

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	曾淑鈴
參考資料	董氏基金會心理衛生組網站		
主題單元	心靈地圖	實施年級：	七下
單元名稱	憂鬱 bye bye	教學時間：	3 節
學習目標	1、透過活動，協助學生了解憂鬱症。 2、藉由活動讓學生體驗處理困窘情境的方法。 3、藉由分享讓學生知道使紓解壓力與壞心情的方法。	評量重點	團體討論參與
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、教師部分：</p> <p>1、多媒體播放設備</p> <p>2、卡通短片</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、我的壞心情（20´）</p> <p>1、讓學生想想平時有什麼狀況會讓人覺得難過、生氣或沮喪。老師將學生想到的答案寫在黑板。</p> <p>2、讓學生看網路動畫「做自己最迷人」、「幻滅是新開始」、「改變自己」三則動畫，思索是否和自己的生活有類似之處。</p> <p>3、詢問學生遇到動畫中的情境，會如何調適自己的心情。</p> <p>二、認識憂鬱症（25´）</p> <p>1、教師引導：有些人心情無法調適好，可能就會罹患憂鬱症。</p> <p>先讓學生說說看自己所知道的憂鬱症症狀，等學生說完後，再播放「告別憂鬱、快樂向前走」動畫，及下一次微笑影片，說明憂鬱症的症狀，請同學做「青少年憂鬱自我檢視表」，看看自己是否有憂鬱的傾向。</p> <p>2、播放「任何困難都有辦法解決」動畫，引導學生遇到困難時往積極面思考。</p> <p>三、看他怎麼說(45´)</p> <p>1、教師提供 4 個情境給學生，給學生看看自己會如何回應，最後公佈主人翁的回應方式作為對照。（引起動機）</p>			<p>「做自己最迷人」</p> <p>「幻滅是新開始」</p> <p>「改變自己」</p> <p>動畫</p> <p>「告別憂鬱、快樂向前走」</p> <p>「青少年憂鬱自我檢視表」</p> <p>「任何困難都有辦法解決」</p>

<p>2、利用創意技法 635，全班分組進行，各組想一個會讓自己覺得很難過或很困窘的情境，教師發給每人一張白紙，請同學畫六格空格上面留一空間寫題目，每人在一個空格中寫下 3 個解決的方法，三分鐘換人寫，輪完六人則停止，再找出作有創意的回應或想法，請各組派代表上台報告。</p> <p>四、如果我是他（45´）</p> <p>1、老師請學生於學生手冊中寫下最近自己困擾的事情。</p> <p>2、寫完請學生將紙條撕下摺好交給老師，老師在將紙條統一置於大信封中。老師每次抽出一張紙條，將困擾唸出，讓同學發表如我我是他，我會怎麼處理。（每組至少想出一種處理方式，盡量引導至積極面）</p>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">題目</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> </tr> </table>	題目							
題目									
<p>教學注意事項：</p> <p>1、注意憂鬱症量表進行時的偽善作用及量表測驗完成後學生的自我暗示作用。</p> <p>2、可把活動 4 改為每人準備一個笑話，輪流上台發表。</p>									

附件：心情轉個彎小故事

(1) 單純的喜悅

有一個小女孩每天都從家裡走路去上學。一天早上天氣不太好，雲層漸漸變厚，到了下午時風吹得更急，不久開始有閃電、打雷、下大雨。小女孩的媽媽很擔心，她擔心小女孩會被打雷嚇著，甚至被雷打到。

雷雨下得愈來愈大，閃電像一把銳利的劍刺破天空，小女孩的媽媽趕緊開著她的車，沿著上學的路線去找小女孩，看到自己的小女兒一個人走在街上，卻發現每次閃電時，她都停下腳步、抬頭往上看、並露出微笑。看了許久，媽媽終於忍不住叫住她的孩子，問她說：「妳在做什么啊？」她說：「上帝剛才幫我照相，所以我要笑啊！」

(2) 失去與擁有

有位企業家在商場上有著驚人的成就。當他在事業達到巔峰的時候，有一天陪同他的父親，到一家高貴的餐廳用餐，現場有一位琴藝不凡的小提琴手正在為大家演奏。這位企業家在聆賞之餘，想起當年自己也曾學過琴，而且幾乎為之瘋狂，便對他父親說：「如果我從前好好學琴的話，現在也許就會在這兒演奏了。」是呀，孩子，」他父親回答，「不過那樣的話，你現在就不會在這兒用餐了。」

默想：我們常為失去的機會或成就而嗟嘆，但往往忘了為現在所擁有的感恩。

(3) 知道自己「有限」的聰明

有一個聰明的男孩，有一天媽媽帶著他到雜貨店去買東西，老板看到這個可愛的小孩，就打開一罐糖果，要小男孩自己拿一把糖果。但是這個男孩

卻沒有任何的動作。幾次的邀請之後，老板親自抓了一大把糖果放進他的口袋中。回到家中，母親很好奇的問小男孩，為什麼沒有自己去抓糖果而要老板抓呢？小男孩回答得很妙：「因為我的手比較小呀！而老板的手比較大，所以他拿的一定比我拿的多很多！」

(4) 聽的藝術

美國知名主持人"林克萊特"一天訪問一名小朋友，問他說：「你長大後想要當甚麼呀？」小朋友天真的回答：「嗯…我要當飛機的駕駛員！」林克萊特接著問：「如果有一天，你的飛機飛到太平洋上空所有引擎都熄火了，你會怎麼辦？」小朋友想了想：「我會先告訴坐在飛機上的人綁好安全帶，然後我掛上我的降落傘跳出去。」當在現場的觀眾笑的東倒西歪時，林克萊特繼續著注視這孩子，想看他是不是自作聰明的傢伙。沒想到，接著孩子的兩行熱淚奪眶而出，這才使的林克萊特發覺這孩子的悲憫之情遠非筆墨所能形容。於是林克萊特問他說：「為甚麼要這麼做？」小孩的答案透露出一個孩子真摯的想法：「我要去拿燃料，我還要回來！！」「我還要回來！」。