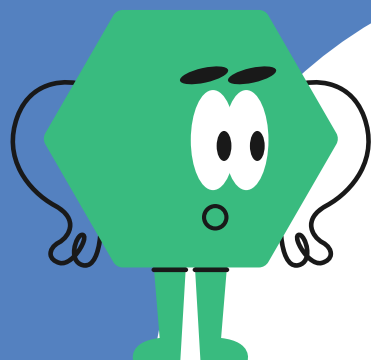


康軒 輔導

作者／現任國中輔導教師

楊舒婷老師

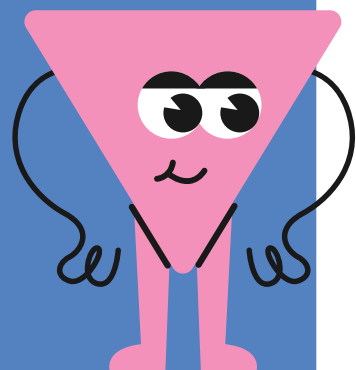
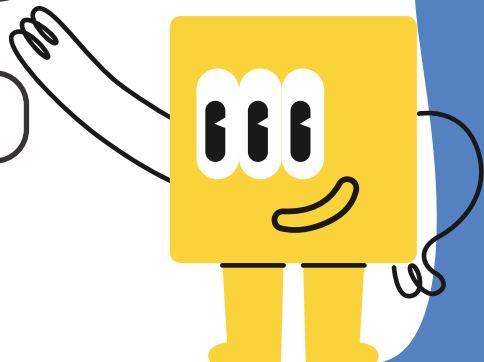


情緒

壓力

大解謎

活動別冊



- 配合課程：二、三年級
- 內含教案、學習單

康軒文教事業



101111977331

圖片提供 / 達志影像 (shutterstock)

目次

1

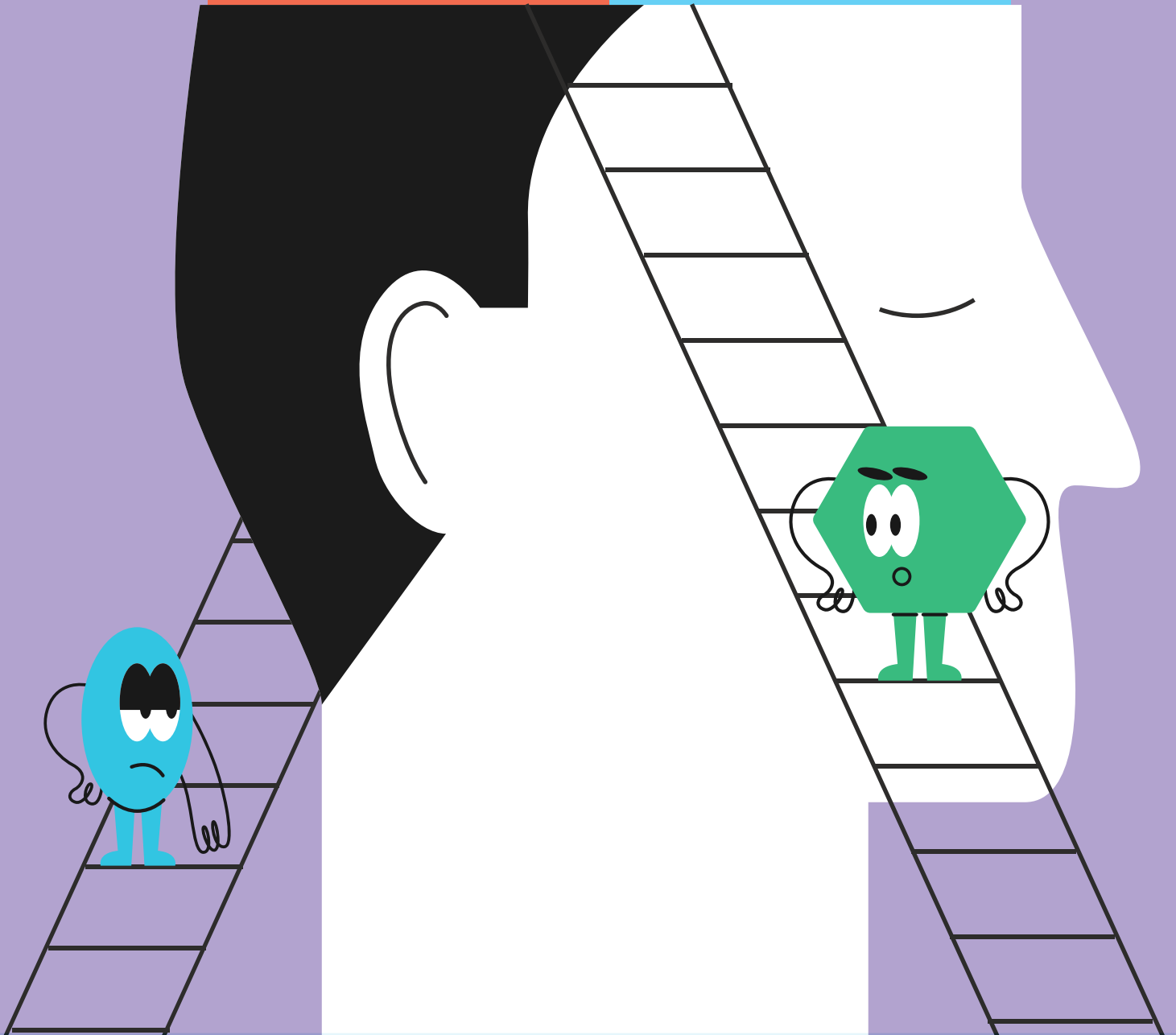
情緒解鎖三部曲

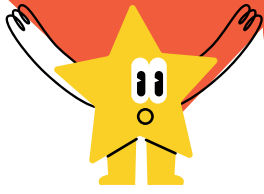
- 第一節 為我的情緒命名 2
- 第二節 情緒抒解行不行 5
- 第三節 情緒信念轉個彎 8

