

彰化縣立員林國民中學公開授課教學活動設計

(授課者填寫)

授課教師： 紀滋兒 觀課班級： 902 觀課科目： 健康教育

授課單元： 解壓我最行 教材來源： 奇鼎 授課日期： 113年01月02日第06節

學習目標	1. 瞭解壓力對身心造成的影響。 2. 瞭解適當壓力並非壞處，並能學習因應壓力的方法。	
學生先備經驗 或教材分析	1. 準備打氣筒及氣球數顆。 2. 平時面對壓力時的反應及感受。	
教學活動	時間	評量方法
1. 引起動機 (1) 教師一邊對氣球打氣，一邊在學生座位間穿梭，由學生唱歌打節拍，隨著節奏快慢，移動速度隨之調整或隨意增加停留時間。 (2) 請學生回應剛剛活動進行時，身體反應及心理感受。	5 分鐘 5 分鐘	熱烈參與 踴躍發言
2. 壓力對生理及心理造成的影響 (1) 老師說明青少年常見的壓力源，及面對壓力會有哪些常見的反應，與剛剛活動感受相互對照，並請學生察覺當有壓力時，試著觀察自己正在為哪個事件感受到壓力。 (2) 請學生寫下近期壓力指數輕重的事件，及對身體發出的警訊。	20 分鐘 5 分鐘	認真聽講 完成作業
3. 壓力與表現 (1) 以氣球充氣的狀態說明面對不同程度的壓力，可能導致的不同狀態，並回想日常生活中的經驗加以對造。 (2) 老師說明管理壓力的重要性。	5 分鐘 5 分鐘	認真聽講及踴躍發言 認真聽講