

宜蘭縣一百學年度壯圍國中綜合活動課程設計

教材來源	自編	設計者	楊曉萍
參考資料			
主題單元	心靈地圖	實施年級	七下
單元名稱	我抓得住它	教學時間	3 節
學習目標	1、透過實例討論，分享自己面對壓力處理情緒的方式及感受。 2、藉由活動參與，學習適當運用調適策略面對不同壓力情境。	評量重點	1、說出自己處理壓力的方式及感受。 2、參與體驗活動 3、分享體驗心得
能力指標	綜 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	融入議題	生命教育
教學活動			教學資源
<p>壹、準備活動</p> <p>一、教師準備：「生氣湯」繪本、汽球、及打氣筒。 二、學生準備：準備課本及分組。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、話我情緒（45´）</p> <p>1、教師引言： 你認識「EQ」嗎？「EQ」指的就是「情緒商數」，擁有好的情緒管理能力，才能夠適當的表達自己的想法，特別是一些我們不是很喜歡的「負向情緒」喔！ 想要做好情緒管理，了解自己產生情緒的壓力源是不可少的呦！面對壓力，我們除了用負向的情緒去對抗外，還有什麼好方法可以讓我們產生正向的能量呢？</p> <p>2、教師導讀「生氣湯」繪本。 3、教師帶領同學思考以下問題： (1)霍斯在學校遇到哪些不如意的事？ (2)霍斯回家以後，情緒上產生了哪些變化？ (3)媽媽對霍斯的情緒反應，做了什麼樣的處理？霍斯的心情有何轉變？ (4)如果你是霍斯，你會如何處理所遇到的問題呢？</p> <p>二、情緒壓力鍋（90´）</p> <p>1、教師引導：你看過廚房煮東西的壓力鍋嗎？當鍋裡的壓力到達一定的程度時，就會發出嗶嗶叫聲，此時就要趕快熄火，不然可是會爆炸的喔！人的情緒也是一樣，如果沒有適當的處理，持續的累積，一旦引爆，將會是一場災難的發生。</p>			<p>「生氣湯」繪本</p> <p>汽球及打氣筒</p>

2、教師說明活動進行方式：

(1)以組為單位，每人一顆汽球，每組一個打氣筒。
(2)請各組每次一人進行體驗。體驗方式為體驗者背後放一顆汽球，並由另一名組員在體驗者背後開始進行打氣。

(3)活動安全說明：教師提醒本活動汽球打氣，目的在讓同學透過汽球打氣，體驗自己能夠承受壓力的程度，若有害怕汽球者，或是在體驗過程中，感覺不舒服者，可隨時停止體驗。

3、同學分享體驗過程中的感受及發現，並討論以下問題：

(1)身為國中生的你，目前所面對的壓力有哪些呢？這些壓力所帶來的情緒反應為何？

(2)你曾經用過哪些方法處理因壓力所帶來的負向情緒？

(3)從同學分享的紓解情緒方法中，令你印象最深刻的是哪一種？為什麼？

(4)透過此次的課程，你發現了自己在面對壓力時的情緒處理方式及感受，也聽完了同學分享處理自己情緒的方法，對你而言，今後，你在處理自己的情緒時，有何新的想法？你將會如何面對及處理呢？

4、教師歸納說明並提醒：正確的紓解壓力方法才能達到讓自己身心健康的目的，因此，當發現自己因壓力而導致負向情緒出現時，冷靜下來思考如何處理，避免衝動下造成終生的遺憾。

參、結束活動

預告下次上課內容及所需攜帶的用品。

教學注意事項：

1、活動二情緒壓力鍋所使用的汽球要注意安全，爆破力量若太大會傷及學生，建議使用小顆汽球或是大顆不易破的汽球。

2、情緒壓力鍋活動，目的在讓同學透過汽球打氣，體驗自己能夠承受壓力的程度，若有害怕汽球者，或是在體驗過程中，感覺不舒服者，可隨時停止體驗。