2

考生解壓縮

- 第一節 壓力畫話化 12
- 第二節 情緒壓力急救箱 14
- 第三節 五感紓壓法 15
- 第四節 紓壓妙方分享會 16





情緒解鎖三部曲

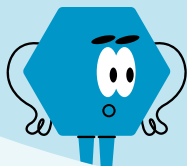
● 搭配 康軒版二上第六主題第1單元：從「心」出發

活動設計依據

主題/單元名稱	情緒解鎖三部曲		設計者	楊舒婷老師	
實施年級	二年級		節數	3節 (135分鐘)	
總綱核心素養	A.自主行動 A1 身心素質與自我精進				
領域學習重點	核心素養	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。	議題	學習主題	生命教育
	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。		實質內涵	生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
	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。 輔Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。			
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> • 認識與辨別情緒，並覺察情緒在個人生活中所造成的影響。 • 分析想法對情緒的影響，學習理性的情緒抒解方式。 • 分析自己處理情緒的方法與策略，並找到適合自己的抒解方式。 				
教學資源	教師： <ul style="list-style-type: none"> • 準備《海倫她媽》影片 https://www.youtube.com/watch?v=CiTkOptBf80。 • 準備情緒詞彙表、「灰熊與白熊」故事範例。 • 製作學習單。 				

第一節 為我的情緒命名

活動流程	教學內容及方式
負能量事件簿 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：這週開始，我們要進行情緒的課程，請同學先回想最近一件讓你有不舒服情緒的事件，寫在學習單的「負能量事件簿」上。 2.學生寫下負能量事件，包括事件發生的時間、地點、具體事件內容，以及因為這件事產生的情緒與行為。
引起動機 (15分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.規則說明：全班分為五個小隊，各隊將聯想到的情緒詞彙寫在海報紙上，3分鐘內寫最多詞彙的小隊可獲得加分。 2.小隊活動進行。 3.統計小隊答案數及分數。 4.教師統整：形容情緒的詞彙其實有很多，在剛才的活動過程中，過了1分鐘後，很多人都停筆了，似乎很難再想出新的詞彙，老師也觀察到大部分小隊提到的詞彙重疊性很高，這就是「情緒詞窮」的狀況。平時同學們描述情緒的時候會說：「不爽」、「爽」、「emo」，除此之外很難清楚描述自己的情緒。你也有遇過類似的狀況嗎？如果我們看醫生的時候，只跟醫生說「不太舒服」，醫生就無法對症下藥。而情緒也是一樣呵！當我們愈能分辨不同情緒，愈有辦法和情緒共處。
情緒命名 (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：雖然現在大家腦袋中知道的情緒詞彙量還不多，但我們可以透過「情緒詞彙表」這個小工具來幫助我們。以影片《海倫她媽》劇中的主角為例，海倫的媽媽發現海倫喜歡女生時，除了表面上可觀察到「生氣」這個情緒之外，可能還包含擔心、憂慮、不安、驚訝、焦慮等情緒。將你的觀察寫在學習單的「情緒命名」吧！ 2.教師發下情緒詞彙表，提供學生參考。 ※教師可參閱康軒版綜合活動二上課本第114頁資訊補給站「二、情緒用詞參考」，製作「情緒詞彙表」。 3.學生完成學習單的「情緒命名」。 4.教師引導：接下來，請大家思考剛才自己寫下的負能量事件，除了你原本寫的情緒之外，還有哪些更細微、複雜的情緒呢？ 5.教師提問並邀請學生分享：使用了情緒詞彙後，有什麼不同？ ※學生可能回答：發現表面上的情緒可能並非真正的情緒；情緒不是單一出現的，而是複雜多變的。
情緒控制臺 (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：除了事件會帶給我們許多情緒，我們的腦袋中也有許多情緒操控著我們的心情和行為決策。如果你的腦袋裡有「快樂、憂鬱、生氣、驚嚇、厭惡、焦慮、耍廢、羨慕、害羞」這九種情緒作為腦袋運作的工作人員，你認為它們分別占多少比例呢？ 2.學生在學習單的「我的大腦情緒控制臺」畫出自己各情緒的比例。 3.教師邀請學生與隊內成員分享自己的答案。
回饋與統整 (5分鐘)	<p>教師歸納：今天帶大家認識情緒不是只有爽和不爽，其實人的情緒是很複雜多元的，過去或許很少細細了解情緒，但從今天開始，你可以開始練習更細膩的覺察、辨識情緒。</p>



