



活動名稱：

## Go Away壓力怪

● 高年級 ● 40分鐘/1節課 ● 黃美娟 老師

## 影片資源

微光-破峰

## 九年一貫領域能力指標

綜合1-3-4

覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。

## 設計理念

透過觀看影片，體會面對困難選擇堅持，必能創造自己人生的可能。

## 教學目標

- 一、能覺察自己面對壓力的心理反應、生理反應，如緊張、生氣、害怕、胃痛等。
- 二、能分享自己解決壓力的方法，及其與情緒的關係。

## 課前準備

報紙數張、小白板、DVD播放器、影片

## 教學內容

## 一、準備活動

## (一)同舟共濟

1.教師說明遊戲規則：(將全班分成2組)

將報紙看成是小組落水時唯一的救生艇，能讓越多人站到報紙上獲救的組別就獲勝，每個人都要以報紙為支點。

(1)第一輪比賽開始，老師放音樂，音樂停止時各小組成員開始往報紙上站，哪一組站的人多，人多者獲勝。

(2)第二輪比賽，將報紙對摺，其餘規則同第一輪比賽。

(3)第三輪比賽，再將報紙對摺，其餘規則同第一輪比賽。

2.請小朋友分享，自己在遊戲過程中，感受到的情緒。

(參考答案：很緊張、很害怕、很興奮、很生氣、很高興、很失望…)

3.請勝利的小組分享獲勝的秘訣。(參考答案：小組要合作，每個人都要互相扶持，大家要靠緊…)

## (二)觀賞影片：微光—破峰

## (三)問答：教師提出問題，由學生舉手回答

1.影片中讓你印象最深刻的是什麼？

(參考答案：莊雅菁沒有腳，只有一隻手，也敢挑戰爬雪山；在過程中，不論跌倒或遇到大雨，他們仍決定繼續前進；遇到挫折時，同伴的鼓勵和陪伴…)

2.如果你是莊雅菁，在第二天遇到大雨，又跌倒時(擔心拖累同伴)，你會決定繼續往上爬或者放棄？為什麼？

(參考答案：我會繼續往上爬，因為我有願意支持我的同伴；我想挑戰自己的能力…  
我會選擇放棄，等下次天氣好時再來挑戰，雪山又不會跑掉…)

## 二、發展活動

## (一)打倒壓力大作戰—小組討論，並完成分組討論單

1.小組討論：說說看，什麼時候你最容易感受到壓力?通常你會有什麼感覺(反應)?什麼樣的方法能幫你度過這個時期?

參考答案：

情況	感覺	解決方法
考試到了	緊張、害怕、厭煩…	聽音樂、運動
作業沒有完成	擔心、害怕…	下課補寫
東西忘了帶(或丟了、壞了)	生氣、害怕…	跟同學借

2. 小組分享

3.面對壓力時，哪些方法是你覺得比較好的?為什麼?(參考答案：運動、找人聊天、睡覺…)

## 三、總結活動

壓力不是怪物，壓力是促進每個人進步的動力，只要我們找對方法，正確處理自己的情緒，就能讓壓力GO AWAY!

## 教學評量

- 一、能說出至少一種自己面對壓力時的心理反應。
- 二、能說出至少一種面對壓力時，如何正確排解情緒方法。



活動名稱：

# Go Away壓力怪

● 高年級 ● 40分鐘/1節課 ● 黃美娟 老師



小朋友，生活中有那些情形會讓你覺得有壓力呢？沒帶文具用品、考試快到了、把東西弄壞了……，當這些壓力來臨時，會讓你有什麼不舒服的感覺？你是怎麼打倒這些讓自己不舒服的壓力怪呢？請和小組同學一起討論後，把大家的絕招都記錄下來，讓我們一起來打倒壓力怪吧！

## 壓力怪 GO AWAY

壓力大怪獸	感覺	大絕招
用具忘了帶	害怕、擔心…	跟同學借、寫便條紙提醒自己…
考試快到了		
作業沒寫完		

