

單元名稱：《與壓力同行》

領域/科目	健康與體育	設計者	
實施年級	三年級	總節數	
教具 設備	電腦、投影機、簡報筆 影片-壓力大的小事		
教學活動內容及實施方式			時間 備註
<p>一、課前準備 收集情境圖片</p> <p>二、引起動機 透過情境，覺察自己身體及情緒反應</p> <p>三、主要內容／活動 (一)認識壓力反應 檢視應力反應 (二)認識生活中的壓力源 1.不良的家庭關係 2.繁重的學校課業 3.生活動大改變 4.不利的個人性格 (三)影片-壓力大的小事</p> <p>四、壓力影響表現</p> <p>五、調症狀態，面對壓力</p> <p>六、總結活動/評量 當壓力影響生活時，可以試著讓身心放鬆、調整生活作息</p>			