為我的情緒命名

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

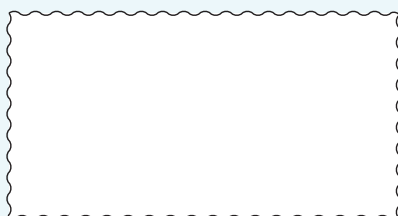
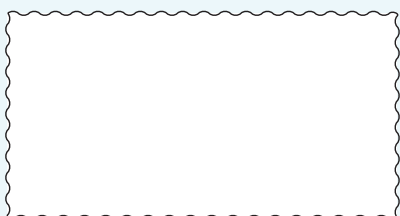
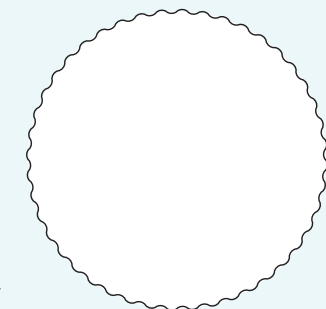
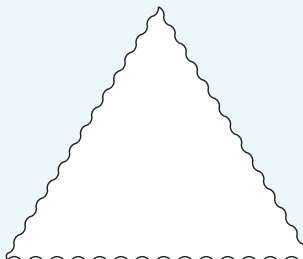
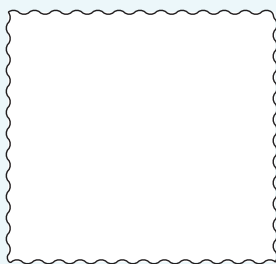
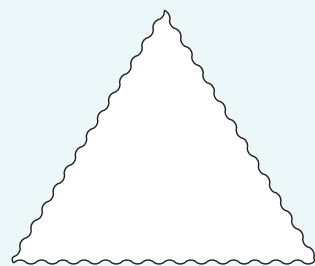
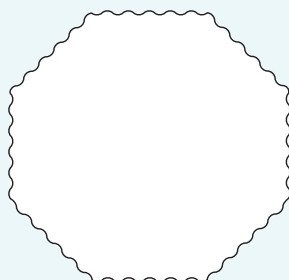
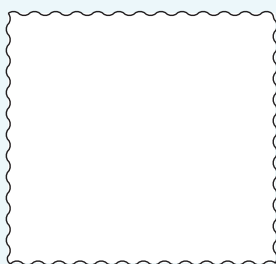
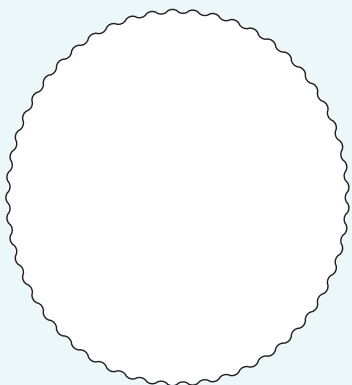
負能量事件簿

寫下一件最近讓我有「負面情緒」的事件

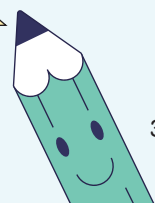
時間：	發生什麼事(具體說明)：	因為該事件產生的情緒：	因為該情緒而做出的行為：
地點：			

