

資優課程活動設計

課程類別	情緒	單元名稱	壓力警報器
適用年級	國中一～三年級	單元時間	45 分鐘
教學方法	講述、實作	適用人數	30 人
編製日期	94.6.30	設計者	凌嘉蓮
教學動機	<p>資優生在無形之中承受各方的壓力，然而他們或許無法察覺自己其實已經承受過重的壓力，藉由檢核表讓他們瞭解壓力在生理、情緒、心理、行為四方面已經造成影響，並引導出壓力調適管理的議題。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識壓力 2. 進行「壓力反應警訊」的檢核 3. 引導壓力調適管理 		
教材分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹壓力的定義 2. 壓力對人產生的影響 		
學生分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中資優生 2. 時常感到莫名的苦悶與無奈，卻不知壓力已經找上門 		
參考資料	<p>http://bluesky3.myweb.hinet.net/new_page_34.htm (都是壓力惹的禍)</p> <p>http://residence.educities.edu.tw/psyconsult/stress.htm (壓力調適)</p>	教學資源	「壓力反應警訊」檢核表

單元目標	教學活動	時間	備註
一、認識壓力	<p>1-1 運用生活事件引導出「壓力」主題，說明壓力無所不在，或許你會說「我沒有壓力，我不在乎」但是真的如此嗎？</p> <p>1-2 介紹「壓力」：Stress 是一種面對威脅、危險、困境、變化、不確定、痛苦與不適等的感覺，也就是想脫離這種情境的感覺。也就是人體偏離了「內在穩定平衡 homeostasis」時候的感覺，例如本來辦公室裡溫度適中，你沒什麼感覺，忽然冷氣壞了，你開始覺得悶熱，這就是壓力。所以嚴格的說起來，所有的變化，不管是好事(例如結婚)、壞事，喜歡、不喜歡的，都是一種壓力。</p>	10 分	
二、進行「壓力反應警訊」的檢核	<p>2-1 運用「壓力反應警訊」來檢視自己的壓力程度：雖說壓力是一種「感覺」，但是往往較輕微的壓力是沒有什麼意識的，那是在下意識的感覺。例如你要去考試，並不覺得有什麼壓力，但是胃卻不由自主地痛起來，那就是下意識的壓力造成的。</p> <p>2-2 解說「壓力反應警訊」分數：</p> <p>0-5 分神經大條、無憂無慮</p> <p>6-10 分還算不錯、壓力適中</p> <p>11-15 分感受到壓力所帶來困擾</p> <p>16-20 分表示你所承受的壓力很重，已經到快要爆炸的地步。</p>	15 分 5 分	附件(一) 「壓力反應警訊」
三、引導出壓力調適的議題	<p>3-1 出現壓力反應警訊時，就代表在下意識中已經形成壓力，如果你的壓力指數很低不用太高興，壓力指數很高也不用太擔心，最重要的是如何來調適壓力</p> <p>3-2 進行回饋作總結</p>	15 分	

附件（一）

壓力反應的警訊

你有壓力嗎？你能及早察覺你的身心兩方面所承受的壓力嗎？以下列出生理、情緒、心理及行為指標，請你根據這些指標檢視自己是否承受過多的壓力，一題一分請謹慎作答。

生理指標

1. 頭痛的頻率與強度增加，若非生理因素引起，則很可能是壓力反應。
2. 肌肉緊繃，通常發生在頭部、頸部、肩膀與背部。
3. 皮膚顯得太過乾燥、出現斑點或過敏反應。
4. 消化系統出問題，例如胃潰瘍等。
5. 心跳急促、胸痛等。

情緒指標

1. 容易生氣、沒有耐心。
2. 覺得憂鬱、意志消沈。
3. 當外在要求超過自己的能力時，容易產生失控感，對自己失去信心。
4. 有太多要求加諸於己，因而感到心力枯竭、缺乏熱情。
5. 有疏離感。

心理指標

1. 因為有太多事情縈繞心頭而無法專注。
2. 即使是日常瑣事，也常猶豫不決。
3. 記憶力變差。
4. 壓力會影響判斷力，若你常做出錯誤決定，須考慮壓力的影響。
5. 對自己與自己的處境採負面思考。

