

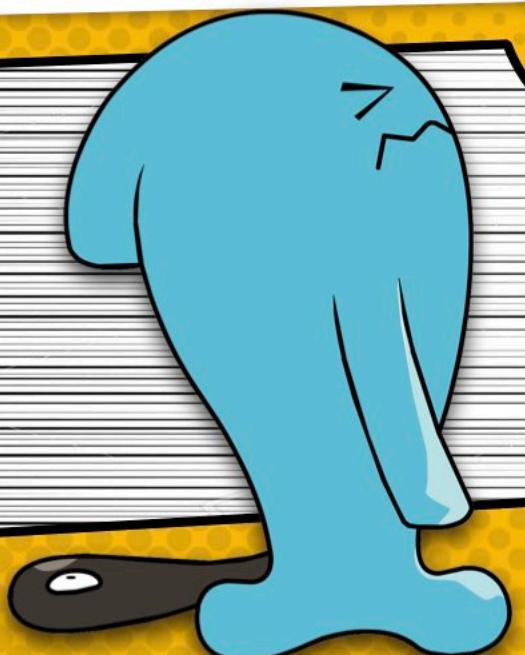
# 教案連結



壓力

九年級壓力調適

來了



林以珊 吳彩縈

# 前情提要

教學時間
教學時間
適用人數
學生分析

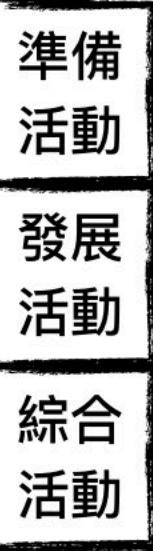
60分鐘

國中九年級

30人

九年級是國中階段壓力最大的時期，除主要面臨升學壓力外，尚須面對來自生活中的家人、同儕、甚至是自身給予的壓力。若未能覺差壓力並做好壓力調適，易導致身心俱疲。

# 摘要



疊疊樂

壓力介紹、壓力曲線、覺察壓力、面對壓力

舒壓方式

# 教師

- 一、測試電腦、投影、播音設備是否順利運作。
- 二、事先分好組,並引導學生就分組座位坐好。
- 三、將疊疊樂佈置好
- 四、宣布課堂規則

# 學生

- 一、上課前將桌椅佈置成六組、一組五人

# 準備活動

## 製造壓力環境 (疊疊樂、緊張音樂、抽籤)

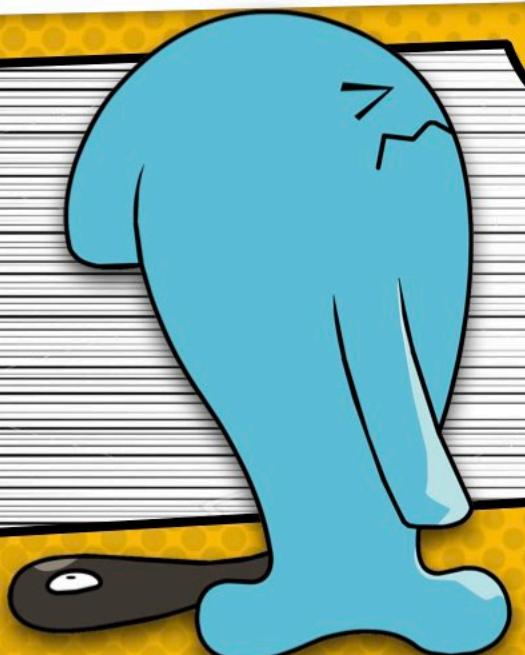


規則說明	1min
遊戲進行	5mins
提問	2mins
小結	1min

壓力

九年級壓力調適

來了



# 發展活動

- 一、介紹壓力——— (壓力是什麼？)
- 二、壓力組成三部分—— (壓力是什麼？)
- 三、歸納壓力表徵—— (壓力來了會怎樣？)
- 四、壓力來源——— (什麼會帶來壓力？)
- 五、壓力曲線——— (壓力如何影響我們？)
- 六、壓力溫度計——— (學習單)

