

## 附件二 品德教育教學活動設計

(本表僅供離線參考，請依網站規定之格式進行線上填報並上傳檔案)

<b>教學活動名稱</b>	我是抗壓小高手		
<b>作品適用階段</b>	國民小學高年級階段	<b>教學時間</b>	3 節(每節 40 分鐘)-共 120 分鐘
<b>教學方式</b>	<p>融入式：融入之領域： 綜合領域- 綜合康軒第七冊第二單元與壓力共處</p> <p>◎總綱核心素養： A1 身心素質與自我精進</p> <p>◎領綱核心素養：綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p> <p>◎綜合領域主軸項目：d.尊重與珍惜生命</p> <p>◎學習表現：1d-II-1 覺察壓力的變化，培養正向思考的態度。</p> <p>◎學習內容：Ad-II-1 壓力的辨識與調適。Ad-II-2 正向思考的策略。</p>		
<b>主題</b> (請勾選一項至多三項)	<input checked="" type="checkbox"/> 尊重生命 <input type="checkbox"/> 孝悌仁愛 <input type="checkbox"/> 誠實信用 <input checked="" type="checkbox"/> 自律負責 <input type="checkbox"/> 謙遜包容 <input type="checkbox"/> 欣賞感恩 <input type="checkbox"/> 行善關懷 <input type="checkbox"/> 公平正義 <input type="checkbox"/> 廉潔自持 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請說明) <u>溝通合作並維繫和諧人際關係</u>		
<b>設計理念</b> (學生背景經驗分析、教材內涵)	<p><b>一、學生背景經驗分析</b></p> <p>對五年級學生們而言，生活中充滿著大大小小的壓力，不論是課業或跟同儕的相處等等，但從 2020 年，「新冠肺炎」讓他們有了一個最長的寒假開始起，再加上開學後，不斷的洗手、擦桌子、一天兩次的量體溫和一直戴口罩上下課，不間斷的新聞報導確診案例、死亡人數，成為每日全球焦點新聞，學生們感受到對於生命的沉重壓力和無力感。是以如何減少壓力所帶給五年級學生們的影響層面，並將其轉為助力的正向學習動力，是身在教學現場的研究者所需要思考。</p> <p>基於此，研究者融入綜合領域第七冊第二單元「與壓力共處單元，延伸與班級學生討論「壓力在哪裡」，並藉由多個活動和思考策略，讓學生體會辨識壓力所在和如何利用正向思考，尊重生命，調適「壓力」以能成為成長中的動力。</p> <p><b>二、教材內涵</b></p> <p>本教案結合綜合領域第七冊的內容，以學生為中心主體，引領學生對話新冠疫情中對壓力的具體想法和經驗，再融入小組合作學習，繪製心智圖，最後上台分享，以形成學生正向思考和落實行動實踐。</p>		

### 三、主題課程發展歷程與內容

活動名稱	所需時間	統整領域課程	核心素養主題軸	多元評量
【活動一】 壓力是什麼?	80分鐘	綜合	A1身心素質與自我精進	口語評量 實作評量 高層次紙筆評量
【活動二】 與壓力共處	40分鐘	綜合 數學	自我與生涯發展	口語評量 實作評量

### 一、教學評估

研究者根據本次評選原則進行自評，如下說明之。

具體目標	教案及試教相對應目標
(一) 主題與教學內容符合品德內涵與適切性。	◎ 本教案設計與執行符合品德教育內涵與適切性「尊重生命」、「溝通合作並維繫和諧人際關係」項目。
(二) 教學實踐過程設計的創新性與流暢性。	◎ 本教案的設計先是從觀看新冠肺炎確診人數影片，帶來生活中的壓力來引起學生對於壓力的探究，再讓學生察覺到自身壓力的來源和所受的影響，進而構思出正向思考的策略，最後去實踐，落實壓力教育和尊重自己和他人的生命。
(三) 引導討論或反思具啟發性。	◎ 本教案經過老師引導和小組討論後，教師講解壓力所造成身心影響層面，讓學生能將精緻化後的習得概念及經驗，分享至生活的面向，協助學生體會成長所帶來的壓力。  2. 讓學生能體會疫情下生命的脆弱與有限性，反思要愛護自己和家人，尊重生命，並將轉力轉為學習動力，主動探究相關的學習主題。如附錄四延伸相關課程學生成果
(四) 教學活動設計實際運用的延展性、實用性。	◎ 本教案讓學生體悟生命的可貴，壓力的調適及正向思考的重要性，不僅實際致用且具延展性。可見附錄一學習成果和附錄三學生及家長回饋。