行為指標

1. 經常睡不好，失眠或需要睡很久。
2. 為了紓解壓力，而比平常喝更多的酒、抽更多的煙。
3. 性需求下降，可能又因此變化而引發憂慮，影響親密關係。
4. 從人際關係中退縮。
5. 很難放鬆、坐不住。

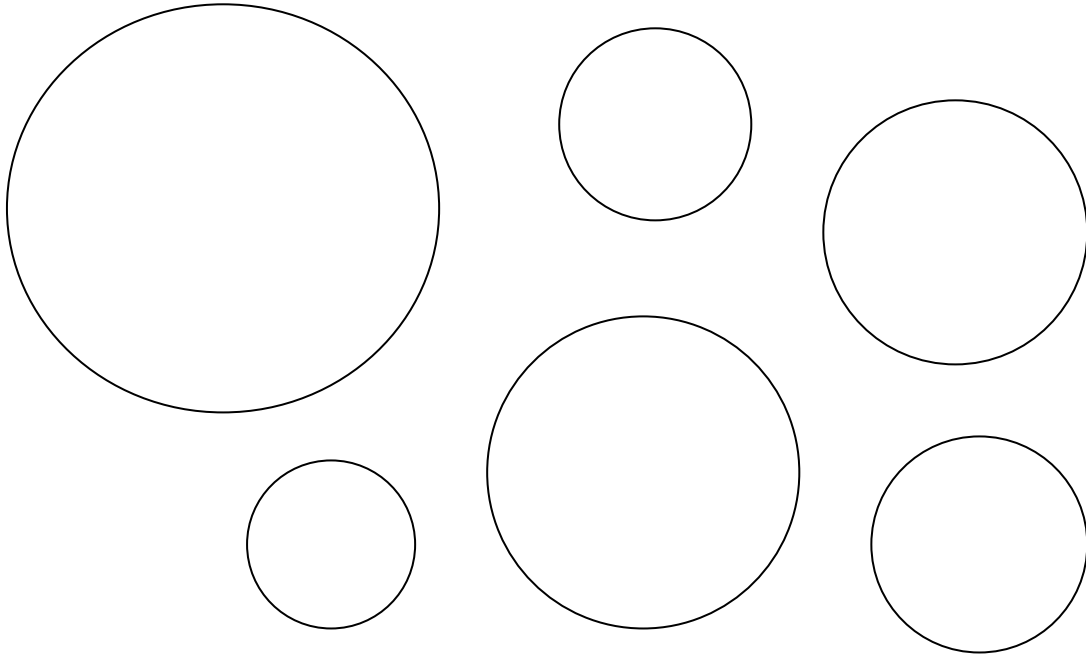
資優課程活動設計

課程類別	情緒	單元名稱	搜尋壓力源
適用年級	國中一～三年級	單元時間	45 分鐘
教學方法	講述、實作、討論	適用人數	30 人
編製日期	94.6.30	設計者	凌嘉蓮
教學動機	想要進行壓力調適管理，首先必須要找出造成壓力的源頭，讓學生藉由討論歸納出所面臨的壓力。		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導思考面臨的壓力 2. 找出壓力源 3. 歸納國中生所面臨的壓力來源 		
教材分析	將國中學生的煩惱歸納出主要七個壓力來源		
學生分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中資優生背負自我完美主義與他人過度期待 2. 感到壓力存在卻不知壓力從何而來 		
參考資料	http://bluesky3.myweb.hinet.net/new_page_34.htm (都是壓力惹的禍) http://web.cc.ncu.edu.tw/~s1421011/index1.htm (壓力來源)	教學資源	學習單「壓力托球」

