

# 素養導向教學示例

# 童年好朋友~



# 綜合活動領域素養導向教材編寫原則

## 教學理念

- 1.體現「自發、互動、共好」的理念
- 2.增進學生價值探索、經驗統整與實踐創新的素養

## 學習目標

- 1.理解領綱內涵，掌握學習重點
- 2.融入相關議題
- 3.整合認知、情意、技能的教學設計

## 教學活動

- 1.提供真實情境脈絡，協助學生產生問題意識
- 2.重視學習歷程、方法及結果

## 學習經驗

- 1.引導學生自主學習，進而應用所學解決生活問題
- 2.能關懷周遭的人事物

## 學習評量

運用多元評量，呈現並了解學生的學習過程與成果。

壓力好朋友

# 能力指標



1-4-4  
適當運用調適策略  
來面對壓力處理情緒

## 活動名稱

壓力來了怎知道(1)

了解壓力的成因及對個人造成的影響。

1. 覺察壓力來源、壓力反應，及面對壓力的方法。
2. 思考紓壓方式，並歸納出合宜的紓壓原則。

打開  
壓箱寶  
(1)

壓力  
轉轉彎  
(1)

學習「問題解決」及「正向思考」的壓力調適方法。

# 壓力好朋友

1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。

Q1

您認為本單元課程

適用哪一項核心素養？

總綱 核心素養面向	總綱核心素養項目	核心素養具體內涵
		國民中學教育 (J)
A. 自主行動	A1 身心素質與自我精進	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。
	A3 規劃執行與創新應變	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。
B. 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。
	B2 科技資訊與媒體素養	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。
	B3 藝術涵養與美感素養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。
C. 社會參與	C1 道德實踐與公民意識	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。
	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。
	C3 多元文化與國際理解	綜-J-C3 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文化及族群，展現多元社會中應具備的生活能力。

# 壓力好朋友

Q2

本單元的課程設計

- 1.學習目標與學習重點對應
- 2.單元融入的議題是？
- 3.學習目標整合認知、情意、技能的程度

單元名稱	壓力好朋友
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解壓力的成因及對個人造成的影響。</li> <li>2. 覺察壓力來源、壓力反應，及面對壓力的方法。</li> <li>3. 思考紓壓方式，並歸納出合宜的紓壓原則。</li> <li>4. 學習「問題解決」及「正向思考」的壓力調適方法。</li> </ol>

**108課綱**

核心素養	A.自主行動/ A2系統思考與解決問題	學習重點	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。
	綜-J-A2 釐清學習目標，探究思考多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略解決生活議題。		學習內容	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因影響與調適。

# 壓力好朋友

Q3

## 本單元課程設計

1. 提供真實情境脈絡，協助學生產生問題意識。
2. 重視學習歷程、方法及結果。  
(目標、教學設計與評量是否一致)
3. 引導學生自主學習，進而應用所學解決生活問題。
4. 能關心周遭的人事物

