

國立臺南大學附設實驗國民小學校訂課程設計格式草案

一、教學設計理念

壓力意指人類或動物面對情緒上或身體上的有形或無形威脅時，無法正常回應的感受狀態。適當的壓力可能提高人的警覺性，使其更小心思考，謹慎行事，從而發揮更理想的表現。但過度的壓力則會使其困擾、沮喪和氣餒，失去自控能力，影響身體健康。「壓力之父」修爾(Selye)在談及壓力的時候，將之分為「好壓力」和「壞壓力」。壞壓力會使我們身心都受到不好的影響，甚致會危及健康。另一方面，好壓力卻能驅使人集中精神，在最佳的狀態下應付困難，從而得到最好的表現和最理想的成績。

二年級的學生已歷經一年半的校園生活，在其關係脈絡網的構築、擴展過程中，學生難免會遇到挑戰，已累積不少「好壓力」和「壞壓力」的先備經驗。此外，學生即將步入中年級，面臨新老師、新同學、新的班級常規、新的科目……等生活型態的轉變，可能會產生無法適應的壓力。故期藉由本課程，讓學生能自我察覺到生活中會讓自己產生壓力的情境，進而檢視自己在壓力中的情緒變化，並學習用不同的方式來紓解壓力，進而與壓力和平共處、提升自我，用健康的心態、愉快的心境，迎接中年級的到來。

二、教學活動

六大主軸		<input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 思辯 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒 <input type="checkbox"/> 探索 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 國際教育	設計者	蔡宜芬
實施年級		二年級(下學期)	總節數	共 <u>6</u> 節， <u>240</u> 分鐘
單元名稱		情緒顯微鏡		
實施方式		<input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程彈性學習時間 <input type="checkbox"/> 領域新增單元 <input type="checkbox"/> 融入領域既有單元		
設計依據				
學習重點	學習表現	1b-I-1 察覺生活中產生壓力的情境，並檢核自我在壓力中情緒的變化。 3b-I-1 察覺家庭生活和學校生活中常見的問題，並體會解決問題的重要	核心素養	領綱核心素養 A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。
	學習內容	Ab-I-1 情境壓力理解與分析 Ab-I-2 不同情境壓力下的情緒變化分析。 Cb-I-1 問題察覺訓練。		情-E-A1 認識情緒特質，理解情緒與行為之關係，覺察情緒在生活中帶來之影響，管控情緒，並學習處理壓力，促進身心健全發展。
議題融入	實質內涵	融入人權教育議題，培養學生欣賞、包容個別差異，以及尊重自己與他人權利的態度。		
	所融入之學習重點	透過課堂學習及討論分享，明白情緒的個別性與可變性，進而培養尊重他人情緒表達的態度。		
與其他領域/科目的連結		綜合 語文		
教材來源		<input checked="" type="checkbox"/> 自編		

教學設備/資源	教師準備：情緒卡、氣球、充氣筒、電腦、單槍投影機、電子白板、學習單、PPT 學生準備：著色用具、鉛筆、橡皮擦
學習目標	
1. 自我察覺到生活中會讓自己產生壓力的情境。 2. 檢視自己在壓力中的情緒變化。 3. 學習用不同的方式來紓解壓力。	

教學活動設計		
教學流程	教學說明及注意事項	教學設備/資源
<p style="text-align: center;">第一節課 壓力的形狀</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)教師自我介紹。</p> <p>(二)建立默契與獎勵制度。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)老師發下學習單，請學生回想自己過去曾經覺得很困擾、不舒服的壓力事件，並寫下這個事件讓你產生了什麼情緒。</p> <p>(二)老師拿出氣球與充氣筒，並請學生回想學習單內自己曾經出現過的情緒，哪些是你不太喜歡的情緒？</p> <p>(三)學生舉手發表，就可以上台用充氣筒充一次氣球，老師將學生提出的情緒貼在黑板上。</p> <p>(四)當氣球充飽之後，老師請學生看黑板上面的情緒，並引導他們將情緒歸類出「正向情緒」與「負向情緒」。</p> <p>(五)老師提醒學生，無論是產生「正向情緒」或是「負向情緒」，情緒都是沒有對錯的，重要的是認識、分辨自己的情緒變化，我們才能更了解自己。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)老師小節：我們每個人就是這顆氣球，如果遇到了困難、挑戰，讓我們產生很多「負向情緒」，我們就會像這樣被不斷的充氣，這些無法排出去的</p>	<p>低年級學生專注力較低，老師事先提醒學生將桌面完全清空，可降低分心的可能性。</p> <p>學生若情緒的字彙量過少造成無法順利發表，老師也可以先將情緒卡貼在黑板上，請學生從情緒卡中選擇情緒。</p> <p>因為老師的引導語是「不喜歡」的情緒，所以黑板上「負向情緒」的情緒卡應該大幅多於「正向情緒」。</p> <p>老師可以舉例一些低年級學生常見的壓力事件，如：定期考試、鋼琴檢定、背很長的文章背不起來……。</p>	<p>氣球、充氣筒</p> <p>情緒卡</p> <p>學習單</p>