單元目標	教學活動	時間	備註
<p>一、引導思考面臨的壓力</p>	<p>1-1 想要找到方法對付壓力，必須要先搜尋出壓力來源。</p> <p>1-2 壓力的累積：重大的壓力事件並不是每天發生，例如聯考或車禍等，但是小規模的或是說較輕微的壓力事件卻是每天層出不窮，源源不絕的，例如上課遲到，要交作業等，於是小規模的壓力反應就在我們身上不斷地上演，並不是被驚天動地的壓力擊倒，而是被那些沒什麼感覺，但是慢性、長期的壓力不斷地嚙食你的身心！我們就是被這種不知不覺的，累積的壓力所擊敗的！</p> <p>1-3 想要解決壓力最好的辦法就是面對它、向它挑戰，所以必須先將你的壓力源找出來</p>	<p>10 分</p>	
<p>二、找出壓力源</p>	<p>2-1 發下學習單「壓力托球」，請同學先寫下一直困擾自己的生活事件且為它著上顏色。</p> <p>2-2 接著請同學試著將這些生活事件歸納一下所屬的壓力源</p>	<p>20 分</p>	<p>學習單 「壓力托球」</p>
<p>三、歸納所面臨的壓力來源</p>	<p>3-1 請同學以組別互相討論</p> <p>3-2 請同學依組別輪流發表，歸納出壓力源</p> <p>3-3 找到壓力源就可以對症下藥，接下來便會教導一些技巧讓大家來因應。</p>	<p>15 分</p>	

壓力托球

請同學在下方的圈圈中由大到小，寫下你感到很煩惱、很困擾造成你壓力的生活事件，並記得為他們著色。



★我最主要的壓力是_____，它是_____顏色。

★ 試著歸納一下你的壓力源，或許同一事件有雙重壓力源：

父母要求（主要來自於父母強大的期望）：考試成績

同儕相處（與同學間的相處、競爭）：_____

課業因素：考試成績

個人想法（負面思考、總是往壞處想）：_____

性格因素（自我要求高、完美主義）：考試成績

健康外表（長青春痘、身材不滿意）：_____

金錢：_____

其他（_____）：_____

資優課程活動設計

課程類別	情緒	單元名稱	捏出壓力魔
適用年級	國中一～三年級	單元時間	45 分鐘
教學方法	講述、實作	適用人數	30 人
編製日期	94.6.30	設計者	凌嘉蓮
教學動機	<p>壓力無色、無味、無形，然而它卻無所不在，無論是誰都沒辦法躲過，藉由黏土的捏塑，將它化為實際的形體，並藉由揉、捏、搓、打等捏塑的動作將它暫且放下。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將無形的情緒轉化為有形的發洩 2. 透過黏土塑造將壓力具體化 3. 向壓力告別 		
教材分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由黏土的塑造將壓力具體化。 2. 準備不同顏色的黏土。 3. 教師要先自己捏好一個作為示範。 4. 上這堂課最好使用美勞教室，以免弄髒教室環境。 5. 捏土是發洩情緒的其中一個方法，可以自由變化其他方式。 		
學生分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肩負各方壓力的國中資優生，情緒無法適度發洩。 2. 具備豐富想像力能將無形感覺具體化 		
參考資料	自編教材	教學資源	黏土共五份 大垃圾桶

單元目標	教學活動	時間	備註
一、將無形的情緒轉化為有形的發洩	1-1 老師引言：壓力無色、無味、無形卻充斥在每天的生活之中，實在令人煩悶 1-2 透過這次的課程我們要將它具體化，然後大家要想盡最惡毒的方式將它消滅	5 分	
二、透過黏土塑造將壓力具體化	2-1 將學生分成 6 人一組，每組桌子放置黏土，共五組。 2-2 老師用自己的生活實例作引導，並展示所捏的黏土作示範 2-3 說明可以善加利用黏土柔軟以及可以混合顏色的特性，腦中想像一件你最煩惱、最恐懼、壓力最大的一件事或人 2-4 想像你手中這團黏土就是這個令你討厭的東西，請同學實際動手用你最大的力氣、最狠毒的招式對這塊黏土展開攻擊吧！	15 分	發放黏土 展示老師所捏的黏土
三、向壓力告別	3-1 請自願的同學上台來分享所捏的黏土代表的意義 3-2 請同學想一句話對所攻擊的這團黏土作個告別，如：「我再也不想見到你」；「哈哈！我已經不怕你了」 3-3 想好以後將這塊黏土丟到地上，一邊踩、一邊說出你要對它說的話，最後撿起來丟進垃圾桶中 3-4 其實這只是其中一個轉移注意的方法而已，目的是用來發洩壓力所造成的情緒，請同學思考是否有其他轉移情緒的方法 3-5 作總結與回饋	25 分	教室中間放一大垃圾桶

