單元名稱:壓力管理

一、教學計畫

適用年級:九上

教學節數:2

能力指標1-4-4

教學目標:覺察自己的壓力狀態，並會運用合適的方法紓解壓力，調適身心。

活動方式:分組討論

活動步驟:

1. 小組討論生活中可能的壓力來源，寫在小白板上，上台分享。統計出同學常見的壓力來源。
2. 分享壓力事件下，同學產生的心理、生理反應。(配合壓力現形)
3. 請同學分享面對壓力事件時，自己或身旁的人如何處理。(配合壓力正負貼)
4. 分析哪些是正向合宜的壓力紓發方式，哪些是負向方式。
5. 發下個人壓力觀察檢核表，一個月收回。

二、評量計畫

1.教學目標:同上

2.評量方法:分組學習單、個人壓力觀察檢核表

3.評量標準

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | A | B | C | D |
| 單元評分標準 | 能運用合宜的策略面對壓力事件，並調適自己的情緒 | 能覺察自己常有的壓力來源，及處理情緒的方法 | 能覺察壓力的來源及可能的情緒反應 | 能表達面對各種情境時的情緒經驗。 |