# 發展活動

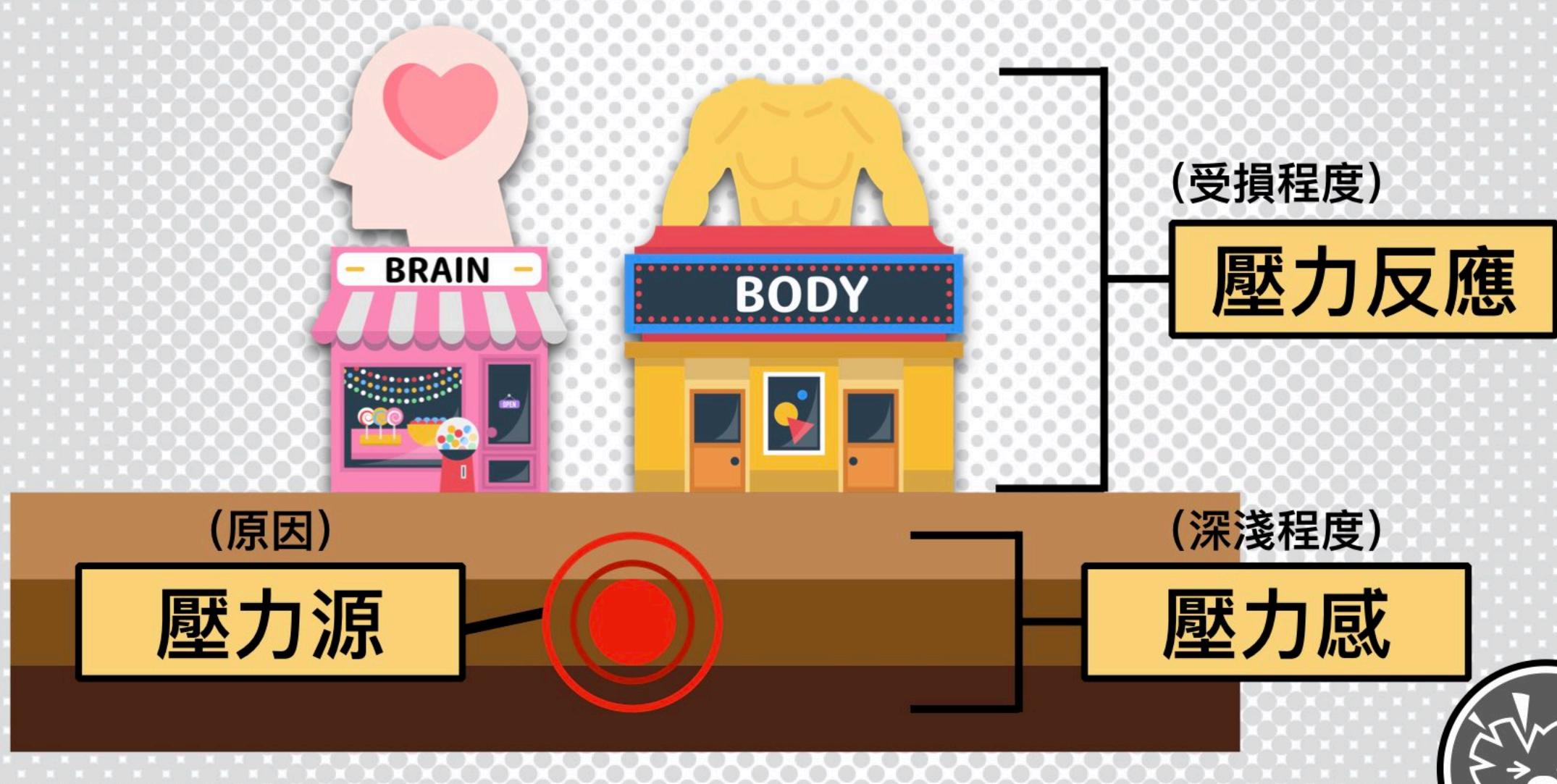
- 一、介紹壓力——— (壓力是什麼？)
- 二、壓力組成三部分—— (壓力是什麼？)
- 三、歸納壓力表徵—— (壓力來了會怎樣？)
- 四、壓力來源——— (什麼會帶來壓力？)
- 五、壓力曲線——— (壓力如何影響我們？)
- 六、壓力溫度計——— (學習單)