# 壓力好朋友

## 壓力來了怎知道？ (1節)

認識壓力

壓力反應

壓力影響

## 打開壓箱寶 (1節)

少年的煩惱

我的壓箱寶

尋找紓壓寶藏

## 壓力轉轉彎 (1節)

壓力排行榜

壓力急救站

# 01

壓力  
來了  
怎知道

了解壓力的成因及對個人造成的影響。

壓力來了

壓力怎麼來的？

感受壓力

生理、心理、行為

壓力曲線圖

壓力正向經驗

老師營造緊張氣氛，  
隨機點同學上台分享壓力感受。

突如其來的即興表演，

我腦中的想法是 拜託千萬不要抽到我

我的感覺是 好緊張，有壓迫感

突如其來的即興表演，

我腦中的想法是 哈哈，又可以笑一笑被點到的同學了。

我的感覺是 其實聽到老師的腳步聲的時候，有點害怕。

緊張害怕的時候，  
感官都會被放大！

好細膩的覺察！棒！



各小組熱烈討論壓力反應，  
並上台分享。

請寫出影片中人物出現壓力時會有的反應(身、心、行為)。

小玉爸：胃痛、抖胸

小男孩：哭、忘音

小玉：抓簾子、哭、咬手指、無法有平常的水準、幻覺

平時壓力來時，還會有什麼反應(身、心、行為)？

扭手、臉色慘白、捲頭髮、手出汗

生理：長痘、口乾舌燥、頭暈、耳鳴、吃不下、胃痛、胸悶、常作夢、心悸、  
拉肚子、專注力下降、肌肉痠痛、心裡煩燥、憂鬱、焦慮、麻木、  
無力感、固執、行為：難以溝通、遷怒、易激動、吃很多、哭

好認真！

相信如此投入的你，課後有更多  
對自己的認識和覺察！



# 02

## 打開 壓箱寶

1. 覺察壓力來源、壓力反應，及面對壓力的方法。
2. 思考紓壓方式，並歸納出合宜的紓壓原則。

少年的煩惱

少年維持著煩惱

我的壓箱寶

自身的壓力事件

尋找紓壓寶藏

腦力激盪紓壓方式

書寫壓力(煩惱)事件，覺察壓力反應，以及當時面對壓力的方式與有效程度。

希望我可以考到北一女

讓我很煩惱，

這件事帶給我的壓力指數有 8 分，出現這樣的壓力時，

很棒 → 我 免 體力下降、長痘痘、很難睡、生理期混亂、(很想)自殘  
 的覺察 看來家人對你的期待讓你喘不過氣，甚至出現了很多

我面對壓力的方式是.....

影響生活的身體反應！老師還蠻擔心你的，如果你承受不了，一定一定要求助，

我面對壓力的方式	壓力紓解的有效程度									
看小說 (家裡禁止，在学校偷看)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

老師隨時

歡迎你來聊。



# 腦力激盪紓壓方式

## 尋找紓壓寶藏 - 動動腦

前後小組  
互換位子

### 第一回合

 有壓力時，  
可使用的紓壓方式

 一分鐘

### 第二回合

 白板上以  
紓壓方式

 一分鐘

## 尋找紓壓寶藏 - 動動手

### 整理白板

- \* ~~重複的紓壓方式~~
- \*  不合適及有疑慮的紓壓方式

### 小組分享時

- \* 其他組發表的紓壓方式
- \* 自己小組發表的紓壓方式

# 尋找紓壓寶藏-紓壓原則

- 不違反法律規定
- 不可傷人傷己
- 適度即可勿沉迷
- 留意負面影響
- 覺察紓壓的有效程度



# 03

## 壓力 轉轉彎

學習「問題解決」及「正向思考」的  
壓力調適方法。

### 壓力排行榜

九年級壓力排行榜

### 壓力急救站

事件好朋友vs感受好朋友

## 壓力轉轉彎



煩惱的小壓

前陣子跟好朋友有了一些誤會，可是不管我怎麼解釋，他都不理我，甚至好像還聯合其他同學不跟我講話，不曉得他在想甚麼，讓我很生氣也覺得很難過，曾經我們那麼要好，為什麼現在卻要冷戰那麼久？我開始很在意其他人對我的眼光，擔心他們會不會在背後說我的壞話，有時候甚至覺得沒有人了解我，真的好孤單，不想來學校了……。

擬定解決策略：

## 壓力轉轉彎



煩惱的小力

剩下一百多天就要會考了，好緊張！我要同時複習七八年級的內容，還要兼顧九年級的進度，每天都有好多考試，書根本沒有念完的一天，讓我覺得無力，現在模擬考成績也起起伏伏，唉！我一定考不上好學校，雖然我很希望考好，也一直在念書，但家人都看不到我的努力和疲累，一看到我，就問我考得如何，我真的覺得超煩的，不想跟他們講話……。