評估與省思

## 二、省思與建議

成長過程中，我們會面對各種壓力而學習成長。壓力無所不在，身為五年級小學生，好像沒甚麼壓力。是這樣的嗎？其實從課堂上跟學生的對話中了解，五年級學生的世界充滿著各式各樣的壓力：從升上五年級開始，新的老師，新的課程和突來的新冠肺炎，帶給他們日常生活莫大的影響。

學生們感受到壓力是從四面八方而來的，例如：家裡、學校、社會價值觀和自己。其中，家裡主要是家人對學生自己的期許和規定；至於學校，則是課業，甚至同學相處之間有時也是一種壓力；社會價值觀則是從外界看高年級的學生該如何而來的；學生自己則是對自己的期望和目標。甚至於他們也感受到因新冠肺炎，台灣和其他國家彼此有影響，開始有身為地球村一員的感觸和對生命更有深一層的體悟。

設計「我是抗壓小高手」的教案，是希望在疫情下，學生能學會身處這高壓的環境下，了解壓力的來源，勇敢地挑戰自己並幫助同學們及家人快樂的紓壓，具有正面的能量來迎接生活中的大大小小壓力。

本教案著重小組合作完成學習，不但在心智圖繪製或統計學習單或小組上台報告，考驗學生團隊合作的默契如：學生繪製「壓力」心智圖時，需討論小組成員彼此的想法，再要如何告訴組員們自己腦中的分類和想法，也需讓對方了解，需多些時間溝通和讓對方了解，協調上需多些時間通常需再利用課餘（早自修或下課）。

另外，學生覺得最困難的部分是統計、調查部分，一方面統計圖表雖在四年級數學有上過統計圖單元，但生活中卻未實際繪製過，尤其是要解釋“數據”所代表的意思。需再多上一節課數學概念課說明。這兩點在日後教學時需再多注意和彈性改進。

### 參考資料（含運用素材之處）

1. 康軒版綜合第七冊第一單元「與壓力共處」
2. 台灣武漢肺炎維持 26 例確診 無新增病例 20200222 公視晚間新聞  
<https://www.youtube.com/watch?v=pheh0h3Fhx0>
3. 鍾世明(2002年3月4日):新冠肺炎來襲怎樣穩定心情。國語日報，4版。

### 教學目標概述

#	教學目標	教學活動	時間(分)	評量方式	教學注意事項	教學資源
1	能辨識日常生活中的各種壓力，體會壓力表現對生活的影響。	<p>第一、二節 壓力是什麼？</p> <p>一、引起動機</p> <p>1.欣賞影片： 教師請學生分享對於武漢肺炎的觀後感。</p>  <p>2.教師請學生分享舊經驗：想一想，在生活中，也有些情況也曾讓你覺得有壓力呢？</p> <p>二、發展活動</p>	10分         20分	口語 評量	鼓勵學生勇於分享對新冠疫情的想法及分享自己的生活經驗	播放 youtube 影片：台灣武漢肺炎維持 26 例確診 無新增病例 20200222 公視晚間新聞  單槍投影機/大屏顯示、youtube 影片

2	能發現個人在面對壓力時的生理反應和心理狀態，及其造成的影響	<p>1.學生分組討論和自由分享</p> <p>2.教師提問:</p> <p>(1)你覺得什麼是壓力? 什麼狀況下我們會有壓力?</p> <p>(2)有壓力時, 你在身體、行為或壓力上會有怎樣的表現或反應呢?</p> <p>(3)生活中可能完全沒有壓力嗎? 為什麼?</p> <p>(4)壓力一定會產生不好的影響嗎?</p> <p>三.綜合活動</p> <p>1. 小組合作完成心智圖</p> <p>2. 分組上台分享</p> <p>3. 教師統整壓力的概念: 從每天的生活看來, 身為五年級的學生一天壓力也很多, 尤其是在疫情下, 但其實產生壓力是一種正常的反應, 它警惕我們準備採取保護措施, 提高我們的應變能力。</p> <p>——第一二節課結束——</p>	20分 25分 5分	觀察 評量 口語 評量  實作 評量 高層 次紙 筆評 量	可引導思考對於壓力的感受, 並引導學生思考身體和壓力上的反應。  教師巡視可多引導各組思考及聚焦問題。	<p>康軒電子書</p>  <p>黑板、粉筆</p> <p>白板、白板筆、板擦</p> <p>單槍投影機/大屏顯示、youtube 影片</p>
#	教學目標	教學活動	時間(分)	評量方式	教學注意事項	教學資源
1	能覺察自己壓力來源	<p>第三節 與壓力共處</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師統整學生先前在課堂上提到的各種壓力來源(例如: 每天聽到確診人數和好朋友吵架、被家人罵、生病、考試成績不理想、功課太多做不完、參加比賽等)。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.學生分組討論和分享自己最難承受的壓力來源, 並說明原因和如何解決。</p>	3分	觀察 評量	提示學生發現在日常生活中常見的問題或壓力來源, 如: 面對疫情考試、學習問題、生活變動、家庭情境、同儕互動相處等	單槍投影機/大屏顯示  白板、白板筆、板擦
2	能辨識自己與他人的壓力, 進而學習		15分	口頭 評量		