壓力是什麼？

人類為因應  
困難和挑戰所產生的  
生理及心理反應。

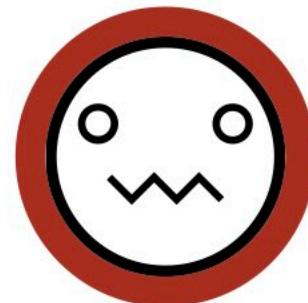


# 壓力是什麼？



## 情緒反應

害怕 焦慮  
緊張 易怒



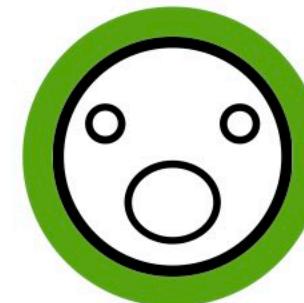
## 生理變化

心跳呼吸加快  
冒汗 失眠  
腸胃不適



## 認知反應

精神渙散  
易胡思亂想



壓力來了會怎樣？



# 發展活動

- 一、介紹壓力——— (壓力是什麼？)
- 二、壓力組成三部分—— (壓力是什麼？)
- 三、歸納壓力表徵—— (壓力來了會怎樣？)
- 四、壓力來源——— (什麼會帶來壓力？)
- 五、壓力曲線——— (壓力如何影響我們？)
- 六、壓力溫度計——— (學習單)

# 發展活動

- 一、介紹壓力——— (壓力是什麼？)**
- 二、壓力組成三部分—— (壓力是什麼？)**
- 三、歸納壓力表徵——— (壓力來了會怎樣？)**
- 四、壓力來源——— (什麼會帶來壓力？)**
- 五、壓力曲線——— (壓力如何影響我們？)**
- 六、壓力溫度計——— (學習單)**

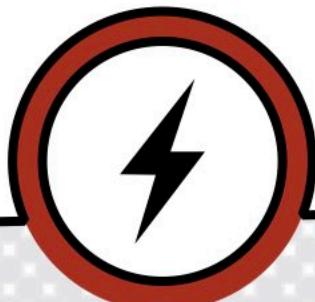
# 什麼事會帶來壓力？

## 外在因素

學業 比賽 人際關係  
家庭關係 師生關係  
親人離異 轉學

## 內在因素

容易緊張  
好勝心強  
完美主義



# 發展活動

- 一、介紹壓力——— (壓力是什麼？)**
- 二、壓力組成三部分—— (壓力是什麼？)**
- 三、歸納壓力表徵——— (壓力來了會怎樣？)**
- 四、壓力來源——— (什麼會帶來壓力？)**
- 五、壓力曲線——— (壓力如何影響我們？)**
- 六、壓力溫度計——— (學習單)**

# 發展活動

- 一、介紹壓力——— (壓力是什麼？)
- 二、壓力組成三部分—— (壓力是什麼？)
- 三、歸納壓力表徵——— (壓力來了會怎樣？)
- 四、壓力來源——— (什麼會帶來壓力？)
- 五、壓力曲線——— (壓力如何影響我們？)**
- 六、壓力溫度計——— (學習單)

# 發展活動



## 終極密碼（壓力曲線前導）

### 規則

- 一、從1-999，任選一個數字作為密碼。
- 二、學生以小組為單位討論，輪流說出該組欲猜的密碼。
- 三、教師回饋更正後的範圍。
- 四、猜中的組別，扣一點。

