

宜蘭縣五結鄉學進國民小學 教學活動設計單

授課教師	黃文彬	核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
授課年級	六年級			
教學領域	健體領域	學習 表現	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	
教學單元	六、健康焦點新聞 3. 壓力調適			
教材來源	翰林版六上	學習 內容	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	
教學日期	111/11/14 下午第二節			
教學設備	自編『放~輕~鬆~』--壓力解決簡報檔			
教學活動設計		預期學生表現	時間	評量方式
一、喚起經驗&認知澄清 1. 請學童分享自己最近感覺比較「有壓力」的事件。 2. 老師舉例說明壓力來臨時可能的生理反應。		學生可以正確回答問題	10分	口頭回答
二、主要活動 1. 投影幕呈現壓力解決簡報檔，並請學童針對「壓力量表」自行感覺並自我評分，最後計算得分。 2. 老師說明分數組距所代表的意義，並說明各人對壓力的感覺都不同，學會減壓或找到適合自己的紓壓方式才是最重要的。 3. 分組進行「問題解決步驟」的順序排列活動，經各組討論後，將步驟紙條依順序張貼在黑板上。 4. 透過簡報公布正確答案並介紹說明問題解決步驟的意義。 5. 說明其他「舒壓」的可行策略。		學生能自我評分	10分	口頭分享 聆聽
三、總結活動 1. 老師歸納「壓力來到」時的重點。 一面對它、處理它、解除它。 2. 請學童分享這堂課的收穫或回饋。		學生可以仔細討論並發表看法	10分	分組操作 口頭分享
			5分	聆聽
		學生能分享並回饋本節重點	5分	口頭分享
參考資料： *翰林版六上健康與體育教師手冊				