3	<p>壓力的調適。</p> <p>能思考面對壓力時合宜的策略並練習運用正向策略調適個人的壓力</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>1.完成學習單</p> <p>2.統計學習單(各組組內最多人認為最難承受的壓力來源及原因，並指派小組代表上臺和全班分享。)</p> <p>3.教師總結：</p> <p>壓力是我們遇上真正或自以為具威脅性的事件時，所激發出一種身心不安、緊張、焦慮、苦惱和逼迫的感受狀態。壓力不全然是有害的，適度的壓力可以促進注意力集中、引發正向的壓力、激發潛能和增加成功因應事件的成就感。</p> <p>——第三節課結束——</p>	<p>10分</p> <p>10分</p> <p>2分</p>	<p>實作評量</p> <p>高層次紙筆評量</p>	<p>引導小組成員藉由分享對壓力的正、負向看法，省思其與正、負向壓力的關係。</p>	<p>壓力大考驗學習單</p> <p>白紙、黑板、粉筆</p> <p>單槍投影機/大屏顯示、電腦、PPT簡報</p>
---	--	--	---------------------------------	----------------------------	--	--

附錄一、教學歷程、成果與省思

第一二節  
教學歷程與成果

⊙時間：綜合課(2節)

⊙小組討論重點：①學生先從每天每個人生活開始談起，發現「小五的我們一天的生活」。②初步畫出「壓力」心智圖。

⊙學習方式：心智圖、小組討論。



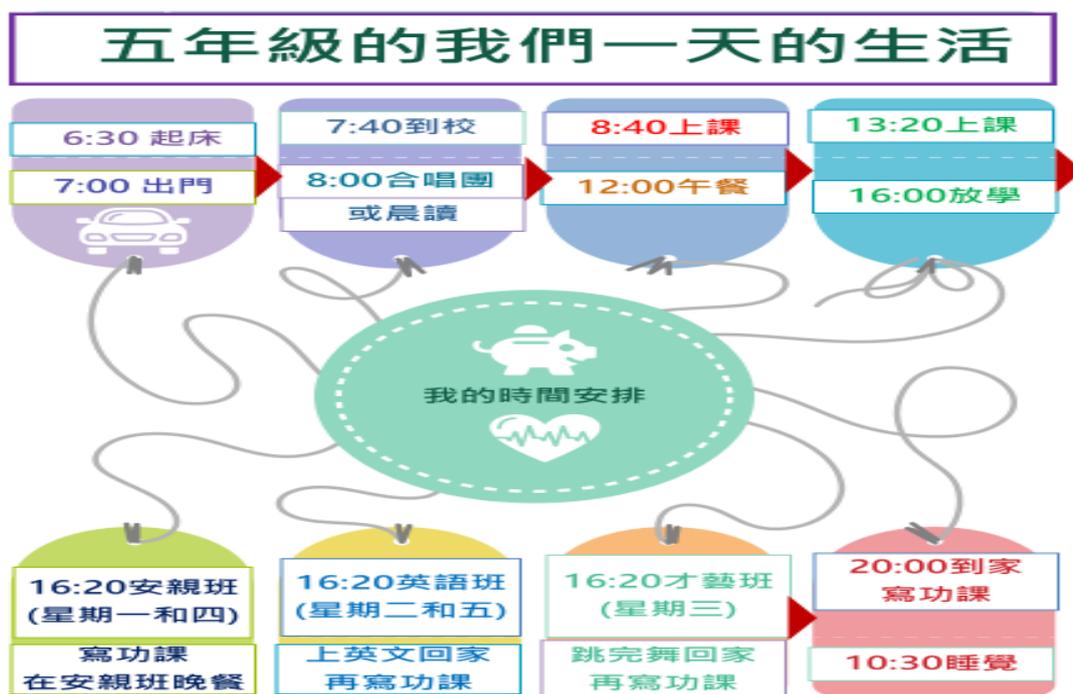
壓力在哪裡呢？我們一起來討論看看

日常生活中，有好多壓力啊，不論是功課或爸爸媽媽的期待，都存在著



被同學笑啦、或參加比賽 或朋友不跟我玩時，尤其要大考時壓力都很大。

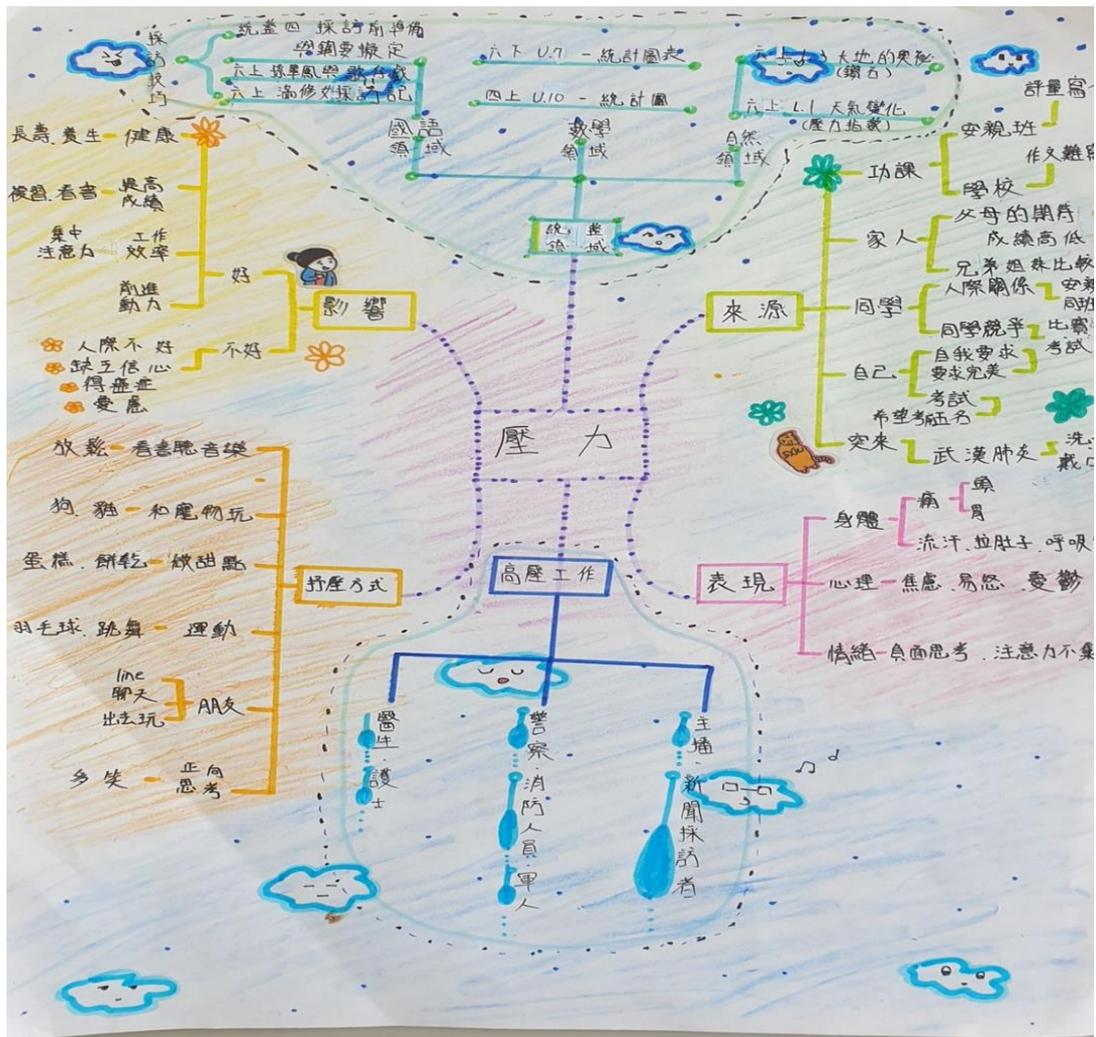
學習成果及上台分享



第一  
二節  
教學  
歷程  
與成  
果



學生學習成果-心智圖繪製



教學  
省思  
與建  
議

生活中，每個人多少都面對著不同程度的挫折及不滿，而壓力通常會使人緊張、焦慮，而產生負向壓力，如果沒有適當處理這些負面壓力，解決生活所遇到問題，可能會引發心理疾病。而這次透過課堂學習壓力來源和察覺自己身體和心理的反應。