氣一直擠壓著我們，讓我們很不舒服，這就叫做「壓力」。

(二)老師請幾位學生上臺分享學習單，並給予鼓勵肯定。

~第一節結束~

第二節 壓力是一隻大怪獸嗎？

一、引起動機

- (1)教師再次自我介紹。
- (2)複習默契與獎勵制度。
- (3)教師複習上兩節課的內容。

二、發展活動

- (1)教師導讀繪本：《我就是做得到！》。
- (2)故事大綱：

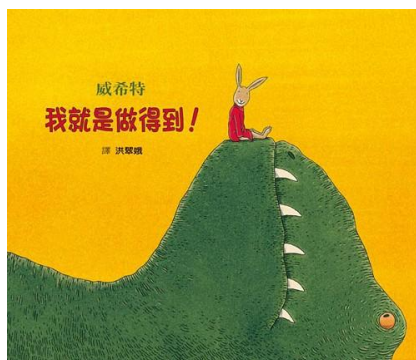
兔子蘿西常常做惡夢。這一天她又被夢裡的怪獸嚇醒。流了一身冷汗的她，下定決心要終結惡夢帶來的困擾。她去找夢境專家諮詢，也讀了相關的書籍，她好像已經懂得該怎麼應付心中的恐懼了。可是光是這樣的感覺還不夠，她決定實際演練這些知識，才能確定自己真的知道遇到夢裡的怪獸時，應該怎麼做。於是她出發到遊樂園試試自己的膽量……。

三、綜合活動

教師提問繪本問題：

- (1)為什麼蘿西每天都睡不好？(做惡夢)
- (2)在蘿西的夢裡發生了什麼事？
(差一點被怪獸吃掉)
- (3)蘿西為了打敗怪獸做了哪些努力？
(去看惡夢醫生、實際練習、勇敢的去面對怪獸)
- (4)蘿西最後用哪一招打敗怪獸？
(親了怪獸一下)
- (5)你覺得怪獸真的很可怕嗎？為什麼？
(學生自由發揮)
- (6)你覺得讓我們困擾的壓力像怪獸一樣嗎？為什麼？(學生自由發揮)
- (7)教師小結：讓我們困擾的壓力有時候就

繪本封面



原文作者：Philip Waechter

譯者：洪翠娥

出版社：格林文化

繪本 PPT

<p>像故事裡的怪獸一樣，雖然會讓我們不太舒服，但是只要像蘿西一樣勇敢面對，就會發現壓力並不可怕。有了正確的方法，我們還要像蘿西一樣在日常生活中練習，我們也能跟壓力和平共處，就跟蘿西一樣，最後能和壓力這頭可愛的怪獸，一起開心的生活喔！</p>		
---	--	--

