節課讓我們一起再深入探索吧！ ~第一節課結束~ 活動二：解壓百寶箱(本節為公開課) 一、生活中的壓力 (一)表態光譜：老師請學生登入 Canva，在各組的共作簡報中作答。教師呈現生活情境，請學生思考：「如果是我，感受到的壓力程度為何？」，將自己麼名字移到相對應的位置。 (二)邀請學生在小組中分享：我移到的位置是幾分？為什麼我會選擇 (三)教師提問： 1. 在這個情境中，為什麼我會感到有/沒有壓力？ 2. 同一種情境，每一個人的壓力感受都一樣嗎？為什麼？ 二、壓力小怪獸 (一)教師引導學生回想生活中，其實都會經歷一些有壓力的事件。為了更了解大家平時面對壓力的情況，請學生掃描前方 QR code，完成「我的壓力小怪獸」小遊戲，了解自己平時的壓力指數，以及壓力來源的面向。 (二)將「我的壓力小怪獸」測驗結果填寫在學習評量單二的第一大題中。 (三)小組分享： 1. 我的總分是幾分？ 2. 壓力最大的類別是哪一類？ 3. 我認同 AI 的分析嗎？ (四)四角討論： 1. 壓力來源的反思： ● 將教室分為四個角落，分別為「課業壓力」、「同儕壓力」、「自我壓力」與「家庭壓力」。請學生依據自己所測驗出最有壓力的類別，移動到指定的角落，若有兩個相同分數的壓力類別則站到			
2.從生活中覺察不同的壓力事件，分享調適壓力的方法。		40’	https://reurl.cc/9ne48x 小組共做簡報 學習紀錄： https://gemini.google.com/share/1736566blcff 	實作評量(參考評分等級C：能覺察並辨識因應壓力的適當調適方式。)

	中間。 ● 邀請同一個類別的學生彼此分享「我認同這個分析結果嗎？為什麼」、「我覺得ＯＯ壓力很大，是因為……」。 ● 邀請選擇了「其他壓力」這個壓力來源的學生分享想法。 ● 教師邀請學生分享自己的想法。 2. 我在意什麼： ● 將教室分為四個角落，分別為「我重視分數與表現」、「我重視人際關係」、「我重視被肯定與理解」與「我重視自由與放鬆」。請學生依據自己所測驗出最有壓力的類別，移動到指定的角落。 ● 教師邀請學生分享自己的想法。 (五)教師小結：壓力，其實就像我們心裡的『小怪獸』，它會提醒我們：這件事對我很重要。當我們能夠覺察壓力、說出壓力，就已經是很棒的一步。 ~公開課結束~ 三、壓力三兄弟 (一)教師提問：如果用一個東西來形容壓力，你會用什麼東西來形容？為什麼？ (二)教師說明壓力的類型，包括正向壓力(Positive Stress)、可調適壓力(Tolerable Stress)、毒性壓力(Toxic Stress)，說明其特徵，對身心的影響。 (三)請學生觀看「壓力三兄弟」數位繪本，並回答問題： 1. 剛才繪本中提到哪三種壓力？分別用什麼東西來代表？為什麼？ 2. 可調適壓力和毒性壓力有什麼不同呢？ 3. 壓力對我們一定不好嗎？該怎麼判斷呢？ (四)生活中，有哪些讓我覺得壓力很大的事呢？請學生思考後，將答案寫在學習評量單二的第二大題中，思考並標註這個事件屬於正向壓力、可調適壓力還是毒性壓力。 三、調適方法分一分 (一)教師提問：每個人都有調適壓力的方法，當我在以下的情境感受到壓力的時	80’	「做我的因應	