◎學生提出的問題：原來壓力不是只有課本說的只有自己和家人，像武漢肺炎，台灣也有受到影響，再來我們要怎麼和壓力相處呢？學生對於壓力有積極性的想法和想更延伸新冠肺炎主題的探究。

◎第一、二節課的心智圖可以給學生再更多的時間去操作，需凝聚共識的想法需花更多時間去討論，而未能在課堂上完成，讓學生下次上課前繳交。

第三節教學歷程與成果

⊙時間:綜合課(1節)      ⊙學習方式:統計圖、小組討論。  
 ⊙小組討論重點: ①從每個人感到最大的壓力開始談起。②統計出學習單的「壓力」種類。

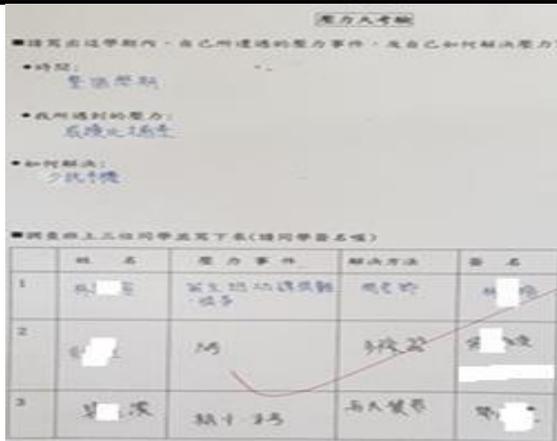


小組成員熱烈討論

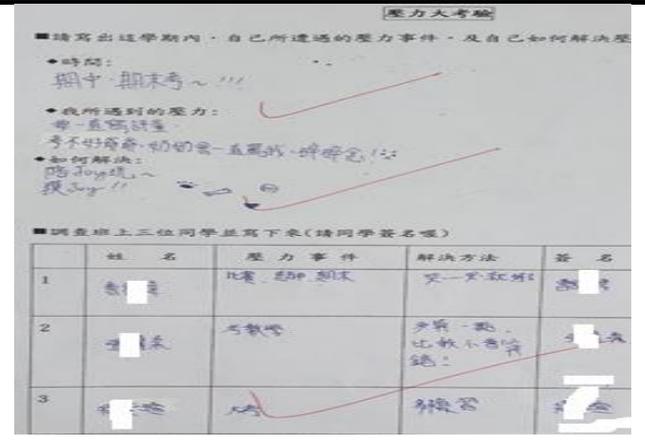


小組統計壓力學習單

學習成果



壓力大考驗學習單



壓力大考驗學習單

壓力大考驗	有壓力時間	人次	百分比
有壓力時間	常常	2	8%
	期中期末考時	15	60%
	偶爾	8	32%
壓力事件	比賽	5	20%
	大考、考試	16	64%
	父母或家人期待	2	8%
解決方式	同學相處	1	1%
	身材	1	1%
	哭	2	8%
	找人聊天(朋友或家人)	5	20%
	多複習	2	8%
	打電動上網	8	32%
	看書	1	4%
做甜點	1	4%	
跟狗玩	3	12%	
運動(打球跑步)	3	12%	

面對壓力時，五組同學共同上台發表約 32%會用打電動上網方式來紓壓，20%會找人聊天(朋友或家人都算)，另外 12%會跟狗玩或運動紓壓，8%會複習，8%會大哭一場解壓力，4%會看書或做甜點。



第一組分享壓力的重點

### 教師小省思:

一開始設計有關「壓力」的學習單題目，來自於疫情來襲下，讓學生能穩下心情，不被新聞媒體所影響。但經課堂對話後，想進一步了解學生們平時的壓力來自哪裡，也想知道學生如何與壓力共處，然而請學生回收各組的壓力大考驗學習單，進行統計時，卻發現學生不知道如何進行統計，只好再上一節複習四年級的統計圖表課程，沒想到也有小組的學生能運用特別的想法來進行統計(如第二組用心智圖的分類方式來統計)，學生們果然會利用不同的思考方式來解決現實生活上所遇到的問題。

