

綜合活動學習領域教材教法教案設計

教案設計

<b>教案名稱</b>	壓力調適		
<b>主題</b>	壓力	<b>設計者</b>	林以珊 吳彩縈
<b>教學時間</b>	60分鐘		
<b>教學對象</b>	國中九年級學生	<b>適用人數</b>	30
<b>學生分析</b>	九年級階段的學生除了主要面臨升學、課業壓力之外，生活中也可能遇到來自於家庭因素、同儕、即將與熟悉的同學師長校園分離等等的壓力困擾。在眾多壓力的環境中，若未能覺察自身壓力，並做好調適，容易長期積累造成過重的負荷，最後導致身心俱疲的影響。因此，九年級的學生需要習得認識自身的壓力狀態的能力，更進而學習如何處理過度壓力，以及舒壓的方式。		
<b>摘要簡介</b>	課程宗旨為讓學生認識壓力、面對壓力、紓解壓力。 首先，以疊疊樂活動，營造「壓力」情境，並以提問方式，引導學生分享在過程中，其身心所產生的變化，引起學生學習動機。接著，介紹壓力讓學生瞭解何謂壓力及其對人的影響，透過終極密碼讓學生體驗壓力曲線，強調覺察及面對壓力生活中壓力事件的重要性，再更進一步，使用壓力調適攻略學習單，討論與分享彼此日常生活中調適壓力的方式，最後教師提供平時可以幫助紓壓的方法，讓學生可以妥善運用在生活中。		
<b>教學研究</b>	<b>教學理念</b>	(1) 瞭解何謂壓力、清楚壓力的來源以及其負面影響與正向的功能。 (2) 具備覺察並面對壓力的能力。 (3) 瞭解並學習調適壓力的方法。 (4) 選擇適當抒發壓力方式以達到自我調適。 (5) 辨別對情緒與問題解決有幫助的抒發壓力方式。	
	<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<b>學習內容</b>
		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。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。
		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。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。

		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。	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。
	學習目標	單元目標	具體目標
		1.能認識壓力	1-1能清楚說出壓力對人造成的影響 1-2能說出壓力產生時會有什麼心理和生理的變化 1-3能說明壓力來源 1-4能說出壓力曲線的意義
		2.能覺察並面對壓力	2-1透過活動覺察自我壓力來源 2-2與他人分享並討論壓力來源的差異 2-3能舉出自己適應壓力的方式 2-4能分析自己面對不同情境較適切的壓力調適策略
	3.能運用紓壓方式	3-1能學會實用小技巧排解日常生活中的情緒及壓力 3-2了解他人面對壓力的幾項實際排解策略 3-3使學生能簡單回顧課堂	
	教學策略	體驗學習、問題引導、口頭分享、影片欣賞	
	教學資源	一、疊疊樂 二、緊張音樂 三、投影片 四、網頁版終極密碼 五、壓力調適攻略學習單35張 六、兩部影片	
	教學評量	口語評量、表現評量、紙筆評量	

學習目標	教學歷程	時間 (min)	教學 資源	教學 評量
	<p>【課前準備——老師】</p> <p>一、測試電腦、投影、播音設備是否順利運作。</p> <p>二、事先分好組,並引導學生就分組座位坐好。</p> <p>三、將疊疊樂佈置好</p> <p>四、宣布課堂規則</p> <p>【課前準備——學生】</p> <p>一、上課前將桌椅佈置成六組、一組五人</p> <p>-----</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、引起動機——疊疊樂</p> <p>(一) 講解活動規則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抽一位同學出來疊一根木條。</li> <li>2. 疊完之後, 該同學抽另一位同學出來疊。</li> <li>3. 如果時間到, 都沒有倒就全班加一點。</li> </ol> <p>(二) 遊戲進行</p> <p>教師需觀察台上和台下學生反應, 並注意秩序。</p> <p>(三) 提問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (最後弄倒的同學)在剛剛的過程中, 生理上及心理上的感覺如何?</li> </ol> <p>預設回答: 緊張、流手汗、手抖</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 過程中旁邊同學的反應帶給你什麼影響?</li> </ol> <p>預設回答: 更緊張、無法專心</p> <p>(三) 小結</p> <p>適度的壓力是進步的動力, 然而當壓力超過自己的承受度時, 則會導致生理與心理的變化以及感受。壓力的來源可能是自身, 或是周遭的人。</p> <p>-----</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、壓力來了! ——認識壓力</p> <p>(一) 介紹壓力 (壓力是什麼)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 壓力是人類為因應困難和挑戰所產生的生理及心理反應。</li> <li>2. 壓力包括三部分: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 壓力源:對我們產生壓力的事物和處境。</li> <li>2) 壓力感: 壓力源會產生壓力感, 壓力感的大小取決於個人對壓力源的重視程度, 對有關事物和處境的管理控制能力, 以及對自己的期望。</li> <li>3) 壓力反應: 不同程度的壓力感, 會引致不同的壓力反應, 並在生理、心理、認知、情緒等方面表現出來。</li> </ol> </li> </ol>	<p>1min</p> <p>5mins</p> <p>2mins</p> <p>1min</p> <p>4mins</p>	<p>音樂 疊疊樂 籤筒</p> <p>投影片</p>	<p>口語 評量</p> <p>表現 評量</p> <p>表現 評量</p>
1-1				
1-2				