	候，我會用哪些方法來調適或減輕壓力呢？ (二)請學生將答案填寫在學習評量單三第三大題中，填寫完畢進行小組內的分享。 (三)教師依據學生的作答提問，如：「為什麼我會選擇打球？」(轉移注意力)、「為什麼我會選擇打遊戲？」(想要放空)，慢慢引導出學生面對壓力背後的想法，並記錄歸納於黑板。 (四)每組發下一組因應牌卡，請每組學生將所有的壓力調適策略，運用三面分析法，分為正面、負面或其他面（無法分辨屬於正面或負面）三類。 (五)教師引導各組運用 Gallery Walk 分享策略，說明各組分類的原因。 (六)教師請每個學生： 1. 挑選出三個「我覺得很棒」的調適策略並說明原因。 2. 挑選一個「我以前沒嘗試過，我很想試試看」的調適策略並說明原因。 (七)完成學習評量單二的第三大題。 ~第三、四節課結束~		夥伴」牌卡	
3.理解想法與情緒反應之間的關聯，用正向思考策略調適面對壓力的情緒。	活動三：想法轉個彎 一、理情 A-B-C (一)在我們一起認識了住在我們心裡的「壓力小怪獸」以及不同「調適壓力的方法」後，今天老師要教你們思的考工具是 「理情 ABC」 。 (二)教師進行「理情 ABC」的教學與解說： 1. 教師播放「美味泡芙」的影片，在影片的情境發生後，則按下暫停(約影片 2 分 08 秒)並提問：「如果我是珍珍，會有什麼想法？」，邀請學生分享自己的答案。 2. 影片繼續撥放結束，教師提問: ● 珍珍一開始的情緒是什麼？ ● 她的內心小劇場出現了兩個劇本，第一個演法(想法)是什麼？珍珍的心情如何？ ● 第二個演法(想法)是什麼？珍珍的心情有什麼轉變？ 3. 教師介紹「理情 ABC」的三要素：A 事件、B 想法(理性思維與非理性思維)與 C 結果(心情或行動)，以及引導學生思考不同的想法 B 對 C 結果造成的影響。	80’	https://www.youtube.com/watch?v=wXXPNfCmmKA 美味泡芙影片連結 https://g.co/gemini/share/0f87f1b00e5f 打敗負面思考小怪獸	高層次紙筆評量(參考評分等級 B：能理解思維對因應壓力的影響，並用正向思考策略採取調適的行動。)

	4. 合作探究：請各小組登入 Canva 共作的 ppt 頁面，每組學生依據不同情境 A，共同產出一個理性思維與一個非理性思維，以及可能產生的 C 結果（心情或行動），各組輪流發表。 二、理情 ABC 心靈偵探 (一)請學生每個人使用平板登入「理情 ABC 心靈偵探」思考小遊戲，選擇一個壓力情境，開始「理情 ABC」的轉念練習。遇到卡關，不知道可以有哪些理性思維的想法時，可以與小組的夥伴討論，再寫下答案。 (二)教師提問：「在剛才的思考小遊戲中，我覺得哪裡感到困難？我有什麼新的學習呢？」 (三)請學生完成學習評量單三。 三、教師小結：今天的教學讓我們學習到面對壓力時，我可以「怎麼和自己說話」，有情緒是可以被理解的，也是正常的。但我們其實是可以選擇「想法」的，讓我們在生活中一起實踐並練習吧！ ~第五、六節課結束~		https://student.magicschool.ai/s/join?joinCode=aeYQ7w 理情 ABC 心靈偵探	
4.省思評估正向思考策略的成效，主動調整更適合的策略。	活動四：正向思考修煉場 一、我的壓力因應日誌 (一)我們已經學習了不同的壓力因應策略以及理情 ABC 正向思考策略，到了我們實際在生活中練習的時候。讓我們將自己的實踐記錄下來，看看自己的進步吧！ 二、完成學習評量單四：我的壓力因應日誌。 三、進行一週的實踐後與小組的夥伴分享。 四、當我回顧我的壓力因應日誌，我發現： 1. 當我面對這個壓力時，我的想法是什麼？我會採取什麼行動？ 2. 我使用的壓力因應方式有哪些？我覺得有幫助嗎？請具體說明。 3. 如果下次遇到類似的壓力事件，我會調整策略嗎？為什麼? 4. 在這個實踐歷程中，我覺得自己做得很棒的地方是什麼？ 五、給未來的自己： 請學生在實踐後，寫下一段話給未來的自己，完成學習評量單四。 六、教師小結：回顧這個課程最重要的一件事，就是讓我們發現：我們的力量，比自己想像的還要大。未來無論我遇到什麼樣的壓力，	40’		高層次紙筆評量(參考評分等級A：能省思生活中不同的問題，調整更適合的正向思考策略。)

