

彰化縣信義國民中小公開授課計畫

授課教師 (含協同)	黃月珍	授教 年級	七年級	任教領域/ 科目	輔導活動
教學單元	認識壓力	說課會談日期	110年10月25日		

說課重點：

一、課程目標

(一)核心素養

自我探索與成長綜-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。

(二)學習表現

1a-IV-2 接納自我，以促進個人成長。

(三)學習內容

Aa-III-1 自己與他人特質

Aa-III-2 的欣賞及接納。對自己與他人悅納的表現。

二、學生分析

學生對情緒已有初步概念

三、教師教學預定流程與策略

【課前準備】

根據艾瑞克森的心理社會發展理論，自我的發展是持續一生的。而生命全程分為八個階段，每一個階段皆包含了一個人格中的「危機」，該階段中發展的議題，不僅對該階段發展的特別重要，在後來的生命中，該議題仍會某種程度地持續著。這些隨著成熟所浮現的危機，必須有令人滿意地解決，才能夠獲得健康的自我發展。

國中的學生正處於青春期末至成人期早期（大約 11 至 20 歲），此時的發展危機為認同與認同混淆，青少年必須決定自己的自我意識，或者經歷角色的混淆。

透過考試壓力的調適以及適當的運用同儕團體相互正向砥礪的方式，能夠改善青少年極端動盪的心理狀態，進而達到自我的統合和成長。

【準備活動】

1. 教師先穩定班上秩序並且請學生坐好。

指導語：

各位同學大家好，現在已經是上課時間囉！趕快安靜下來並且回到座位上坐好，老師有事情要告訴大家。

2. 發下英文考卷告訴學生英文老師向自己借了一點課堂時間要幫大家考複習考。

指導語：

是這樣的，老師知道最近大家就要準備考學測了，英文老師特別拜託我，借用一點點上課的時間要幫大家考複習考，所以老師現在要把考卷發下去，沒有拿到考卷的請舉手跟老師說一聲。

3. 等大家都拿到考卷開始作答時，教師告訴學生若是答錯將受到罰寫 50 次的嚴重懲罰以增

加學生考試焦慮。

指導語：

請大家拿到考卷之後就開始安靜作答。對了，因為英文老師對大家有很高的期待，所以特別要我提醒大家，這些都是教過的重要單字，如果答錯的題目，就要罰寫 50 遍喔！所以大家要謹慎作答。

4 待學生作答 5 分鐘之後，請學生停止作答並且抬頭看台上，教師先請學生回答最後一題。

指導語：

好，現在先請大家把筆停下來，並且抬頭看老師這邊，有重要的事情告訴大家。大家有看到最後一題加分題嗎？是問答題，請大家不管作答到哪裡，先寫下這題的答案。

5 最後一題是請學生寫下突然考試的感受，例如緊張、生氣或是沒感覺，確認學生都完成之後請三位同學分享自己寫下的情緒，並請他們解釋為什麼會有這樣的感覺。

指導語：

最後一題是要大家寫下現在的感覺，大家應該都寫完了吧？還沒寫完的同學麻煩舉手讓老師知道。好，大家都已經完成了。老師突然考試大家有什麼樣的感覺呢？會感覺緊張嗎？請 A 同學告訴大家你的答案，嗯，所以你覺得很緊張。那 B 同學你呢？因為老師沒有事先告訴你們要考試，所以你有點生氣。C 同學呢？沒有什麼感覺嗎？好，沒關係。

6. 教師告訴學生此次測驗並不是真的，也不需要罰寫，若班上學生出現騷動則先請學生安靜下來，教師解釋這個活動的用意是希望讓大家體驗突然抽考的感覺，並且強調欺騙是不對的行為。

指導語：

現在老師要告訴大家一個小秘密，其實這一次的考試並不是真的。好，大家先安靜下來聽老師說喔！老師知道最近大家就要考學測了所以感覺壓力很大，等一下的活動要帶大家一起紓解考試壓力，所以要先讓大家體驗一下臨時被抽考緊張的感覺。

另外，欺騙是不對的行為喔！老師是為了讓大家能親身體驗考試前的各種感覺所以才設計了這個課程，大家要了解這點，在日常生活中應該誠實待人喔！

【發展活動】

1. 詢問班上學生考試前是否會感到緊張，而又是如何調適緊張的心理狀態，請三位考前感到緊張的學生分享自己如何調適。

指導語：大家考試前會不會感到緊張呢？會覺得緊張的人舉手。那 A 同學，你考試前很緊張的時候都怎麼做讓自己比較輕鬆呢？所以你會喝一點白開水，是一個不錯的辦法喔！B 同學你呢？不知道嗎？沒關係，老師今天會教大家一個方法降低緊張的感覺。那 C 同學呢？考試前緊張會想要上廁所，所以你會去上廁所嗎？也是一個蠻好的方法喔！