資優課程活動設計

課程類別	情緒	單元名稱	DIY 減壓操
適用年級	國中一～三年級	單元時間	45 分鐘
教學方法	講述、實作	適用人數	30 人
編製日期	94.6.30	設計者	凌嘉蓮
教學動機	資優生不論在家庭、學業、人際關係上存在許多無形的壓力，藉由「DIY 減壓操」讓學生面臨壓力沒煩惱		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識簡單的減壓法 2. 發展一套屬於自己的 DIY 減壓方式 3. 彙整歸納減壓方法 		
教材分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由「DIY 減壓操」短片導入舒緩壓力的方法 2. 讓學生發展出屬於自己的減壓方法 		
學生分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備獨特、創意的思維，不喜歡與別人一樣的資優生 2. 面臨各方壓力急需找出方法來舒緩 		
參考資料	http://health99.doh.gov.tw/media/active/web/movie.htm 行政院衛生署與台灣精神醫學會	參考資料	「DIY 減壓操」短片 「我的 DIY 減壓法」學習單

單元目標	教學活動	時間	備註
一、認識簡單的減壓法	1-1 延續壓力的課程，想要處理壓力除了要找出根源以外還要有方法去解決，點出要教導的主題「DIY 減壓操」	10 分	
	1-2 播放「DIY 減壓操」短片，說明四個步驟：說、唱、作、寫。		「DIY 減壓操」短片
二、發展一套屬於自己的 DIY 減壓方式	2-1 發下「我的 DIY 減壓法」學習單，想一想除了這四個方法以外，還有沒有可以有效處理壓力的方式呢？你自己平時就常常在用的「DIY 減壓操」又是什麼呢？	20 分	我的 DIY 減壓法」學習單
	2-2 請同學分組討論並發展出一套簡單的流程		
	2-3 依照組別請同學輪流上來發表		
三、彙整歸納減壓方法	3-1 將同學發表的方法彙整歸納出常用的幾個方法並補充說明：尋求專家協助、適度的運動與健康的飲食、正向的思考、自我肯定、自我欣賞、呼吸與鬆弛訓練等等	15 分	
	3-2 進行總結與回饋：吃得好、睡得好、多運動、多做喜歡的活動，相信自己能過得好是很重要的。請你現在跟我一起大笑大叫 30 秒，歡樂幸福會降臨。		

學習單

我的 DIY 減壓法

★從短片中我們看到抒解壓力的四個方法，讓我們深入來探討一下：

第一是「說」：願意聽我說的人是誰：_____、_____

第二是「唱」：找到空曠場地你最想大叫出哪一句話：_____

第三是「作」：練習吸吐

第四是「寫」：我現在很想要說：_____

★動動腦想一想：面臨壓力時，抒解壓力的方法有哪些呢？

例如：看電視、打籃球...

★聽聽別人怎麼說（將你沒想到的記下來吧）：

恭喜你完成囉！這就是屬於你自己的 DIY 減壓法！！

要記得常常練習！！

資優課程活動設計

課程類別	情緒	單元名稱	神奇壓力消除術
適用年級	國中一～三年級	單元時間	45 分鐘
教學方法	講述、實作	適用人數	30 人
編製日期	94. 6. 30	設計者	凌嘉蓮
教學動機	資優生不論在家庭、學業、人際關係上存在許多無形的壓力，藉由「神奇壓力消除術」的練習，讓學生能在面臨強大壓力時，能夠播出幾分鐘的時間自我放鬆。		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解「神奇壓力消除術」的運用時機 2.能跟隨老師的口訣達到放鬆的狀態 3.利用學習手札進行自我練習 		
教材分析	<ol style="list-style-type: none"> 1.藉由簡單的口訣讓學生在面臨強大壓力之下，自我放鬆。 2.最適合在考試、上台演講、參加各式競賽前幾分鐘來用。 3.上這堂課必須用團體地板教室，方便同學進行全身的舒展。 		
學生分析	<ol style="list-style-type: none"> 1.時常需要參加各式競賽與考試。 2.容易有肌肉緊繃、情緒緊張的症狀。 		
參考資料	http://九年一貫綜合活動教學資訊網-工作方案-生活輔導方案-國三學生壓力調適月(設計者：劉芳呈).htm	教學資源	地板教室 柔和的輕音樂 「神奇壓力消除術」手札