擬定解決策略：



事件好朋友

找出困擾原因



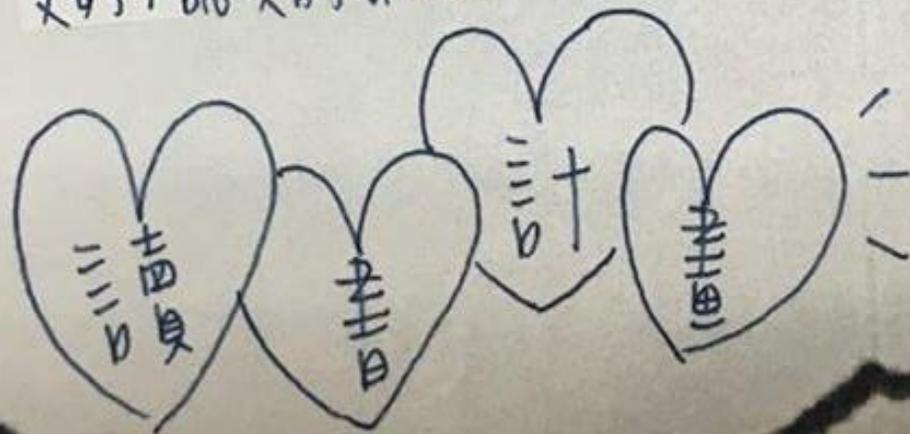
擬定解決策略



評估可行性

擬定解決策略：

在家裡跟爸媽表達想法，像是跟爸媽訂立一個短期的小目標或者是安排好自已的讀書計畫，確實執行，如果有達成可以用個方法(ex. 買個自己喜歡的食物吃) 犒賞自己，這樣爸媽或許會看到我更好、認真的表現。





感受好朋友

找出負面想法



思考其他可能性



換個角度想  
(正向思考)

換個角度想 (正向思考):

①其實家人是因為對自己期望很高，望子成龍，望女成鳳。希望能打出自己的一片天。

②考試對我而言是一種實測檢測，七八年級的內容其實也有學過，九年級的進度要好學雖然可能讀不完，但也是一種對自己的挑戰！



# 壓力好朋友

Q3

## 這樣的課程設計

1. 提供真實情境脈絡，協助學生產生問題意識。
2. 重視學習歷程、方法及結果  
(目標、教學設計與評量是否一致)
3. 引導學生自主學習，進而應用所學解決生活問題
4. 能關心周遭的人事物