### 遊戲進行

教師需注意班級秩序，並記錄每次小組所猜的數字。

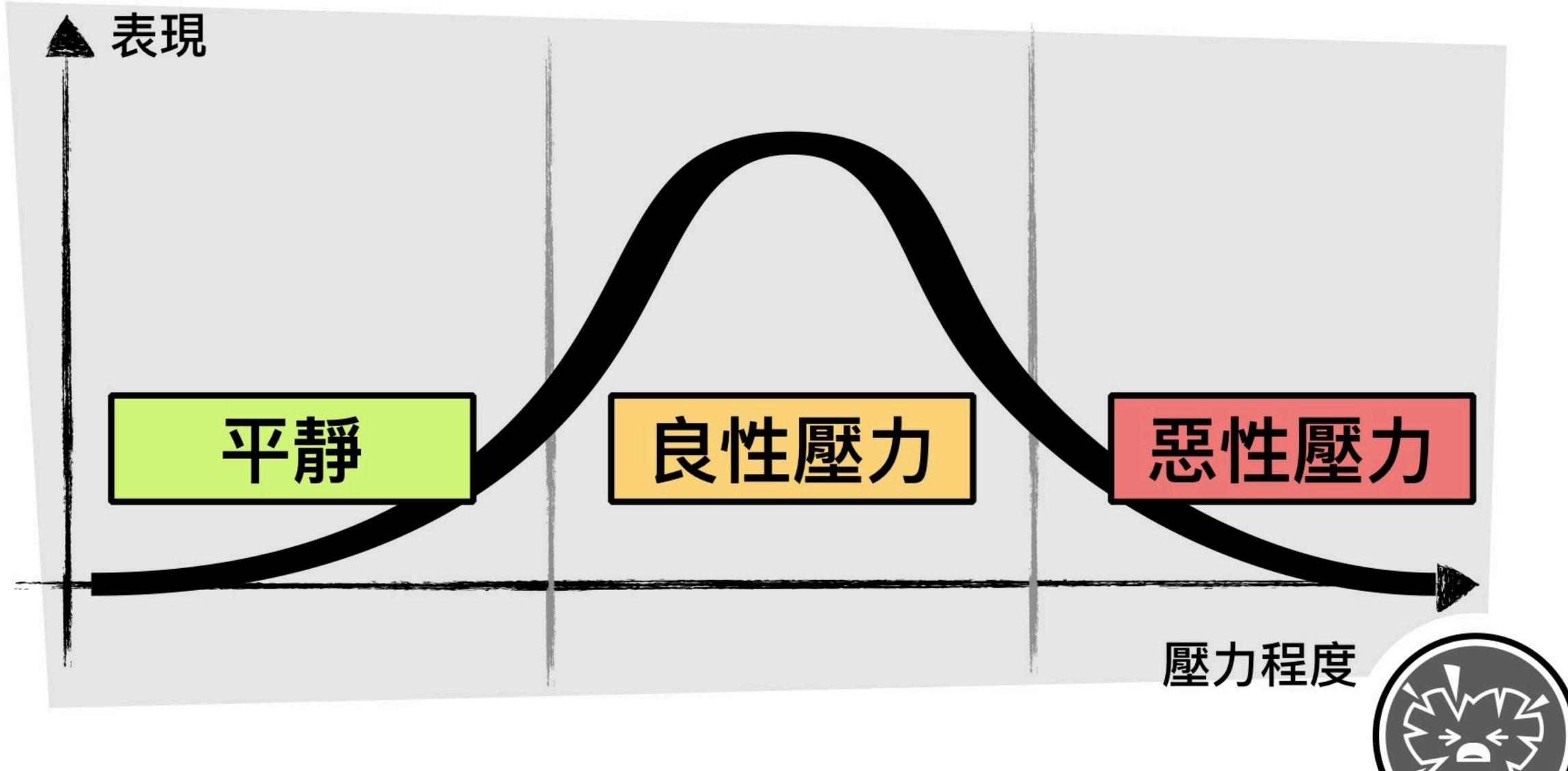
### 引導討論

規則說明 1min

遊戲進行 5mins

提問 2mins

# 壓力程度如何影響我們？



# 發展活動

- 一、介紹壓力——— (壓力是什麼？)
- 二、壓力組成三部分—— (壓力是什麼？)
- 三、歸納壓力表徵——— (壓力來了會怎樣？)
- 四、壓力來源——— (什麼會帶來壓力？)
- 五、壓力曲線——— (壓力如何影響我們？)**
- 六、壓力溫度計——— (學習單)

# 發展活動

- 一、介紹壓力——— (壓力是什麼？)
- 二、壓力組成三部分—— (壓力是什麼？)
- 三、歸納壓力表徵——— (壓力來了會怎樣？)
- 四、壓力來源——— (什麼會帶來壓力？)
- 五、壓力曲線——— (壓力如何影響我們？)
- 六、壓力溫度計——— (學習單)

壓力

九年級壓力調適

來吧



# 活動規則

請寫下最近發生的3件讓你感到壓力的事情。

(在學校、家裡或校外發生的皆可)

在學習單上，標示出 **壓力感** 與 **壓力反應**

壓力很大100度(嚴重)，壓力很小20度(輕鬆)

(分成0-20-40-60-80-100)



# 壓力調適攻略

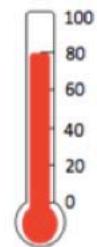
班級： 座號： 姓名：

壓力事件



明天要模擬考，  
書還沒念完。

壓力溫度計/壓力反應



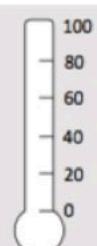
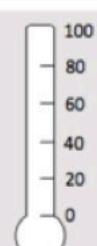
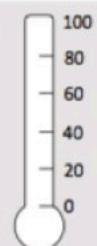
緊張  
失眠 無法思考