	<p style="text-align: center;"><b>壓力和表現</b></p> <p>a.適當的壓力可能提高人的警覺性，使其更小心思考，謹慎行事，從而發揮更理想的表現。</p> <p>b.過度的壓力則會使其困擾、沮喪和氣餒，引致腎上腺素增多，失去自控能力，影響身體及心理健康。</p> <p>5) 引導討論 我們可以如何避免過度壓力？ 預設答案：在事情未太嚴重時，適時抒發</p>			紙筆評量 口語評量 表現評量
2-1	<p>二、壓力來吧！——面對壓力</p> <p>(一) 壓力溫度計</p> <p>1. 規則說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 請寫下最近發生的3件讓你感覺壓力很大的事情。在學校、家裡或校外發生的皆可。</li> <li>2) 標示出壓力感覺程度與壓力反應。</li> <li>3) 壓力很大100度(嚴重)，壓力很小20度(輕鬆)。分成0-20-40-60-80-100。</li> </ol> <p>指導語：希望大家可以仔細回想最近發生的壓力事件。不要寫沒有，寫壓力很小的事情也沒關係。我們要開始覺察他，才有機會紓解他，他才不會累積到最後對我們造成不好的影響。</p> <p>2. 活動進行</p> <p>3. 提問:</p>	1min  2mins  1min  10mins 4mins	投影 學習單	表現評量
2-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 有沒有人可以分享最近的壓力事件？</li> <li>2) 最近有什麼壓力事件？</li> <li>3) 溫度寫幾度？為什麼？</li> <li>4) 有什麼反應？</li> </ol>		投影 影片	表現評量
2-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>5) 後來是怎麼因應的？</li> <li>6) 其他同學面對同樣一件事情，你們壓力</li> </ol>		影片 *2	

2-4	<p>的感覺幾度？</p> <p>4. 小結 每個人對壓力的反應不同，對同一件事也有不同的感覺，重要的是當你遇到壓力事件時，能否察覺，並適當的調適自己度過難關，早點發現，早點紓解對於日後的調適越有幫助！。</p>	1min		
3-1	<p>參、綜合活動</p> <p>一、舒壓活動</p> <p>(一)身心紓壓技巧 T A T</p> <p>1. 活動進行方式</p> <p>1)影片介紹 影片目的：透過6種穴道按壓動作可以舒緩身體的疲勞，以及累積的情緒及壓力，以達到壓力釋放、情緒排解，讓身心得到安頓。</p> <p>2)播放影片(長度：7:18)</p> <p>來源： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=epjgN5DbKEc">https://www.youtube.com/watch?v=epjgN5DbKEc</a></p>	1min		表現 評量
3-2		8mins		
3-3	<p>(二)播放「如何面對壓力」影片</p> <p>1. 活動進行方式：</p> <p>1)影片介紹 影片開頭首先介紹壓力是一種情緒，但事實上世界不會因為自身壓力而改變，因此需要一些方法調適心情與排解壓力。</p> <p>2)播放影片(長度7:45)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8pYaWpEmpkU">https://www.youtube.com/watch?v=8pYaWpEmpkU</a></p>	8mins		
	<p>肆、結語</p> <p>一、總結上課內容</p> <p>壓力是生活的一部分，適當的壓力有助於追求進步，但過度的壓力則會影響我們的表現和健康。每個人對於壓力的感受度以及耐受度不同，但我們可以透過即早覺察壓力，提早紓解的方式，避免壓力長期積累，導致不堪負荷。最後，我們可以在生活中利用肢體運動與穴道按摩的技巧，讓自己放輕鬆。</p>	1min		

附件一  
評量尺規

等級	A	B	C	D	E
口語評量	能正確詳述表達想法，並連結自身相關經驗，且能說明壓力的定義及其來源，並舉例紓壓方式。	能表達想法，且能說明壓力的定義及其來源，並舉例紓壓方式。	能表達想法，且能說明壓力的定義及其來源。	能簡單表達內容，且能部分說明壓力的定義及其來源。	未達D級
表現評量	踴躍舉手發言，積極參與小組討論，能正確回答教師提問上台分享時表現大方。	偶爾舉手發言，參與部分小組討論，能回答教師提問，上台分享時表現尚可。	較少主動發言，小組討論較少發言，能簡單回答提問。	無主動發言，小組討論無發言，能大致回答提問。	未達D級
紙筆評量	學習單內容豐富且完整。能妥善運用課堂所學，覺察自身壓力事件，反思壓力反應，並詳細表達自己的想法。	學習單內容完整，能運用課堂所學，覺察自身壓力事件，反思壓力反應，並簡要敘述自己的想法。	學習單內容部分完成，能運用課堂所學，覺察自身壓力事件，反思壓力反應，並簡要敘述自己的想法。	學習單內容部分完成，能運用課堂所學，覺察自身壓力事件，反思壓力反應。	未達D級

附件二


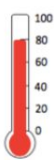


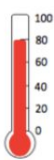

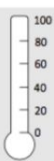



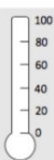






壓力調適攻略 學習單

# 壓力調適攻略

班級：

座號：

姓名：

壓力事件 	壓力溫度計/壓力反應 	壓力反應 	紓解方式 
明天要模擬考， 書還沒念完。		緊張 失眠 無法思考	紓壓運動
			
			
			

分工

林以珊：教案發想、評量尺規、報告、PPT製作

吳彩榮：教案發想、報告