全班統計結果發現學生最大的壓力來源是課業和考試，再來是比賽，而第三名則是家人的期待，但也有一些特別的壓力來源例如:身高、體重！原來高年級的孩子們開始對於外貌重視。而壓力的時間點往往是在大考前(期中和期末考前)，大家平常壓力有但不多。

另外學生也反應出，學習單有些問題想要深入了解學生的想法，進一步探究(23.26號)，尤其是平時紓壓的方式?從學習單上回答比較簡短，希望能更了解它們心中的疑惑。可不可以教他們訪談的技巧來進一步了解同學的心中的話。身處無處不在的壓力，學生們在日常生活中要有正向的思考和學習壓力的調適。

## 附錄二、評量規準

內容標準		評量標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	尊重與珍惜生命	能省思生活中不同的問題，評估並調整正向思考策略。	能覺察壓力反應與調適方式，並學習正向思考策略。	能覺察並辨識適當的壓力表達方式。	能分享自己或他人壓力反應的經驗。	未達D等級
本評量評分指引		能主動運用正向態度與策略處理生活事件，評估並表達自己壓力調適的經驗與感受。	辨別對壓力事件的正向或負向看法，練習以正向思考調適壓力。	覺察各種壓力產生的原因，及辨識壓力表達的適切性。	說出個人或他人壓力表現的經驗及對生活的影響。	未達D等級
評量方法		高層次紙筆評量	高層次紙筆評量	實作評量	口頭評量	

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 壓力是什麼	辨識日常生活中的各種壓力，體會壓力表現對生活的影響。	學習紀錄-我們的一天	學習評量單- 心智圖
【活動二】 與壓力共處	思考面對壓力時合宜的策略，練習運用正向策略調適個人的壓力	學習紀錄-統計壓力的種類	學習評量單-2 壓力大考驗

## 附錄三、家長及學生回饋

◎學生學習回饋:	
第一組整理	在五下綜合課單元學習裡，我們覺得最有趣的是畫心智圖，「壓力」心智圖是在激發彼此的想法，告訴組員我們腦中的分類和想法，讓對方了解，是以前比較少的嘗試，雖然我們以前有在小組討論過，但這次的問題是我們所在意而且關切的，反而有時會想說服對方來接受，最後是各採對方優點繪製在圖上，真是大工程。其實我們這組私下又花很多時間直到六年級下學期，修改又修改才完成，真是大工程(全班同學都很驚訝我們對這主題的熱愛和不放棄啊!)
第二組整理	我們這一組覺得日常生活中也充滿壓力。要有正向思考去解壓或紓壓。這次的小組主題討論最困難的部分是統計和調查部分，一方面統計圖表我們知道概念但還未實際繪製過，尤其是要解釋”數據”所代表的意義。這超過目前我們可以運用的範圍，只能盡力從表面的數字去表示。
第三組整理	生活中要隨時保有好奇心，和細膩的觀察力，並落實行動，才能找出壓力的真相! 老師也太狠了，在進行綜合課的壓力探索時，也要我們接下來要探索高壓力的小主播職業和如何在高壓下紓解壓力，來完成我們第一次的小小主播播報。

第四組整理	這次的新冠肺炎真的帶給我們很多壓力，而探討壓力的紓壓方式也告訴我們要面對新冠肺炎和好好保護自己和家人。在同一個地球，新冠肺炎讓我們和全球的小朋友都有學習上的壓力。聽說有些國家已經線上學習，希望我們不要遇到。
第五組整理	對這次壓力的主題我們這一組有很大的興趣，也許是我們這一組都很樂觀。或是在看到周遭同學受到壓力的各種表現時，我們能勇敢地挑戰自己和幫助同學快樂的紓壓，具有正面的能量來迎接我們生活中的大大小小壓力。

◎家長回饋：

在這個競爭激烈的社會下，如何紓發壓力儼然為現代人的一大課題，O 好和 O 柔能透過自主學習的機會對壓力有進一步認識，實屬令人感到又驚又喜，能及早了解與面對這項形影不離的人生功課，尊重生命所面對的課題，是個很好的契機，希望 O 好和 O 柔能將這次的研究學以致用，在生涯中遇到問題與困難時，能有著臨危不亂的態度並運籌帷幄，順利地征服人生路途上的高山！  
-----26 號媽媽