~第二節結束~

<p align="center">第三節課 壓力舒服嗎？</p> <p>一、引起動機</p> <p>(1) 老師拿出上一節課充飽的氣球，請學生預測，如果這個氣球一直充下去，會發生什麼事情？</p> <p>(2) 老師請一位學生上台，一邊唸黑板上的「負向情緒」情緒卡，一邊持續給飽滿的氣球充氣，直到氣球爆開。</p> <p>三、發展活動</p> <p>(1) 老師詢問學生，如果我們就是這個氣球，太多的壓力讓我們爆炸，我們會發生什麼事？</p> <p>(2) 老師引導學生發現心理的狀態也會影響身體的狀態。</p> <p>(3) 老師詢問學生，你是這顆氣球，現在有人一直幫你充氣，有沒有不要爆炸的好方法？</p> <p>(4) 老師拿出另外一顆充半飽的氣球，讓發表的同學上台，將氣球鬆開排氣。</p> <p>(5) 我們可能會遇到很多壓力，就像是外面有人一直在幫你充氣，讓你感到很不舒服，好像快要爆炸了！但是我們可以用一些辦法來幫自己和別人「排氣」，讓我們的身體更健康。</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>(1) 哪些事情可以讓我們排出壓力的氣呢？老師請同學分享一些做了讓自己的心情變愉快或是平靜的事情。</p> <p>(2) 老師請學生拿出上節課使用的學習單，在自己的困擾壓力事件旁邊寫或畫</p>	<p align="center">老師也可以自行操作。</p> <p align="center">老師可以舉例一些低年級學生常見的舒壓方式，如：畫圖、跑步、吃點心、和家人聊天……。</p>	<p>氣球、充氣筒</p> <p>情緒卡</p> <p>PPT</p> <p>情緒卡</p> <p>學習單</p>
---	--	---

<p>出讓自己「排氣」的方法。</p> <p>(3)老師請幾位學生上臺分享學習單，並給予鼓勵肯定。</p> <p>(4)老師預告情緒課程接下來的上課內容，讓我們好好來學習怎麼發現困擾我們的壓力、學習怎麼排解壓力，一起和壓力做好朋友。</p>		
--	--	--

~第三節結束~

<p align="center">第四節 和壓力做朋友</p>		
<p>一、引起動機</p> <p>(1)老師一進教室後馬上展示一首唐詩，帶學生讀兩次後，給予1分鐘背誦。老師拿出籤筒，抽出3位學生上台背誦。</p> <p>(2)老師問台下學生，當老師說要背詩時，你出現什麼情緒？</p> <p>(3)老師詢問被抽中上台的學生：當你被老師抽中上台時，出現什麼情緒？當你發現可能背不出來的時候，又有什麼情緒？你的身體剛剛有沒有不舒服或是不一樣的感覺？</p>	<p>學生聽到要背誦時候，可能會發出抱怨聲或是有抗拒的肢體語言，老師不用制止，讓學生真實的展現自己的情緒感受。</p> <p>老師將學生說的情緒貼在黑板上。</p> <p>讓學生察覺壓力也會造成生理上的症狀，如腹痛、冒冷汗、頭暈……等</p>	<p>唐詩 PPT</p> <p>情緒卡</p>
<p>二、發展活動</p> <p>(1)老師告訴學生：我們之前介紹過讓我們困擾的「壓力事件」，就像是剛剛老師突然說要抽背唐詩，帶給你可能是興奮帶著緊張，或是不舒服的感覺。「抽背唐詩」就是一個「壓力事件」。</p> <p>(2)想想看，你的生活中有沒有出現過「壓力事件」？請你把那件事寫或畫在學習單上，並在學習單上寫出那件事帶給你的感受，以及身體上的感覺。</p> <p>(3)老師發下學習單，並巡視學生作答情形。</p>	<p>和第一、二節課的學習單相比，此節課的學習單要更深入讓學生覺察壓力事件帶給自己的情緒反應及身體變化。老師將大量情緒卡貼在黑板上，讓學生有更多的情緒語彙鷹架可以使用。</p>	<p>學習單</p>
<p>三、綜合活動</p>		
<p>(1)老師請每組一位學生上台發表自己的</p>	<p>此時可以運用獎勵制度，讓被猜和猜</p>	

壓力事件，並請其他學生猜測在這個壓力事件中，該生可能會有的情緒，才公布他真實的情緒。

- (2) 老師詢問台下學生有沒有跟台上學生一樣的壓力事件，你的情緒反應是什麼？
- (3) 老師小結：情緒沒有對錯，就算是發生了同一個事件，但是每個人會產生的情緒可能也都不同，每個人感受到的壓力強度也是不同的。覺察自己跟他人的情緒變化，也能感受到壓力怪獸是不是要出現了。我們要尊重每個人的情緒，也要接納自己的情緒。

