

九年級 綜合活動 領域 輔導 教學課程設計

主題/單元名稱		第五主題 超前部署 第 1 單元 打一手國三好牌	設計者	黃麗芬	
實施年級		九年級	節數	一節課(45 分鐘)	
總綱核心素養		A. 自主行動 A2 系統思考與解決問題			
領域 學習 重點	核心素養	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	議題	學習主題	生涯規畫教育
	學習表現	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。		實質內涵	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。
	學習內容	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。			
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> 覺察壓力的來源及其對身心的影響。 蒐集並分析紓壓策略與資源，提出個人因應與調適壓力的抗壓訓練策略。 運用合宜的策略調適心理困擾，培養正向思考模式，促進心理健康。 			
教學資源		<p>教師：</p> <ul style="list-style-type: none"> 依小隊數準備上年度行事曆或本學期行事曆。 瀏覽「國中會考～全民倒數計時器」網頁及檢核留言內容。 準備白、紅、黑、綠、黃、藍等各色便利貼或圓點貼紙各約 4~6 張。(加總數量為全班人數) <p>學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> 按分隊位置上課。 			

活動 2 會考倒數計時器

第一節 倒數 200 天、「檢」壓實驗室、壓力現形 (配合課本第 92~93 頁)

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5 分鐘)	<p>教師說明：國中第三年即將邁入會考衝刺期，補不完的習與考不完的試幾乎是國三生的日常。在你們想像中，離會考愈來愈近的國三學生可能會經歷哪些壓力？</p> <p>※學生可能回答：國三生會有課業壓力、師長期待、考試壓力、會考考差了、不知如何填志願、選擇學校或科系的壓力等。</p>

<p>「檢」壓實驗室 (15 分鐘)</p>	<p>1.教師說明：「壓力」到底是什麼？明明是抽象又看不見的東西，但居然會讓我們身心產生變化？接下來透過「檢」壓實驗室的活動，讓我們檢測壓力在自己身上的重量，感受一下自己面對壓力的「耐受力」！</p> <p>2.教師說明活動方式：</p> <p>(1)清空自己的書包，將書包與抽屜內的課本、講義放到桌面上，至少 12~15 本。</p> <p>(2)全體同學起立，伸出自己的右手平舉不彎，與肩同高，掛上空書包。</p> <p>※同學之間保持適當距離，平舉的手不碰觸到他人為原則。</p> <p>(3)全班開始腦力激盪國三生會面對的壓力，每說出一個壓力，例如：考試很多，就要依據這件事情給自己帶來的壓力大小，在自己的空書包放入 1~3 本課本。</p> <p>※如果有學生反應對此事無感，教師可彈性視班級活動進行回應，例如：不用放課本或是告知學生就算沒有感受到壓力，也要用一本最薄的課本來代表國三生必然存在的無形壓力。</p> <p>(4)每次在書包內放入課本後，都要平舉 30 秒感受一下此刻壓力的重量，至多五回。過程中允許學生彈性視自己手臂的負荷能力，繼續或停止在書包內裝入課本。</p> <p>※對於不想參與或提前結束活動的學生，可邀請他們擔任活動觀察員，觀察同學誰的壓力最大、多數人都覺得哪件事壓力很大、哪位同學的耐受力最強、誰很快就放棄在書包內繼續放入課本等，待活動結束後分享他們的觀察發現。</p> <p>3.學生進行活動。</p>
<p>壓力現形 (20 分鐘)</p>	<p>1.教師說明：從國中會考倒數計時器的心情留言板內容及「『檢』壓實驗室」活動中，我們可以發現班上同學認為國三生會陸續面對哪些壓力？這些壓力又如何生理、想法與心情現形？</p> <p>2.請學生在課本第 93 頁作答。</p> <p>※教師順勢讓學生將自己也符合的部分用紅筆或螢光筆標示出來，在小隊進行分享與交流。</p>
<p>回饋與統整 (5 分鐘)</p>	<p>1.教師引導學生思考課本第 93 頁「分享與省思」內容：國三的我已經感受到壓力分別在身體與心理現形，目前生活中有哪件事情給我的壓力最大？壓力導致的身心變化中，哪個徵狀讓我覺得很不舒服？</p> <p>※學生可能回答：我覺得最大的壓力就是爸媽會一直碎念或潑冷水，我一聽到他們嘮叨就覺</p>

得心煩，念不下書或想說那就不要念了，反正你們都覺得我沒在念書；我對「考試」覺得最有壓力，考試前會睡不好，一拿到考卷有時會腦中一片空白，會出現胃痛、拉肚子的徵狀，讓我覺得很不舒服。

2.教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理：

(1)針對學生活動中的表現。

(2)針對活動目標呈現的重點：身為國三生，壓力無法避免，但我們其實有方法可以提升自己的「抗壓力」、減緩壓力對身心產生的不適感。覺察是改變的開始，在清楚國三會面對的壓力及自己身心面對壓力容易出現的徵狀後，下一堂課就讓我們開始學習如何提升自己的抗壓力！