透過主題研究，讓我們看見他們眼中之世界的面貌，以及更了解他們面對問題或是挫折時的反應，更甚至彷彿陪著他們一同經歷了這段生命過程中學習的過程，感同身受並倍感喜悅。

最重要的是，當他們遇到意見不一致或是需要任務分工的時候，願意因為看見共同目標，創造了快樂地溝通與團隊合作的環境，透過分工合作、腦力激盪、彼此討論、請教老師與共同完成這份作業，這過程也是呼應作業主題”壓力大作戰”，他們如何在完成任務與追求品質的壓力共同合作完成，值得我們身為父母的反思跟借鏡。我常想，能看到小孩有長足的成長，就是身為父母之我們最大的感動；並非單純成就有多麼地耀眼，主要是看到他們願意付出努力去達成目標的熱情與滿足。  
-----23 號爸爸

在於全球都關心的新冠病毒議題上面，我看到 O 希的善良貼心，雖然我們能做的事情不多也渺小，但是希望她可以保持一顆這樣善解人意的心，認真努力的學習精神，不斷的充實自己，將來一定要對我們的是社會境更多的努力，讓大家可以一同學習。  
-- 30 號媽媽

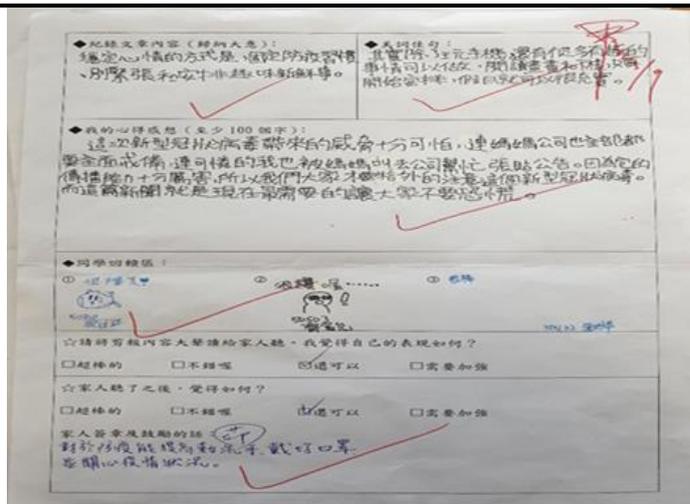
O 彤在這次小組討論中，讓她了解團隊合作的重要性，凡事都要經過討論、溝通來了解組員們的想法，有磨擦、爭執時更要靜下心來聽聽不同的想法，找出團隊成員的互補，孩子本身在做事方面行動力比較不積極，但在這次的自主中她可以了解組員的優點，從中去向每個人學習是一個很棒的體驗。

一直以來，因為工作關係，對 O 彤的學習都沒辦法從頭到尾陪著她長長，還好她是一個認真、負責的孩子，都能做好自己本分的事，希望一直能保持這樣的學習精神，不斷的充實自己，去探索更遼闊的未來。  
---21 號媽媽

附錄四 延伸相關新冠疫情課程學習成果

14 號學生：

透過這份剪報，我學習到了該如何在新型冠狀病毒來襲時，要怎樣穩定心情，我可以多安排休閒活動，如：桌遊、畫畫、閱讀和下棋，都可以使自己放鬆心情，也要讓自己培養防疫良好習慣，勤洗手、戴口罩，與別人接觸時，保持社交距離，室內 1.5 公尺、室外 1 公尺的安全距離，於防疫期間，有了這些興趣及防護守則，就可以安定自己的身心靈喔！



第一組同學：

經過小組討論壓力主題後，我們這一組再延伸一個問題：人為什麼會自殺，和同學進行討論，同學一開始很驚訝我們提出”自殺”這個議題，後來經我們說明正要步入國中階段的我們，以後若有重大的壓力會造成這不幸的後果。能多觀察多關心我們的同學和家人，才能適時幫助他們。



第三組同學：

從武漢肺炎的探究學習中，我們察覺到台灣和許多國家彼此間都有影響，我們身體力行每天戴口罩，勤洗手，保護自己也保護家人，因此整理、歸納資料後，我們繪製我們的推理心得，老師很驚訝地說這是一個生態系統，很有系統的想法，很棒。