情緒命名

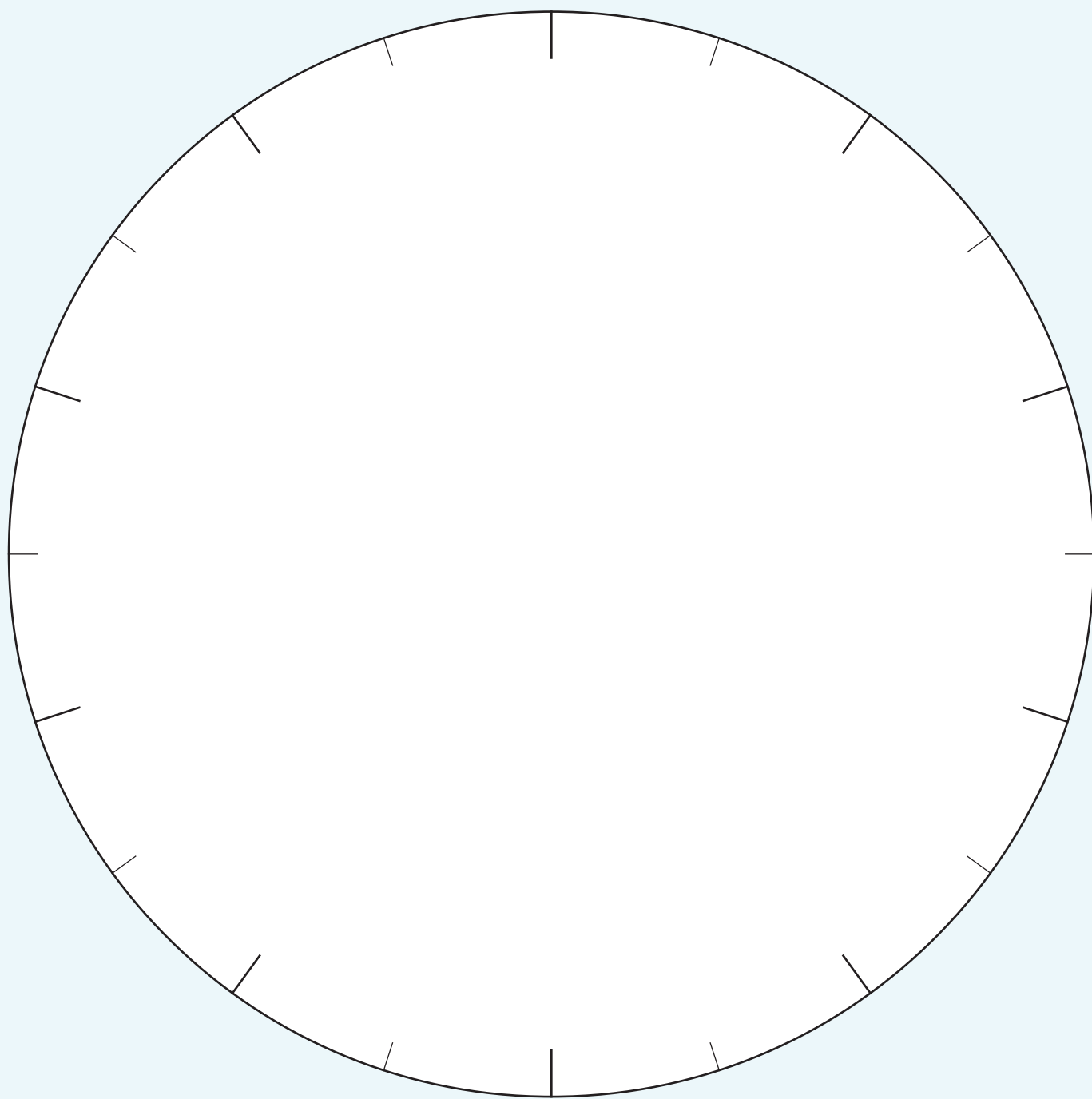
其實還有這些情緒……



辨識更細微的情緒，才能知道自己怎麼了，然後正確表達、對症下藥！



我的大腦情緒控制臺



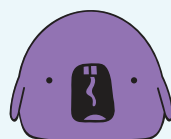
快樂



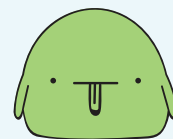
憂鬱



生氣



驚嚇



厭惡



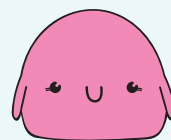
焦慮



耍廢



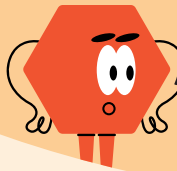
羨慕



害羞

第二節 情緒抒解行不行

活動流程	教學內容及方式
<p>引起動機 (5分鐘)</p>	<p>教師說明：上次的課程帶各位同學練習辨識情緒，當情緒來臨時，如何好好的處理它，是我們每一個人都必須學習的課題，今天的課程將會探討如何處理情緒。新聞中偶爾會看到因為不懂得好好處理情緒而失控的案例，如在便利商店裡暴走的男子，或是因為對方提分手而犯下情殺案件的年輕人，可見「情緒管理」不是隨著年齡增長就會自然習得的能力，而是需要刻意練習的唷！</p>
<p>情緒影評人 (25分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.回顧《海倫他媽》影片內容：教師透過八張劇照引導學生回顧影片劇情。 ※教師可截取影片畫面如下：海倫媽媽找吳醫師訴苦、去廟裡求神問卜、聽大悲咒、當面怒罵鐵木、大哭一場、詢問他人建議(對海倫爸爸的牌位擲筊)、鐵木離開現場、吳醫師露出割腕的傷疤等。 2.評論情緒處理方式：各小隊負責一項處理方式，例如：第一小隊負責聽大悲咒、第二小隊負責去廟裡求神問卜，訪問其他小隊同學「你認為這個抒解情緒的方法好嗎(0~5分)?為什麼?」並記錄於紙上。 3.小隊統整蒐集到的答案，計算平均分數，並整理出一項主要的原因。 4.教師引導學生檢視每個情緒處理方式的分數及原因，並鼓勵全班同學自由分享。 5.教師總結：感謝同學剛才對於每個情緒處理方式都分享了自己的看法，也提醒了我們抒解情緒時要注意「安全性」及「有效性」，才不會傷害到自己或他人，也能有效讓心情舒緩。 <p>※教師可說明「安全性」與「有效性」的定義：</p> <ol style="list-style-type: none"> a.安全性：此方法會不會傷害自己或他人?例如：捶牆壁可能傷害自己。 b.有效性：此方法是否可以真正讓情緒平靜或好轉?例如：找人大吵一架，可能反而讓心情更糟。
<p>我的情緒解方 (10分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生寫下三個自己常用的情緒抒解方法，並用安全性和有效性來評分，在學習單的「我的情緒解方」坐標圖上標出位置。 ※教師先引導學生訂出坐標軸單位：橫軸應為「安全性」(對應「不會傷害自己/他人」提示文字)；縱軸應為「有效性」(對應「可以讓心情好一點」提示文字)。 2.教師引導：你常用的方法有符合安全性和有效性嗎?請同學分享自己覺得好用的情緒抒解方法。 3.學生自由分享答案，並寫在黑板上。 4.好心情菜單：我們可以為自己準備好讓情緒穩定的方法，在心情不好、需要緊急舒緩情緒時幫助自己。請同學為自己設計「我的好心情菜單」，菜單中包含3分鐘、10分鐘、1小時及半天適用的情緒抒解方法，若還沒有想法，可以參考黑板上其他同學提供的方法唷！
<p>回饋與統整 (5分鐘)</p>	<p>教師歸納：今天和大家一起討論情緒的抒解方法，雖然有很多種方法可以處理情緒，但你習慣使用的方法不見得就是安全又有效的，希望大家能把好心情菜單放在自己的筆記本或鉛筆盒裡，未來當情緒需要抒解時，可以馬上為自己提供處理情緒的良方。</p>

