

彰化縣私立精誠高中綜合活動領域-輔導科公開觀議課教案

教學單元		檢壓實驗室-壓力轉彎	授課教師	葉昭君	
教學時間		100 分鐘	教學對象	303 班學生	
教學研究	教學理念	協助國三學生在生活輔導中，檢視自己面對升學、生活壓力的身心狀態，學習用正向的方式面對生活中的壓力事件，並以不同的策略、資源與思考法因應壓力。			
	教學目標	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。 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 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。			
	教學方法	講述法、體驗活動教學法			
	評量方式	課程學習單、上課互動與回應			
教學活動(第一節)	教學流程及內容設計			時間	教學資源
	【準備活動】 1. 壓力聯想：訪問學生有壓力嗎？想到壓力你會想到什麼？ 2. 介紹這兩週的課程內容(覺察壓力、分析與面對壓力的來源與影響、因應壓力的紓壓及轉念之方法)			5'	PPT、 投影設備、 學習單
	【主要活動】 檢壓實驗室 1. 前言：說到壓力你會想到什麼？(會考倒數計時網站，體會會考的壓力感) 2. 講解壓力公式 $P=F/A$ 、發下學習單並說明 (1) 引用國二理化壓力公式 $P=F/A$ ，F 代表的是物體所受的垂直力，比喻為我們受到的壓力來源；A 是受力面積，比喻為我們可以承受的能力。 (2) 請學生於方框中書寫生活中有哪些壓力源，下面的分母中的方框書寫有哪些方法能讓你在面對壓力時更有力量。 3. 邀請幾位學生說出自己的壓力來源。 4. 壓力重訓室： 邀請 1 位學生，手拿置物箱，請同學的分享自己的壓力源並放入水壺，繞著教室走完一圈之後，訪問舉重者的感受，再請學生分享自己的承受度來源，並一一取回水壺。 教師小結壓力與表現的圖表關係：放入的水壺代表壓力源，沒有壓力的生活的確輕鬆舒適，但若勇於面對壓力，更能強大我們的肌力與心理素質；找多點人幫忙搬置物箱，就如同在生活中找到支持或資源，更能承受較多的壓力。 5. 檢壓溫度計與壓力大的身心反應 (1) 運用減壓溫度計表格，請學生反思最近一個月內，生理與心理			10' 5' 10' 15'	學習單 置物箱 學生的水壺 學習單

	是否有壓力影響之變化，以 0 或 X 填寫並核算 0 數，了解自己的壓力值，以螢光筆或蠟筆畫出溫度計的相對位子，引導學生關心自己的身心狀況。 (2) 引導學生思考及覺察壓力過大時，可能會出現哪些反應？ (3) 邀請學生上台將壓力之反應，分為生理、情緒、生活作息及行為可能出現的反應，進行分類並書寫於學習單。 【綜合活動】 收回學習單與課程結論與回顧：今日課程了解壓力的概念，分析壓力與表現的關係，檢核自身的壓力反應，關心與留意自己的身心狀況。下週進行如何以正向態度面對壓力事件。	5'	
教學活動(第二節)	【準備活動】 發下學習單與課程介紹：上週課程了解壓力的概念，分析壓力與表現的關係，檢核自身的壓力反應，關心與留意自己的身心狀況。本週進行如何以正向態度面對壓力事件。 【主要活動】 壓力轉彎 1. 紓壓方式象限貼：邀請寫下自己最常用或覺得最有效的紓壓方式於便利貼中，並寫下姓名，教師於螢幕投出或黑板畫書象限軸(紓解情緒與壓抑情緒、解決問題與擱置問題作十字象限軸分類)。引導學生反思自己常用的方法是否適當，或能解決哪方面的困擾，並提供學生紓壓方法與資源。 2. 逆時鐘變順時鐘：請學生起立站在自己的座位旁，以慣用手比 1(伸出食指朝上)，在腰間位置以逆時針畫圓(不停止)，漸漸舉高食指，高過頭後變為順時鐘方向。 用以比喻：用不同的角度看待事情，結果可能不同。 3. 六頂思考帽應用：教師以 PPT 介紹六頂思考帽的概念，認識六頂思考帽不同顏色所代表的意義—白色(理性)、黑色(負面)、紅色(感性)、黃色(正面)、綠色(創意)、藍色(管理)。請學生從上週活動中的壓力源，擇一練習運用六個思考帽轉換思路，寫下可能的反應。 【綜合活動】 引導學生反思腦海中最容易浮現哪種思路的想法？我想多練習用哪些顏色的想法思考？為什麼？ 在清楚國三生活會面對的重要事件與大小壓力後，如何運用策略或資源幫助自己面對三年級生活？ 總結與鼓勵學生正向態度面對生活壓力事件，並以不同的策略、資源與思考法因應壓力。	5' 10' 5' 25' 5'	PPT、 投影設備、 學習單 便利貼
參考資料	康軒版、南一版綜合活動 3(上)壓力主題		