單元目標	教學活動	時間	備註
<p>一、瞭解「肌肉鬆弛法」</p>	<p>1-1 延續壓力的課程，點出要教導的主題「神奇壓力消除術」的訓練</p> <p>1-2 介紹「神奇壓力消除術」：透過漸進式肌肉鬆弛的三階段的技巧，瞭解壓力消除術。首先，您要繃緊肌肉，並注意有什麼樣的感覺；然後突然放鬆力量，並注意有什麼樣的感覺；最後，專心比較這兩種感覺有什麼不同。您可以坐著或躺著練習這項技巧，只要花大約十五分鐘。如果您可以在安靜、輕鬆的氣氛之下練習這項技巧，那就更有幫助了。</p> <p>1-3 說明使用時機：在面臨極端緊張的情緒時，無形間身心往往承受很大的壓力，如：大考前夕、上台演講前、參加競賽前等等</p> <p>1-4 藉由「神奇壓力消除術」可以緩和緊繃到極點的情緒，對於臨場的表現有加分的效果</p>	<p>10 分</p>	
<p>二、跟隨老師的口訣達到放鬆的狀態</p>	<p>2-1 播放輕音樂，請同學用最輕鬆的姿勢坐著或躺著，將鞋襪脫掉、眼睛閉上、腦袋放空什麼都不要想</p> <p>2-2 運用「神奇壓力消除術」的口訣，帶領學生實地體驗，重複兩次</p>	<p>20 分</p>	<p>附件(一) 「神奇壓力消除術」口訣</p>
<p>三、自我練習</p>	<p>3-1 發下「神奇壓力消除術」的學習手札，請學生自行練習</p> <p>3-2 進行總結與回饋</p>	<p>15 分</p>	<p>附件(二) 學習手札</p>

附件（一）

「神奇壓力消除術」口訣

基本技巧：

有些人可能不容易要放鬆自己。如果您一直很緊張，而又不確定到底怎樣的感覺才叫鬆弛的時候，怎麼辦呢？藉由神奇壓力消除術的漸進式肌肉鬆弛這種技巧可以幫助您確實地感受緊繃與鬆弛之間的差異。

步驟：

1. 各位同學請你們以輕鬆的方式坐下來，將眼睛閉上、不論你現在盤算什麼都先將腦袋放空。想像你正躺在一片青青大草原，微風輕輕吹過你的臉龐、耳邊有清脆的鳥鳴聲、大口呼吸彷彿有青草的味道。
2. 現在開始吸氣、用力吸氣，將你的肺部充滿空氣。全身放鬆的情況下，有想要放屁的同學請忍一忍，屁股暫時不用放鬆，要不然可是會很糟的喔。然後現在請慢慢地吐氣，用嘴巴吐氣，發出吐氣的聲音，將所有的空氣都吐光為止。(呼吸訓練重複兩次)
3. 現在將你的兩手臂平行抬高至胸前，握緊拳頭，繃緊手部的肌肉，直到不能再用力為止。握緊的同時大口吸氣，打開你的感覺神經，感覺一下手部肌肉的糾結緊繃，甚至可能會有輕微地顫抖，會感受到手部、腕部、及下臂的張力。好，放鬆你手部的力量，完全放鬆垂下來，同時慢慢的吐氣。突然鬆開拳頭拋開緊繃的感覺，你會感覺到手突然變輕鬆了，感受一下腕部及前臂壓力舒解的感覺。
4. 現在將你的注意力放在你的肩膀上，縮緊你肩膀的肌肉，往上縮緊提起、提到極點，縮緊的同時大口吸氣。好，現在放鬆你肩膀上的緊繃感，同時慢慢的吐氣，直到完全放鬆、氣完全吐光為止喔。
5. 重複相同的步驟，將注意力從手部、肩膀，推演到頭部、臉部、雙臂、胸部、背部、大腿、小腿乃至腳趾。
6. 隨時提醒學生將注意力集中在訓練的部位，同時要配合呼吸的調節。注意緊繃時及壓力放鬆時的感覺有什麼不同。在放鬆的時候，是感到刺痛還是溫暖？在緊繃時所感覺到的震顫，在放鬆時是否消失了？
7. 做完一輪訓練後，再重複一次。