2. 教師介紹今天的課程名稱「是誰住在深海的大鳳梨裡」。

指導語：接下來老師要帶大家做一個活動，叫做「是誰住在深海的大鳳梨裡」。嗯，相信有些同學已經知道這堂課的主角是誰了。

3. 教師發下學習單，並且告訴學生老師要帶大家一起放鬆心情，請學生遵照教師的指導語進行鬆弛訓練。教師發下雙色海綿球，每個人要拿到兩個不同顏色的海綿球，並介紹黃色海綿球是海綿寶寶，粉紅海綿球是派大星。此時教師播放音樂。

指導語：老師現在要發學習單下去，如果沒有拿到的舉手讓老師知道。今天的課程老師要教大家放鬆心情的方法，待會請各位同學聽從老師說的話，按照步驟練習。另外，老師這邊要發下兩個不同顏色的海綿球，分別是黃色和粉紅色的，黃色的是海綿寶寶，粉紅色的是派大星，大家都有拿到了嗎？如果有缺的同樣請舉手讓老師知道。

4. 說明待會教大家放鬆心情的方法之前，請學生用力繃緊全身的肌肉然後突然放鬆力量，體會看看是什麼樣的感覺，之後專心比較這兩種感覺的不同之處。如果無法有效施力，請同學將海綿球在雙手緊握，增加控制感。

指導語：接下來老師就要教大家放鬆心情的方法囉！不過在這之前，請大家先體驗看看緊繃的感覺，大家用力繃緊全身的肌肉，好，現在放鬆，專心想想看這兩種感覺不同的地方。如

果不知道怎麼樣出力繃緊肌肉的話，請大家把剛剛的海綿寶寶和派大星握在手中，大力的捏緊他們，這樣就是繃緊肌肉的狀態了。我們再試一次，用力繃緊全身的肌肉，好，現在放鬆。

5. 接下來告訴學生即將開始進行鬆弛訓練，首先請大家用輕鬆的方式坐在位置上並且不要交談。

指導語：現在要開始練習放鬆囉！請各位同學用輕鬆的方式坐在自己的位置上，並且不要互相交談說話。

6. 請學生將海綿球握在雙手，並且跟著老師的示範做。雙臂平行抬高至胸前，握緊拳頭，繃緊手部的肌肉，直到不能再用力為止，並請學生注意有什麼感覺。告訴學生此時大家的肌肉會糾結緊繃，而手部可能會輕微地顫抖，維持這種緊繃的狀況幾秒鐘，然後再突然放鬆力量。

指導語：現在將海綿寶寶和派大星拿在手中，把兩隻手臂抬高到胸前，就像老師這樣。緊握拳頭，繃緊手部的肌肉，直到不能再用力為止，大家會感覺到手部的肌肉緊緊的，而且可能輕輕的顫抖，維持這樣的狀態5秒鐘，4、3、2、1，放鬆力量。

7. 請學生感受從緊繃到放鬆感覺的變化，之後從頭部開始練習，緊繃臉部的肌肉，再放鬆，然後依序輪到肩膀、雙臂、雙手、胸部、背部、雙腿及雙腳至腳趾。

【總結活動】

1. 教師告訴學生若考試前感到緊張可以透過剛剛所教學的方法紓解壓力。

指導語：如果大家考試前覺得非常緊張，剛剛教大家做的練習是紓解壓力的好方法喔！

2. 接下來教師簡介要播放的影片為「我們這一家」的片段，片中弟弟柚子隔天要考試，請學生注意他產生哪些情緒或是透過哪些方式紓解考試的壓力。

指導語：接下來老師要讓大家看一段短短的影片，是「我們這一家」的片段，裡頭弟弟柚子隔天要考試了，花媽和橘子與他有一些對話，大家可以看看柚子考試前有哪些感覺，它又有哪些紓緩緊張的辦法呢？

3. 播放影片，請學生在學習單最下方寫下柚子考前產生的情緒或是調適壓力的方法，提醒學生下一次上課時將學習單帶來，將會有考試壓力調適相關的課程討論。

四、學生學習策略或方法

1. 多媒體媒材

2. 思考問題回答

五、教學評量方式

學習單

課堂表現