紓解方式



紓壓運動



# 壓力調適攻略

活動進行

教師在小組間走動、協助同學、並注意討論狀況

引導討論

有沒有人可以分享最近的壓力事件？

最近有什麼壓力事件？

溫度寫幾度？為什麼？

有什麼反應？

後來是怎麼因應的？

其他同學面對同樣一件事情，你們壓力的感覺幾度？

結語

# 綜合活動

- 一、身心紓壓技巧T A T (影片一)
- 二、如何面對壓力 (影片二)

# 有什麼減壓方式？



諮詢心理師  
林記民

很開心能夠在這裡跟大家介紹一套身心舒壓技巧TAT

身 心  
ATA  
紓 壓



# 課堂回顧



壓力 大家都面臨過這種窘境



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。

最後，善用紓壓技巧，可以有效幫助大家度過會考前的征途！

## 總結



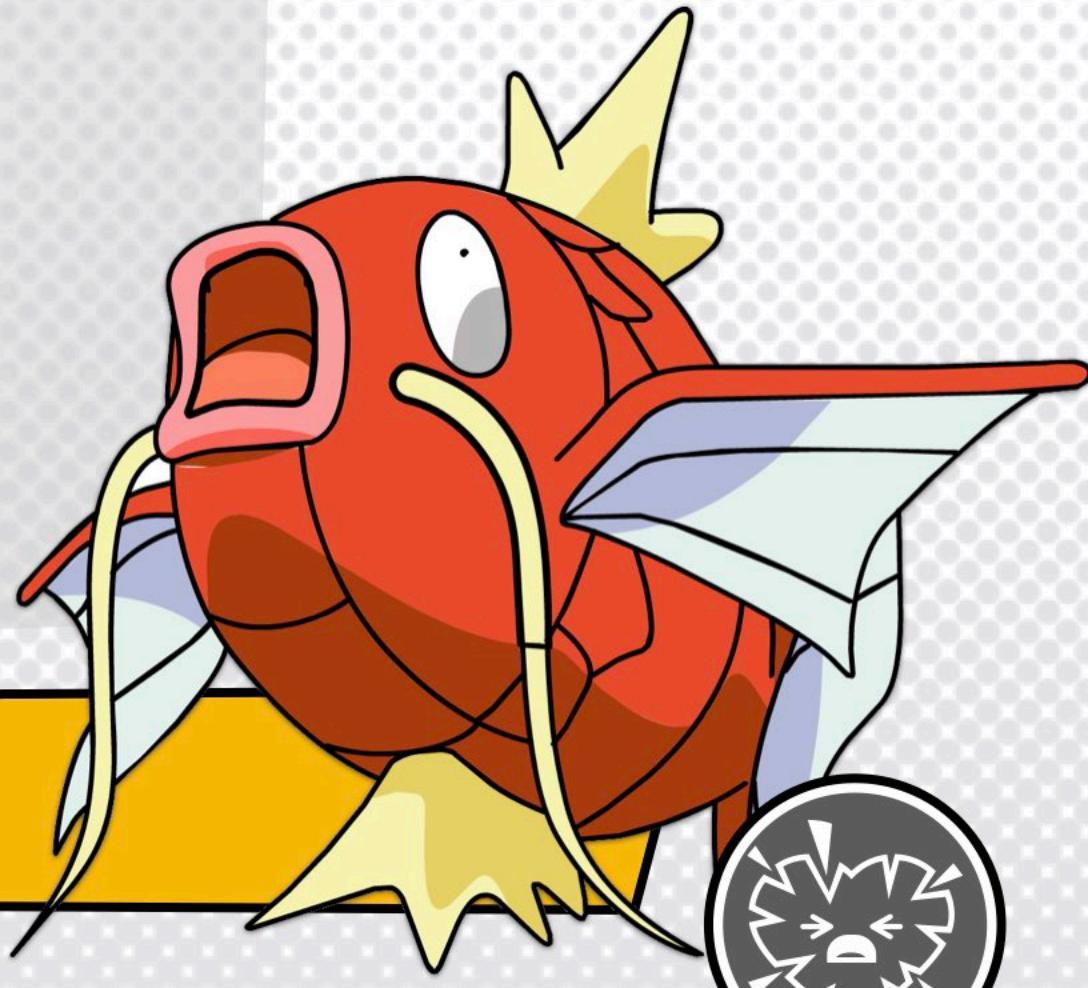
吳彩縈

綜合活動、報告

林以珊

準備活動、發展活動、PPT、報告

分工



祝大家聖誕快樂  
期末ALL PASS

END