附件（二）

「神奇壓力消除術」學習手札

請同學善加利用這個手札作自我訓練，對於解除緊繃情緒很有幫助喔！

- * 練習的步驟：依照身體結構，從頭部、臉部、肩膀、手部、身體到腳部，全力感受每一吋肌肉的緊繃、放鬆
- * 舒服的環境：在開始這項練習的時候，儘可能避開煩心的事物、噪音、干擾，試著每天挪出 10 至 15 分鐘來練習。
- * 柔和的音樂：你也可以準備柔和的音樂，就好像我們在團諮室裡的一樣。
- * 放鬆的姿勢：以最舒服的方式輕鬆的坐下或躺下來，鬆開任何緊繃的衣物和脫掉鞋子，開始放鬆你自己。
- * 掌握重要原則：繃緊肌肉，並注意有什麼樣的感覺；然後突然放鬆力量，並注意有什麼樣的感覺；專心比較這兩種感覺有什麼不同。
- * 常練習：可以幫助您改變心情，提振精神，以迎接下一個挑戰。

資優課程活動設計

課程類別	情緒	單元名稱	愛上自摸
適用年級	國中資優班學生	單元時間	45 分
教學方法	體驗、討論、分享	適用人數	30 人
編製日期	94.04.16.	設計者	林千慧
教學動機	資優班學生，整天課堂上課、考試、自修的坐著，影響身體健康；教導學生自己按摩，讓氣血循環，增強免疫系統，免得身體虛弱、胃腸吸收不佳而影響有效學習。		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解特定部位的按摩，對身體健康的影響。 2. 感受「自我按摩」，以能親身體驗為活動目的。 		
教材分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 按摩有助於身心放鬆，它能刺激人體內產生放鬆鎮靜的物質（內啡呔）；可使我們精神放鬆、情緒穩定、樂觀開朗。 2. 利用自己雙手的五指及手掌，是種即興的健康法。 		
學生分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生常因緊張無法放鬆而影響健康及學習，教導其初步身體按摩。 2. 學生具備「適當的活動對有效學習是正面且能昇華身心性命」的認知。 		
參考資料	洪啟嵩（民 92）：靜坐。台北：全佛文化。 常春月刊選集（民 73）：自己當醫生。台北：台視文化。 蘇永安（民 86）：十二經脈時間養生法。台北：遠流。 星虎男（民 70）：強身按摩術。台北：暖流。 五十嵐康彥（民 83）：手、足速效按摩療法。台北：世茂。 韓滬麟譯（民 93）：緩解精神壓力。香港：天健。	教學資源	椅子 CD player 背景音樂 CD 學習步驟附件 按摩體驗檢核單