中的組都加分，提升學生的注意力與參與度，也可預防有學生亂猜的情況發生。

~第四節結束~

第五節 冰山下的危機

一、引起動機

- (1) 教師再次自我介紹。
- (2) 複習默契與獎勵制度。
- (3) 教師複習上四節課的內容。

二、發展活動

- (1) 老師問學生有沒有聽過鐵達尼號的故事？鐵達尼號是一艘非常華美的遊輪，但是在她第一次出航，就撞到冰山而沉沒了。你們知道為什麼船長跟船員都看不到冰山嗎？
- (2) 老師展示冰山的真實照片，原來冰山在海平面上只能看到一點點，但是在海面下還藏著一大塊肉眼看不見的危機。
- (3) 老師給學生看網路上流行的一張圖片，畫出老師的工作內容，分成冰山上(別人看得見)和冰山下(別人看不見)的工作。
- (4) 老師提問，你在這張圖上看到了什麼？你覺得為什麼畫圖的人要畫一隻很像

鐵達尼號



冰山示意圖



教師的工作冰山圖

教學 PPT

鬼魂的兔子在上面呢？

三、綜合活動

- (1) 老師發給學生每人一張空白的冰山圖，請他們在上面寫出自己一個禮拜要完成的「工作」，分成學校同學、老師看得到（寫在冰山上），還有看不到的（寫在冰山下）。
- (2) 老師問學生，你覺得每個禮拜做這麼多事情，會讓你覺得不舒服、壓力很大的舉手。
- (3) 老師請有舉手跟沒舉手各一位小朋友起來說明原因。
- (4) 老師請幾位同學上台分享自己的冰山圖，並同理他們的工作量：哇！原來你在一個禮拜內要做這麼多事情啊！你真的很厲害呢！
- (5) 老師問學生，當我跟你說：「原來你這麼辛苦！」你的感受是什麼？
- (6) 老師小結：其實我們每個人在生活中，都要完成很多自己的工作、責任，也會有小壓力跟大壓力。看看別人，想想自己，每完成一件事情，就像敲碎了一塊冰塊，壓力也就小了一點。要是敲不碎的冰塊，我們下一節課就來一起用火融化它吧！



老師可以舉例一些低年級學生常見要完成的工作，如：寫作業、做家事、寫練習卷、練鋼琴、背英文單字、練蛇板……。

讓學生實際感受到被人同理、理解的感覺。

學習單

~第五節結束~

第六節 我是問題解決高手

一、引起動機

- (1) 老師請學生拿出上一節課的冰山學習單，並在上面的冰塊中圈出一件讓自己覺得最不舒服、壓力最大的困擾工作或事件。
- (2) 老師提問：冰塊把我們壓得好不舒服，有沒有什麼辦法把它變小一點？

二、發展活動

- (1) 老師發給學生每組一張大白板，請同組的組員把讓自己壓力最大的那塊冰塊畫上去，其他的組員協助想出能融化冰

這部分的討論可聚焦在兩個部份：

學習單

每組一張大白板、白板筆數枝

<p>塊的方法，把它以火把的形式畫在冰塊旁邊。</p> <p>(2)老師進行小組行間巡視，協助各組員們討論分享。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(1)老師請各組將完成的大白板貼到黑板上，並依據各組提供的解決方法進行分類和增刪。</p> <p>(2)老師帶領學生一起檢視分類出來的舒壓方式是否合宜，並提醒他們解決的方式不能傷害自己或別人。</p> <p>(3)老師稱讚每位孩子都是火把小尖兵，用聰明、熊熊烈火化解了堅硬的冰山。老師祝福每位孩子都能夠用正確的方式面對壓力，快樂的升上三年級！</p>	<p>1. 如何處理這個壓力事件</p> <p>2. 如何紓解壓力情緒</p> <p>這是兩個不同方向)</p> <p>兩部分都可以討論，對孩子有助益，在「紓解壓力情緒方面」不要只停在口頭討論階段，老師可實際帶領孩子練習各種簡單舒壓方式，例如：腹式呼吸、正念、聽音樂……等</p> <p>學生提出來的方法可能千奇百怪，但只要是能有助於舒緩壓力，且不會傷害到自己及他人的，教師均可給予鼓勵。</p>	
<p>~第六節結束~</p>		
<p>教學評量：</p>		
<p>試教成果：</p>		
<p>附錄：</p>		