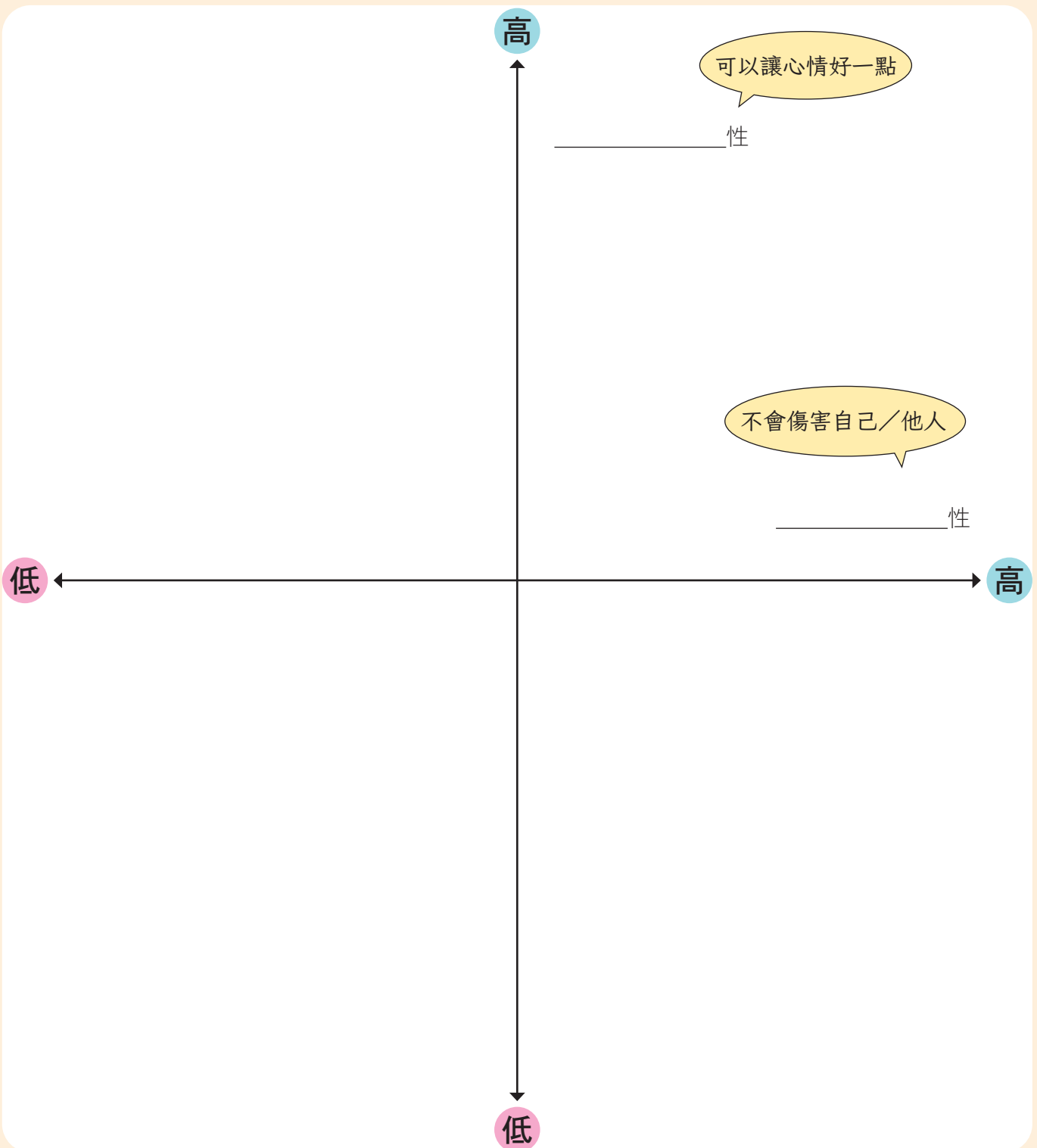


情緒抒解行不行

學習單

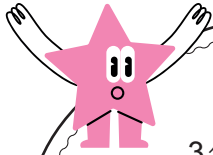
班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

我的情緒解方



我的好心情菜單

主廚大名： _____



3 minutes

3分鐘 | 快速恢復能量條



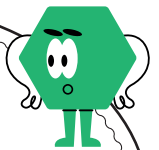
10 minutes

10分鐘 | 下課十分鐘就解決



1 hour

1小時 | 靜下來好好療癒



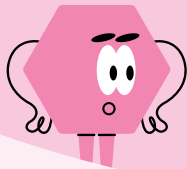
A half day

半天 | 自我照顧大全餐



第三節 情緒信念轉個彎

活動流程	教學內容及方式
<p>灰熊與白熊的故事 (5分鐘)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 教師呈現「灰熊與白熊」的情境狀況，詢問學生以下問題： <ol style="list-style-type: none"> (1)灰熊與白熊面對事情的想法有什麼差別？ (2)自己平常的思考方式比較像灰熊還是白熊？ ※A「灰熊與白熊」故事範例： <ol style="list-style-type: none"> 下課時間一到，灰熊與白熊一起衝到了合作社，卻發現喜歡的零食賣完了！白熊有點失望的說：「好可惜喔！買別的吧！」；灰熊氣憤的咒罵：「爛死了！根本白跑一趟！」 下一節剛好是大家最喜歡的體育課，不料天空卻突然下起傾盆大雨，看著溼答答的操場，白熊嘆氣的說：「唉……不喜歡下雨。」；灰熊則生氣的說：「煩死了！下什麼雨啦！」 第四節課是童軍課，老師發下撲克牌，讓小隊進行團隊合作的競賽，才剛翻開拿到的牌，白熊看了便說：「啊……有些牌不太好呢！」；灰熊則翻了白眼抱怨道：「太衰了吧！全部都爛牌！」 B.學生可能回答：灰熊比較偏激、負面思考、誇大且內心小劇場很多；白熊的想法比較中性，不會過度放大情緒。
<p>情緒ABC理論 (25分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹A—B—C理論：為什麼灰熊會過得這麼不開心，看什麼都不順眼呢？心理學家亞伯特艾里斯(Albert Ellis)曾提出「A—B—C理論」，認為情緒與反應都是自己「想」出來的結果，改變那些不合理的、較不理性的想法，或許就能改變心情呵！ ※教師可參閱康軒版綜合活動二上課本第120頁資訊補給站「二、情緒的A—B—C」內容作為範例。 2.小隊練習：各小隊抽題，以《海倫她媽》來分析，劇中人物會有負面情緒是因為哪些非理性的信念或想法呢？他們可以如何改變想法讓情緒好一些呢？ ※學生可能回答：海倫的媽媽發現女兒交了女朋友，他的非理性信念是「女生不應該跟女生結婚」，因此產生生氣、震驚的情緒，並想方設法要阻止女兒的愛情；海倫的女友——鐵木，面對海倫媽媽的冷嘲熱諷與不接納時，沒有選擇當面與對方爭執，反而冷靜的離開現場，是因為鐵木認為「海倫的媽媽需要時間接受」，因此能平靜的面對火爆場面。 3.各小隊上臺與全班分享答案、學生完成學習單的「A—B—C理論」。
<p>換我練習 (10分鐘)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明活動進行方式： <ol style="list-style-type: none"> (1)分析自己：回到之前每個人寫下的負能量事件，用今天學習到的A—B—C理論分析，當下的自己是因為哪些不合理、非理性的想法，才會產生負面情緒呢？ (2)駁斥非理性信念：找出自己不合理的想法後，你認為怎麼想可以讓自己的心情好過一點呢？ 2.教師邀請自願的學生分享答案、學生完成學習單的「想法改寫」。
<p>回饋與統整 (5分鐘)</p>	<p>教師歸納：今天和大家分享灰熊與白熊的思考方式，如果你開始覺察到自己經常出現不理性的、較負面的思考方式，從今天起就是一個改變的機會，試著在出現非理性想法的時候暫停下來，或許心情就不會那麼容易受到影響唷！</p>