單元目標	教學活動	時間	備註
<p>1. 能瞭解特定部位的按摩，對身體健康的影響。</p> <p>2. 感受「自我按摩」，以能親身體驗為活動目的。</p>	<p>*準備活動 1-1 學生分成5組，每組最多6人。 1-2 進行按摩時，心情宜保持放鬆、寂靜的狀態。</p> <p>*發展活動 2-1 讓學生瞭解要按摩的部位與其重要性。 2-2 請學生跟著老師的口令作動作，要慢。</p> <p>一、眼： 1. 先將雙手摩擦生熱，輕輕閉上眼睛，雙手順著眼睛四周骨頭往上兩邊眉毛的部位推開，轉一週為一次，轉36次，力量不要太重也不要太輕，等一分鐘才張開眼睛。 2. 閉眼的同時以雙手的大拇指在太陽穴做小圓圈旋轉36次，使頭腦得到清醒作用，這也是治療頭痛的最佳秘方。</p> <p>二、耳： 1. 先將雙手摩擦生熱，再用食指與中指夾住左右兩邊耳朵，上下來回摩擦36次； 2. 雙手將兩邊的耳朵蓋住，手指頭都朝後腦，然後將食指放在中指上，用力彈下來，會有「ㄉㄨ」音，也是36次，可預防耳鳴或耳炎的發生及降血壓的效果。</p> <p>三、鼻： 將雙手摩擦到發熱，即刻按在鼻子兩側，上下來回摩擦36次。</p> <p>四、口（唇與齒的運動法） 1. 以右手的食指與中指，按在上唇與下唇，左右移動的撫摩36次。 2. 之後，就扣齒36下，發出「ㄍㄨ」音，扣齒的力量能深入穴道經脈，達到保健的效果，使牙齒堅固的果。</p> <p>五、腰（後腰的命門部位） 雙手摩擦生熱，再用雙手摩擦後腰及脊椎下半部各36次，使腎氣通暢經脈活絡。</p> <p>六、腳（關節部位與足三里穴，足三里指膝蓋外側下二吋半的位置）： 甲—膝蓋摩擦，坐在椅子上，將雙手握住雙腳膝蓋部分，作圓形旋轉的摩擦共36圈。 乙—足三里摩擦，也是坐在椅子上，雙手同時按在雙腳膝蓋外側下二吋半的地方，作上下來回的摩擦36次。 丙—大腿摩擦，坐在椅子上，將雙手放置大腿上前後摩擦36次，促進血液循環。 丁—腳踝旋轉、伸直及拉回，也是坐在椅子上做動作。</p> <p>休息片刻，請二～三位同學上台演示並述說按摩後的感覺 讓學生發問較不懂的部位按摩法 透過深層的身心按摩，讓我們感受身心調和及舒暢</p> <p>*綜合活動 3-1 學生分享自己的體驗並填寫回饋單。 3-2 老師給予總結與建議。</p>	<p>5分</p> <p>5分</p> <p>6分</p> <p>10分</p> <p>9分</p> <p>10分</p>	<p>學生將桌子搬開，坐椅子上並圍成小圈子</p> <p>填寫檢核單</p>

按摩體驗檢核單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、經過自我按摩體驗後，你身體六部位有何感受？

1. _____

2. _____

3. _____

二、課後，你會將認識的按摩法介紹給何人？理由？

1. _____ 理由：_____

2. _____ 理由：_____

3. _____ 理由：_____

4. _____ 理由：_____

三、你覺得按摩法對自己有否助益，平時你的健身法是什麼？

1. 沒有助益：_____

2. 有助益：_____

3. 自己的健身法：_____

資優課程活動設計

課程類別	情緒	單元名稱	肉「鬆」效應
適用年級	國中資優班學生	單元時間	45分
教學方法	體驗、討論、分享	適用人數	30人
編製日期	94.06.28	設計者	林千慧
教學動機	面對每天考不完的試是資優生的苦；經常處於低情緒的人，身體免疫系統自然較差，尤其資優班的學生自我要求及父母師長的期許讓他們倍感壓力，所以學會自我放鬆能讓身心獲得舒緩，穩定情緒，增加自信，開拓自己的心胸。		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 區別胸式呼吸法與腹式呼吸法的不同。 2. 學會腹式呼吸法是學習放鬆的基礎。 		
教材分析	<ol style="list-style-type: none"> 1 腹式呼吸可以讓人減低焦慮、沮喪和疲倦，體驗放鬆，是身心健康的基礎。 2.藉由學生親身體驗放輕鬆，瞭解控制情緒的重要並能獲得身心靈的平靜。 		
學生分析	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生為資優班學生。 2.學生具備自我感受力及自我表達、創造力。 		

參考資料	<p>詹佳真 (民 93): 放輕鬆。台北: 董氏基金會。</p> <p>洪啟嵩 (民 92): 放鬆。台北: 全佛文化</p> <p>洪啟嵩 (民 92): 靜坐。台北: 全佛文化。</p> <p>心道法師 (民 93): 九分禪。台北: 靈鷲山。</p> <p>林光常 (民 91): 無毒一身輕。台北: 世茂。</p> <p>蕭偉傑 (民 87): 提高免疫力。台北: 文經社。</p>	教學資源	<p>軟墊每人一片</p> <p>CD player</p> <p>放鬆音樂</p>
-------------	--	-------------	--

