

單元名稱		單元二 情緒表達與溝通 活動2 我的壓力	總節數	共 1 節，40 分鐘	
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。		領域核心素養	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團隊目標。
	學習內容	Ad-II-2 正向思考的策略。			
核心素養呼應說明		具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1.發現生活中的壓力來源，思考壓力與情緒間的關係。 2.分享面對壓力時的看法，並省思壓力對情緒的影響。 3.探索面對壓力時的處理方法。 4.透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。			
教材來源		康軒			
教學設備/資源		教室、校園			
教學活動					
一、複習上節課提到的生活中會遇到的壓力種類					
二、勤實踐					
(一)輕鬆時刻					
1.教師帶著學生做「放鬆操」，步驟如下：雙腳與肩同寬，雙手交疊放在肚子，閉上眼睛、肩膀放鬆，鼻子吸氣、嘴巴吐氣。慢慢的吸氣把肚子鼓得大大的，慢慢的吐氣把肚子壓得扁扁的，鼻子慢慢吸氣停留三秒鐘，嘴巴慢慢吐氣停留三秒鐘，深呼吸讓心慢慢的靜下來。					
2.重點歸納：遇到壓力覺得心浮氣躁時，深呼吸讓自己放鬆，試著沉澱下來。					
(二)戰勝壓力					
1.學生上臺發表自己遭遇過的壓力事件，以及當時的解決方法。					
2.教師統整、分類學生的處理方法。					
3.教師提問：是否每個都是適當處理壓力的方法呢？					
4.教師引導學生閱讀課本第50~51頁的方法：					
(1)休閒活動。					
(2)充足睡眠。					
(3)尋求幫助。					

- (4)正向思考。
- (5)深呼吸沉澱心情。
- (6)轉移注意力。
- (7)時間管理。

5.教師提問：你曾經遇到的壓力事件，可以用以上的什麼方法解決呢？

6.教師引導學生發表心得，並鼓勵學生多元思考，找到最適合自己的方法來面對並處理壓力。

(三)統整與反思：了解與接受遇到壓力時的狀況，並用合宜的方式處理，可以增進身心健康，產生正向的影響。

三、齊思考

(一)小威的故事

1.教師引導學生閱讀小威的故事，以及可以怎樣的角度思考故事裡主角的處境。

2.故事內容如下：國小二年級時，小威的媽媽生病去世，爸爸必須出國工作，所以小威搬到山上與爺爺、奶奶一起生活，也因此轉學了。剛到新學校，小威對新老師、新同學都覺得好陌生；回家後要幫忙煮飯、打掃庭院，而且平時都見不到爸爸。換到新環境的小威，跟新的同學不熟悉，課業也跟不上，常常感到很孤單……

3.教師提問下列問題，請學生討論發表：

- (1)二年級時，小威的生活有了哪些改變？
- (2)這些改變對小威造成哪些影響？
- (3)你覺得小威可能會出現什麼情緒？
- (4)小威有哪些壓力呢？

4.教師進一步提問：如果是你遇到這樣的轉變，你會怎樣面對？

5.教師可具體舉例，引導學生思考處理方法，例如：

- (1)爸媽不在身邊……
- (2)剛進到一個陌生的環境……
- (3)課業跟不上……

(二)統整與反思：我們可以如何正向且積極處理壓力呢？

四、齊思考

(一)正向思考力量大

1.教師提問：什麼是正向思考？

2.教師說明：壓力和負面情緒常常是隨著想法而產生的，像是比賽輸了，有的選手可能會感到沮喪、生氣，但是有的選手卻認為比賽輸了代表我還有進步的空間，這便是正向思考。

3.教師可以世界球后戴資穎為例：戴資穎曾說：「比賽本來就是有贏有輸，沒有永遠的贏家或輸家。」面對每場比賽，她都會盡全力打，對比賽輸贏保持平常心，就算拿到冠軍，也是開心一下便繼續調整情緒、投入訓練，為下一次的比賽做準備。

(二)統整與反思：周遭生活中的人、事、物改變會產生新的問題與壓力及引發情緒起伏變化，有時候換個方向思考可以轉變心態、減輕壓力，也能減少負向情緒的產生。

五、勤實踐

(一)正向思考訪問記錄

1.教師發下「正向思考記錄表」學習單，請學生找出生活中正向思考的人，並以訪問、

資料蒐集等方式完成記錄表。

2.教師宜提醒學生注意訪問時的禮節，例如：事先詢問並約定對方方便的時間、訪問時要有禮貌等等。

(二)統整與反思：請和同學分享，誰運用了正向思考做了什麼事呢？

教學資源

(一)文章：覺察 12 種壓力來源，有效調適健康身與心。

(二)影片：社領概 奧瑞岡制辯論賽 基礎篇。

(三)文章：讓壓力成為您的助力：短期壓力的好處。

(四)文章：康健雜誌—壓力需管理 紓壓術帶你遠離風暴。

(五)文章：親子天下一壓力管理 6 心法：能做的下手，不能做的放手。

(六)影片：紓壓增強體力要做這8件事。

(七)書籍：黃裕翔、李翠卿（民 103）。在愛裡，我逆著光飛翔：音樂夢想家黃裕翔的成長故事。
臺北市：親子天下。

(八)文章：親子天下——在愛裡，我逆著光飛翔：音樂夢想家黃裕翔的成長故事。

(九)繪本：朴鐘震（民 107）。蛇的頭上長毛了！（黃譯嫻譯）。高雄市：東雨文化。

關鍵字

壓力、感受、紙捲大聲公、情緒反應、減壓、舒緩情緒、時間管理、深呼吸、正向思考、克服、行動