	請記得，我就是一個勇敢的「壓力管理師」，也是一個懂得照顧自己的人。這就是我送給自己最棒的禮物。 ~第七節課結束~			

六、附錄(學習紀錄、學習評量單)

姓名: 班級:

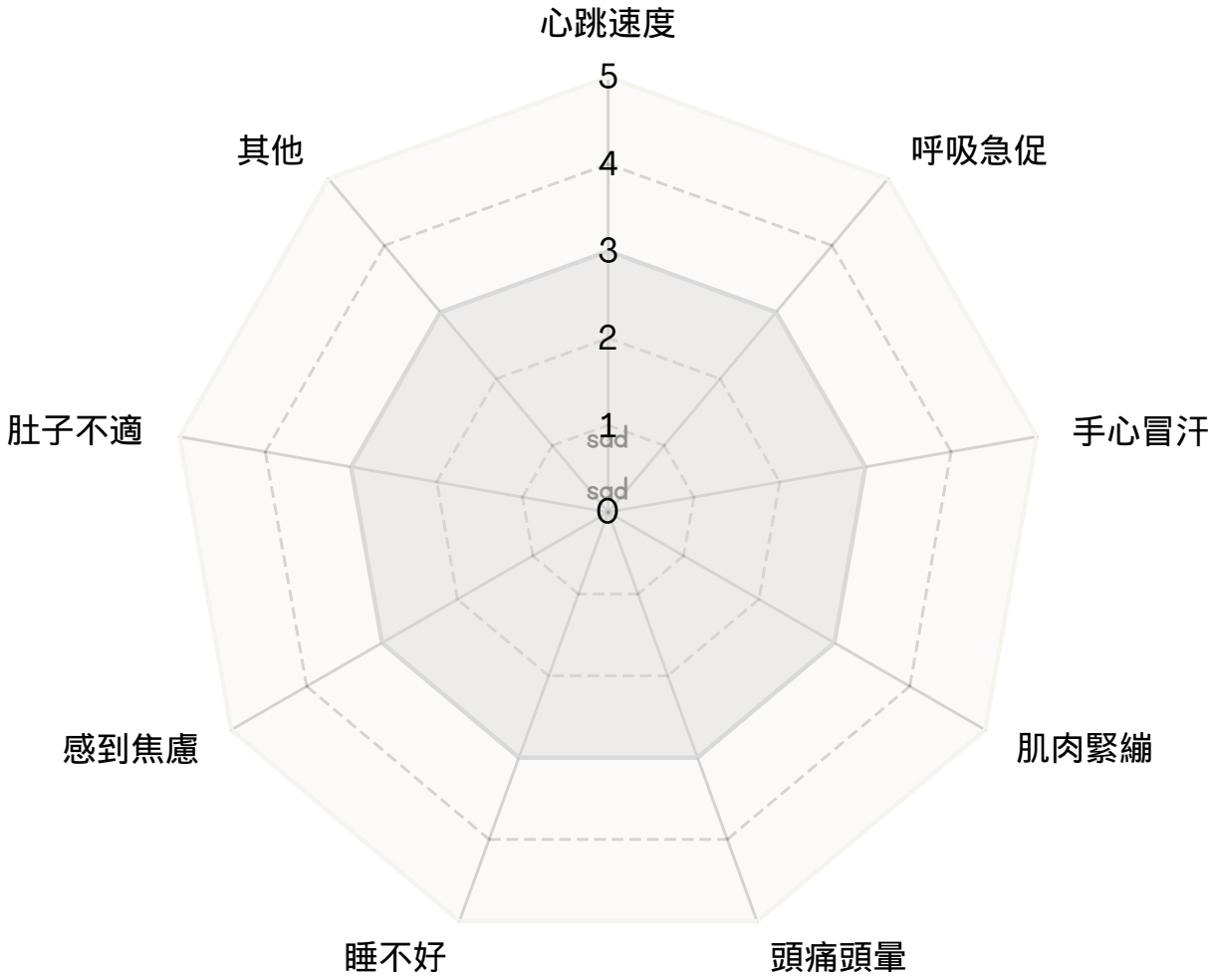
我的壓力偵測儀

我的身體就像一個超級偵測儀，當我有壓力的時候，它會發出各種訊號提醒我。請依照以下的步驟，完成「我的壓力偵測儀」：

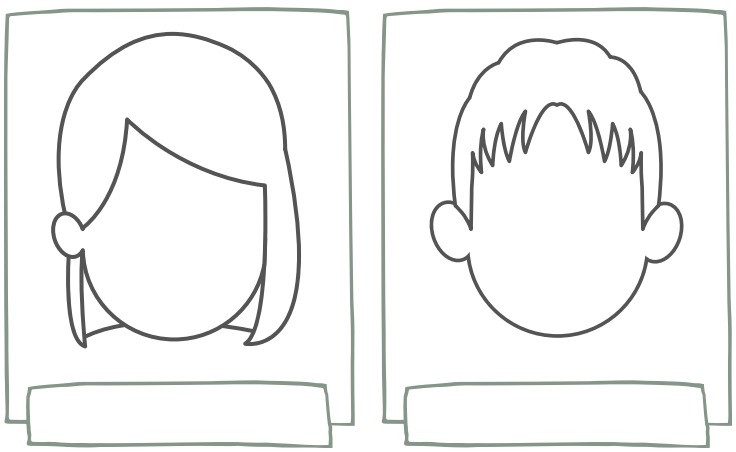
一、首先回想自己以往面對壓力的情境。

二、依據不同的項度(如肚子不適)，把當時感受強度(0 分中心點代表沒有感覺，5 分代表感覺強烈)，在每條數線上標記一個點。

三、當我全部點好後，把它們用線連起來，雷達圖就完成了。



當我面對壓力時，我會有哪些感受呢？臉部會有什麼表情？請畫出臉部表情，並寫上情緒詞彙。



姓名:　　班級:

解壓百寶箱

壓力小怪獸

一、透過「壓力小怪獸偵測遊戲」，我已經知道誰是我心裡最強壯的怪獸了！請把測出的各種壓力分數填在下表中，並把分數最高的壓力用紅筆圈起來。

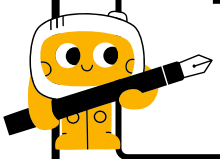
課業壓力分數	同儕壓力分數	家庭壓力分數	自我壓力分數