情緒信念轉個彎




學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

A—B—C理論

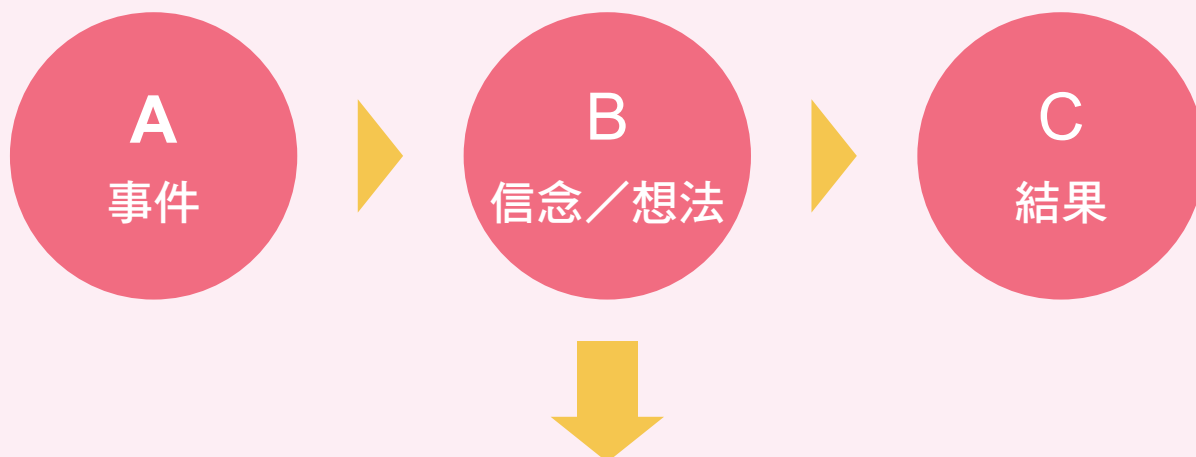
找出讓人不舒服的「想法」



<p>海倫媽</p> 	<p>發現女兒交女友</p>	<p>是什麼想法讓她有後續的情緒和行為？</p>	<p>震驚難過 想勸退、拆散 罵對方 拒絕接受 求神問卜 崩潰大哭</p>
<p>鐵木</p> 	<p>被女友媽媽當面辱罵</p>	<p>是什麼想法讓她能冷靜的離開現場？</p>	<p>冷靜離開現場 買禮物送海倫媽</p>
<p>我</p> 		<p>是什麼想法讓我產生了負面情緒？</p>	<p>後續產生的負面情緒與行為</p>

想法改寫

從自己的「負面情緒事件」來練習……



較合理、理性的想法：怎麼想心情會比較好？

這樣想會造成什麼結果？

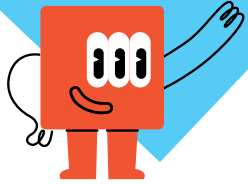
★下次遇到類似事件，可以試著用改寫後的版本來思考嗎？

可以！我願意試試看！

不太習慣，但我可以試試看。

有點困難，因為_____

不太可能，因為_____



2

考生解壓縮

- 搭配 康軒版三上第五主題第1單元：打一手國三好牌
- 改編自民生國中陳宥亘老師課程設計

活動設計依據

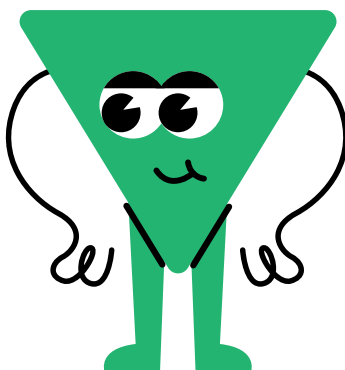
主題/單元名稱		考生解壓縮		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		三年級		節數	4節 (180分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A1 身心素質與自我精進				
領域學習重點	核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。		學習主題	生命教育	
	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。			實質內涵	生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
	學習內容	輔Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。				
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> ● 認識與辨別壓力，並覺察壓力在個人生活中所造成的影響。 ● 分析自己面對壓力的方法與策略，並找到適合自己的紓解方式。 				
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none"> ● 準備參考資料：衛生福利部國民健康署「壓力指數測量表」https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure、《聲林之王》影片https://www.youtube.com/watch?v=aPnMRO0iWVA、https://www.youtube.com/watch?v=NkUtxGX27q4、情緒急救方法影片。 ● 製作「紓壓妙方分享會」學習單。 				