# 壓力好朋友

Q4

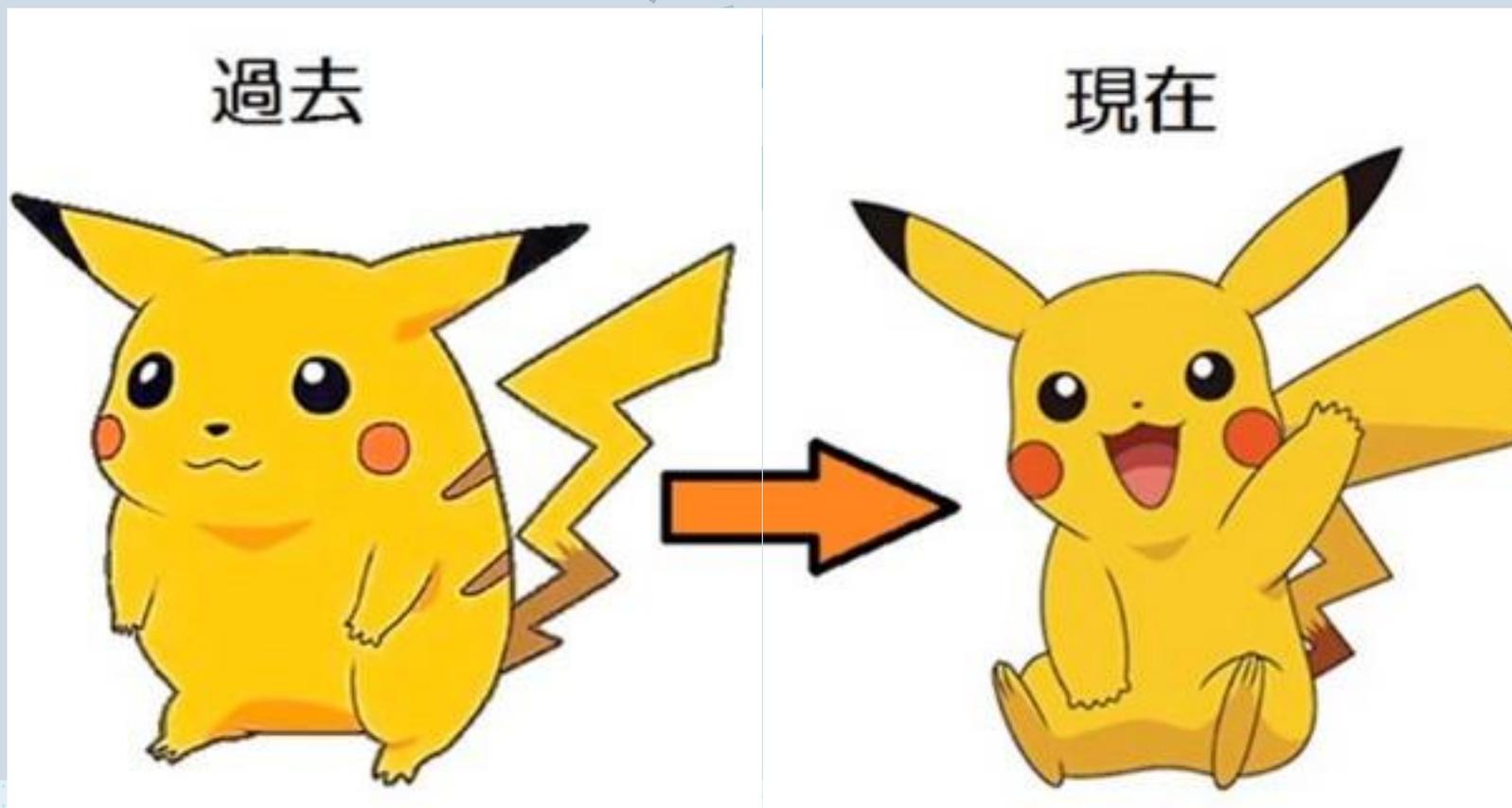
這樣的課程設計

運用多元評量，呈現並了解學生的學習  
過程與成果。

# 運用多元評量，呈現並了解學生的學習過程與成果。



不用害怕，不需大改，  
只要**微整形**即可



# 壓力好朋友<sub>1.0</sub>

# 壓力好朋友1.0

## 壓力來了怎知道？

認識壓力

壓力反應

感受壓力

壓力曲線圖

## 打開壓箱寶

少年的煩惱

我的壓箱寶

壓力深呼吸

## 壓力轉轉彎

壓力排行榜

壓力調適  
好撇步

與壓力共舞

## 活動一

### 壓力來了怎知道？

少年的煩惱

壓力排行榜

感受壓力

壓力曲線圖

學習目標：

1. 覺察自身壓力來源及反應。
2. 了解壓力的成因及對個人造成的影響。

提供真實情境脈絡，協助學生產生問題意識，重視學習歷程、方法及結果。



#### 我的煩惱/壓力

面對朋友的漠視以及不理會，就是吵了很久一直沒有合好

讓我很煩惱，

這件事帶給我的壓力指數有 7 分，出現這樣的壓力時，

我 會感到焦慮、有點難過、孤單，睡前會忍不住哭一下之類的

感覺你很在乎對方，也很努力想挽回這段關係，但好像對方沒有以同等的能力回應你，會讓你

## 活動三

### 壓力轉轉彎

壓力急救站

壓力調適好撇步

與壓力共舞

情緒紓解  
問題解決  
正向思考  
尋求協助  
(關懷他人)

