

桃園市立興南國民中學綜合活動學習領域輔導活動科教學設計

單元名稱	蓄勢待發	授課教師	廖映如
單元主題	抗壓特攻隊	年級	九年級
教材來源	綜合活動康軒版、健康與教育康軒版		
學習時間	45 分鐘	學習方法	分組討論、口語表達
能力指標	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒		
學習目標	1-1 覺察生活中壓力事件來源 1-2 學習壓力的因應		
學習目標	學習活動	時間	
1-1 覺察生活中壓力事件來源 1-2 學習壓力的因應	<p>一、 準備活動</p> <p>1.引導同學回溯關於壓力的課程</p> <p>2.打氣球活動相當於壓力的累積，壓力看似無形，不斷累積之後有可能會有什麼情形。</p> <p>3.請同學回想當自身壓力產生時候，自己的生理、心理或者行為會出現什麼變化。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1.同學寫下目前對於自己最常出現的壓力來源並描述事件。</p> <p>2.小組彼此分享並集思廣益選出三項小組認為需要一同思考因應與調適的方法。</p> <p>3.以換組方式，小組到不同組別為他組的壓力事件討論合理的因應方式。(組別答案不能重複)</p> <p>4.小組分享海報內容。</p> <p>5.同學就剛活動後對於自己的壓力來源事件，寫下願意嘗試或是想到的新方式。</p> <p>三、 綜合活動</p> <p>1.教師說明：壓力是生活環境或是習慣改變的一種心理反應。是一種個人對於外在環境的主觀感受。壓力是隨時隨地的，並非一成不變，每個人對於同一個事件所感受到的壓力也不會完全相同。</p>	10'	
		25'	
		10'	