第一節 壓力畫話化

活動流程	教學內容及方式									
引起動機 (2分鐘)	教師說明：今天距離會考還有幾天呢？相信大家多多少少都開始感受到一些壓力了，今天這堂課就要來和各位考生們談談壓力這個主題。									
畫壓力 (13分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明活動規則：全班依座位分成兩大組，同組的同學合力創作一幅名為「壓力」的畫。請想想看，提到「壓力」時你會聯想到什麼樣的線條或圖案？你會想要用什麼顏色來表示呢？由各組最前排的第一位同學開始，每人上臺只能畫一筆，且必須與目前的畫作有所連結，畫完一筆後換下一個座位的同學，看看經過十幾位同學的詮釋後，這幅名為壓力的畫會長什麼樣子。 2.各組開始創作。 3.教師檢視各組作品使用的線條、顏色，邀請學生分享創作理念。 									
話壓力 (20分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.壓力九宮格：教師發下每位學生一張白紙，請學生畫下九宮格，並在每格中寫下自己的答案。 ※教師設定九宮格每格的題目如下： <table border="1" data-bbox="371 949 601 1173"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> </table> <p>第1、2格：我認為壓力是一種_____的東西(兩個不同的答案)。</p> <p>第3格：我最大的壓力源是_____。</p> <p>第4、5格：壓力來時會有的兩種心情感受(兩個不同的答案)。</p> <p>第6、7格：壓力來時會有的兩種身體狀況(兩個不同的答案)。</p> <p>第8、9格：我面對壓力時會出現的兩種行為(兩個不同的答案)。</p> 2.壓力賓果戰：教師邀請學生依序分享每一題的答案，有相同答案則可以將格子圈起來，先連成一條線者可獲得加分。 3.教師統整並說明常見的壓力反應(心理、生理、行為反應)。 	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3								
4	5	6								
7	8	9								

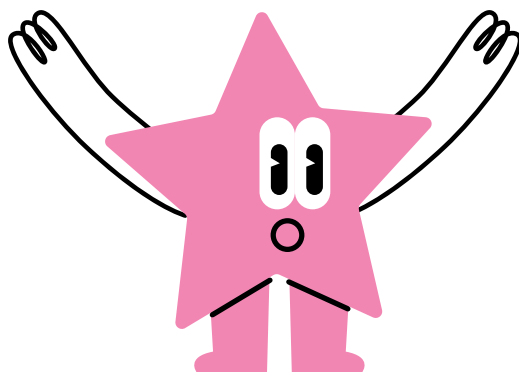


活動流程	教學內容及方式
<p>壓力檢測 (8分鐘)</p>	<p>1.壓力檢測量表：透過衛生福利部國民健康署的「壓力指數測量表」題目，檢測自己的壓力程度。</p> <p>(1)您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？ (2)您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？ (3)您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？ (4)您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？ (5)您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？ (6)您最近六個月內是否生病不只一次了？ (7)您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？ (8)您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？ (9)您最近是否經常意見和別人不同？ (10)您最近是否注意力經常難以集中？ (11)您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？ (12)有人說您最近氣色不太好嗎？</p> <p>2.教師引導學生解讀壓力指數測量表分數。</p> <p>(1)回答3個以下「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。 (2)回答4~5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必須認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。 (3)回答6~8個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。 (4)回答9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。</p>
<p>回饋與統整 (2分鐘)</p>	<p>教師歸納：透過壓力指數測量表，大概可以評估自己的壓力狀況，壓力很大的同學除了可以透過輔導課的紓壓課程來幫助自己外，也可以尋求輔導室的協助唷！壓力指數比較輕微的同學，也要認真的投入接下來的課程，未來不僅可以幫助自己也可以幫助他人呵！</p>



第二節 情緒壓力急救箱

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5分鐘)	<p>1.教師提問：今天要來介紹一個東西，這個東西是「希望你不會用到，但希望你一定要有」的東西，大家會想到什麼呢？</p> <p>※學生可能回答：保險、滅火器、雨傘等。</p> <p>2.教師說明：為了避免不小心受傷，家裡最好備有「急救箱」。而我們的生活也可能面臨突如其來的負面情緒，你是不是也有屬於自己的情緒急救箱能幫助自己度過難關呢？</p>
情緒急救箱 (15分鐘)	<p>1.教師播放《聲林之王》選手演出片段，引導學生觀察影片中競賽選手有哪些壓力爆表的反應？</p> <p>※學生可能回答：站不穩、呼吸急促、發抖、聲音很小、哭泣等。</p> <p>2.學生自由分享。</p> <p>3.教師提問：影片中的選手有哪些行為幫助自己情緒急救？</p> <p>※學生可能回答：喝水、深呼吸、閉上眼睛、說出自己的擔心等。</p> <p>4.學生自由分享。</p>
三招情緒急救法 (20分鐘)	<p>1.教師引導學生體驗三種不同的情緒急救方法：</p> <p>(1)方盒子呼吸法：https://www.youtube.com/watch?v=bF_1ZiFta-E。</p> <p>(2)身體照顧冥想：https://www.youtube.com/watch?v=vRa5ntcWCvw。</p> <p>(3)54321技巧：https://www.youtube.com/watch?v=BsKpumL-ohQ。</p> <p>2.教師邀請學生分享體驗後的感受。</p>
回饋與統整 (5分鐘)	<p>教師歸納：今天介紹了三種不同的情緒急救方法，不見得每一種方法都適合每一個人，你也可以使用自己偏好或習慣的方法來幫助自己唷！</p>