實踐檢核

### 學習目標：

1. 學習「問題解決」及「正向思考」的壓力調適方法。
2. 找出合宜的壓力調適策略面對壓力。
3. 能實際運用壓力調適策略，檢核成果以促進身心健康。

引導學生自主學習，  
進而應用所學解決  
生活問題，並能關  
懷周遭的人事物。



運用**多元評量**，呈現並了解學生的學習過程與成果。



## 經驗 D

突如其來的即興表演，

我腦中的想法是 哈哈，又可以笑一笑被點到的同學了。

我的感覺是 其實聽到老師的腳步聲的時候，有點害怕。

緊張害怕的時候，  
感官都會被放大！

好細膩的覺察！棒！



### 我的煩惱/壓力

明年5月要會考，可是數學一直救起來，只有B<sup>+</sup>，可是媽<sup>不</sup>模擬考

希望我可以考到北一女

讓我很煩惱，

這件事帶給我的壓力指數有 8 分，出現這樣的壓力時，

很棒 → 我 疲 體力下降、長痘痘、很難睡、生理期混亂、(很想)自殘

的覺察

免 看來家人對你的期待讓你喘不過氣，甚至出現了很多

# 覺知C

我面對壓力的方式是..... 此真難受, 有壓力吧?

我面對壓力的方式	壓力紓解的有效程度									
洗澡的時候唱歌	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
去看小說	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
撕衛生紙	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# 統整B



事件好朋友

找出困擾原因



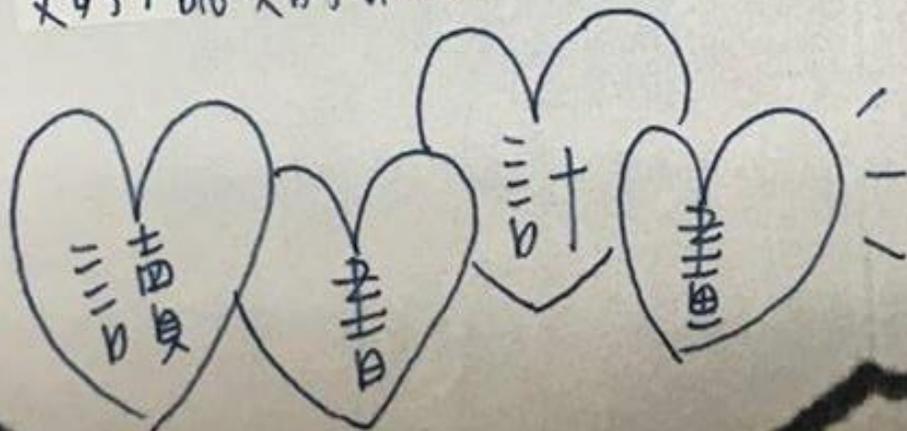
擬定解決策略



評估可行性

擬定解決策略：

在家裡跟爸媽表達想法，像是跟爸媽訂立一個短期的小目標或者是安排好自已的讀書計畫，確實執行，如果有達成可以用個方法(ex. 買個自己喜歡的食物吃) 犒賞自己，這樣爸媽或許會看到我更好、認真的表現。



# 統整B



感受好朋友

找出負面想法



思考其他可能性



換個角度想  
(正向思考)

換個角度想 (正向思考):

其實家人是因為對自己期望很高，望子成龍，望女成鳳。希望能打出自己的一片天。

考試對我而言是一種實測，七八年級的內容其實也有學過，九年級的進度要好學雖然可能讀不完，但也是一種對自己的挑戰！

# 統整B

## 壓力調適策略

放鬆情緒

我的紓壓方式是……

聽音樂、看小說、和朋友聊天。

面對事件、  
解決問題

我的解決策略是……

在家人心情好的時間，想辦法和他們溝通，或用訊息跟紙條讓父母能較心平氣和的了解自己想說的話。  
一次性的。

改變想法、  
正面能量

我的正向想法是……

去做，雖然不一定會成功，但不去做就永遠不可能成功，與其自己生悶氣，不如好好的與父母溝通，否則他們也不會了解自己到底希望得到哪種結果。

尋求幫助

可以幫助我的人有……

朋友、同學、輔導老師。

有效性  
檢核  
(一個月後)

實踐  
A

謝謝您的聆聽  
敬請指教😊