我的壓力總分是:

二、生活中，有哪些讓我覺得壓力很大的事呢?請至少寫一個。

我認為這個壓力是屬於：☐ 正向壓力　☐ 可調適壓力　☐ 毒性壓力

三、當我感受到壓力時，我可以選擇用不同的方法照顧自己。 想一想，哪些方式可以調適壓力呢？



四、學習這麼多壓力調適策略後，我可以選擇合適的調適策略:

寫下一個「我覺得很棒」的調適策略:

寫下一個「我想要試試看」的調適策略:

姓名:　　班級:

轉念練習站

現在，我們更了解了「理情 ABC」，A事件會讓我們產生想法B，而想法B，會影響著我們的心情與行動C喔! 讓我們一起用生活中的例子做練習吧！

事件(人、事、時、地、物)：

A

我的理性想法是：

B

調整想法後的心情?

C

我覺得調整想法對情緒或行動有影響嗎?為什麼?

姓名:

我的壓力因應日誌

我們已經了解想法對影響情緒的重要性。但需要每天持續鍛鍊喔！讓我們生活中實踐並記錄下來吧！

日期		
壓力事件		
我的想法		
我採取的調適策略	☐ 自由遊戲 ☐ 找人聊聊 ☐ 跟寵物玩 ☐ 運動：	☐ 自由遊戲 ☐ 找人聊聊 ☐ 跟寵物玩 ☐ 運動：
如果下次遇到類似的壓力事件，我會調整策略嗎？為什麼?		

在這兩次因應壓力的過程中，我覺得自己做得很棒的地方是什麼？