第三節 五感紓壓法

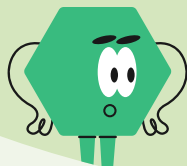
活動流程	教學內容及方式
<p>五感紓壓法 (15分鐘)</p>	<p>1.教師介紹五感紓壓法：當人感到情緒焦慮不安，或急需冷靜的時候，從感官開始是最快能安撫情緒的方法，而人的五個感官分別為視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺，老師將和大家介紹這五種感官有哪些紓壓的方法。</p> <p>(1)視覺：看療癒的小動物影片、望遠凝視等。</p> <p>(2)聽覺：聽白噪音、聽輕音樂等。</p> <p>(3)味覺：吃水果、喝熱茶等。</p> <p>(4)嗅覺：聞精油、聞花香等。</p> <p>(5)觸覺：抱軟軟的抱枕、捏紓壓小玩具等。</p> <p>2.教師邀請學生針對五感紓壓法思考自身相關經驗，並與同學分享。</p>
<p>小組討論 (20分鐘)</p>	<p>1.教師說明下次上課「紓壓方法分享會」任務：我們將在課堂中邀請各組分享一項五感紓壓法，各組請討論一個你們認為能達到紓壓效果，同時具備安全性與可行性的紓壓方法，並且要是可以帶到學校來和同學分享的喔！</p> <p>2.教師引導學生分組：全班分成十組，2~3人一組，每種感官皆由兩組介紹。</p> <p>3.學生完成小組討論：記錄分享會的準備方向。</p> <p>(1)我們小組要分享的紓壓方法是什麼？</p> <p>(2)屬於哪個感官？</p> <p>(3)需要準備哪些道具？</p> <p>(4)要如何向同學介紹？</p> <p>(5)如何分工？</p>
<p>活動準備說明 (10分鐘)</p>	<p>1.教師說明下次上課進行方式與評分標準：包含可行性、有效性、安全性。</p> <p>(1)可行性：國中學生是否都方便執行此方法？例如：「出國旅行」可能不適合每個國中生。</p> <p>(2)有效性：此方法是否可以真正讓情緒平靜或好轉？例如：找人大吵一架，可能反而讓心情更糟。</p> <p>(3)安全性：此方法會不會傷害自己或他人？例如：捶牆壁可能傷害自己。</p> <p>2.教師提醒學生下次上課需攜帶相關物品。</p>



第四節 紓壓妙方分享會

活動流程	教學內容及方式
活動前準備 (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1.各組學生在教室中布置攤位及所需道具。2.教師發下學習單，說明評分方式：<ol style="list-style-type: none">(1)寫下各組的紓壓方法。(2)體驗各組的紓壓方法後，評估該方法的可行性、有效性、安全性，各自填入0~5分(5分代表非常符合，0分代表非常不符合)。(3)加總三項分數，寫下總分。 <p>※教師提醒學生：不可為自己所屬的組別評分，避免影響最終得分計算結果。</p>
紓壓方法 分享會 (30分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1.教師說明活動進行方式：<ol style="list-style-type: none">(1)第一組到第五組為上半場介紹組，第六組到第十組至各攤位參觀體驗；下半場交換。(2)每半場有10~15分鐘可自由參觀體驗各組的紓壓方法並評分，結束時交回學習單。2.學生進行活動。
回饋與統整 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1.教師收回學習單，統計各組得分，並頒發獎勵給最高分的前三組。2.教師邀請學生分享本週活動心得。





紓壓妙方分享會

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

👀 體驗各組介紹的紓壓方法並評分

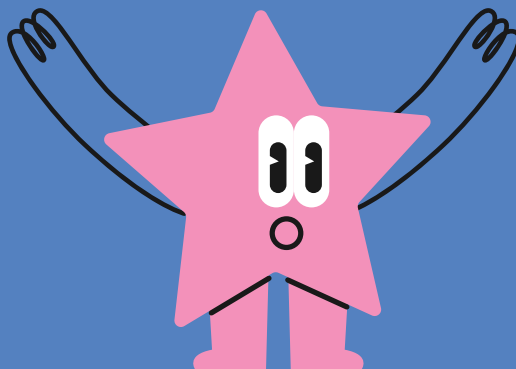
組別	紓壓方法	評分(0~5分)			總分
		可行性	有效性	安全性	
第一組					
第二組					
第三組					
第四組					
第五組					
第六組					
第七組					
第八組					
第九組					
第十組					

👀 選出心目中的最佳組別

● 我印象最深刻的是第_____組。我最想嘗試第_____組的紓壓方法。



深耕教育園地 · 培育優質公民



康軒文教事業

<https://www.knsh.com.tw>

臺北總公司：[地址圖標] 新北市新店區中興路二段218巷11號
 桃園分公司·桃園物流中心：[地址圖標] 桃園市龍潭區工五路69號
 臺中分公司：[地址圖標] 臺中市大雅區中山北路1號
 臺南分公司：[地址圖標] 臺南市永康區竹林街17巷13號
 高雄辦事處：[地址圖標] 高雄市左營區文川路167巷31號

TEL (02) 2918-9393 FAX (02) 2918-9377
 TEL (03) 409-1616 FAX (03) 409-2524
 TEL (04) 2560-8585 FAX (04) 2560-9090
 TEL (06) 254-9393 FAX (06) 254-9292
 TEL (07) 348-6555 FAX (07) 349-7066