單元目標	教學活動	時間	備註
------	------	----	----

<p>區別胸式呼吸法與腹式呼吸法的不同</p> <p>學會腹式呼吸法是學習放鬆的基礎</p>	<p>* 準備活動</p> <p>1-1 找個舒適的位置躺平，雙腿自然微開。</p> <p>* 引導活動</p> <p>2-1 說明胸式呼吸法與腹式呼吸法的不同</p> <p>* 發展分解活動</p> <p>3-1 一手放在下腹，另一手輕放在胸部，雙眼微合，由鼻子吸氣再由嘴巴吐氣，注意在下腹的手會隨著呼吸上下起伏。</p> <p>3-2 吸氣時默唸「一秒、兩秒、三秒、四秒」並暫停一秒，仔細感覺放在腹部的手會跟著上升一寸，請記得不要牽動你的肩膀，想向溫暖且放鬆的氣體流進你的體內。</p> <p>3-3 吸到最底時，停一秒鐘，在慢慢的吐氣，將嘴噘成小圓狀，吐氣速度越慢越好，越慢越能夠回饋給我們的腦袋，產生安全、平靜、且放鬆的感覺。</p> <p>3-4 以相同的方法吐氣，仔細感覺放在腹部的手會跟著下降，並想像所有的緊張也跟著釋出。</p> <p>3-5 重複以上動作五到十次。</p> <p>* 注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 若輕微頭暈，請改變呼吸長度與深度。 2. 一開始的練習並不能很快地讓空氣達到肺部深處，必須一再練習，使自己更專心。 3. 若較難維持規律的呼吸，則輕輕的深呼吸，維持一到兩秒，在噘嘴緩慢吐氣約十秒，之後再開始先前的腹式呼吸步驟。 <p>* 綜合活動</p> <p>3-1 學生分享自己的體驗並填寫檢核單。</p> <p>3-2 老師給予建議與總結。</p>	<p>10 分</p> <p>25 分</p> <p>10 分</p>	<p>軟墊每人一片</p>
--	---	-------------------------------------	---------------

肉”鬆”效應檢核單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、通常是什麼事情會讓你低情緒？

1. _____

2. _____

二、經過放輕鬆的體驗後，你覺得身體有何感受？

1. _____

2. _____

3. _____

三、腹式呼吸法只是放輕鬆的一小步，你還有別的撇步嗎，是什麼？

1. _____

2. _____

3. _____

四、之前若你是用胸式呼吸，經過體驗後，你會改採腹式呼吸嗎？
理由？

1. _____

2. _____



資優課程活動設計

課程類別	情緒	單元名稱	「樂」來越輕鬆
適用年級	國中資優班學生	單元時間	45 分
教學方法	體驗、討論、分享	適用人數	30 人
編製日期	94.07.05	設計者	林千慧
教學動機	你累了嗎？來首自己喜愛的音樂，傾聽內心真實的聲音，釋放壓抑的情緒吧！情緒累積容易自我迷失，在在都是令人不快樂的源頭，透過背景音樂教導學生漸進式放鬆法，生活得想像正向、積極的部分，讓自己以輕鬆、自信面對所有情境。		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 藉由音樂對我們「心的節奏」的刺激，可促動肌肉活動，讓人感覺輕鬆喜悅。 透過放鬆練習步驟，引導學生瞭解身心放鬆後的舒坦。 		
教材分析	<ol style="list-style-type: none"> 善用音樂有變化情緒的效果，能將低情緒轉化成喜悅明快情緒的優點。 放鬆法是現代人身心最佳的解壓密碼，只有身心隨時放鬆、柔軟，壓力才不會在身上留下痕跡。 		
學生分析	<ol style="list-style-type: none"> 學生具備選擇對自己「良性刺激」的音樂。 學生具備自我感受力及自我表達、創造力。 		
參考資料	李明蓀（民 93）：琴鍵上的咖啡館。台北：平裝本出版社 洪啟嵩（民 92）：放鬆。台北：全佛文化。 洪啟嵩（民 92）：靜坐。台北：全佛文化。 詹佳真（民 93）：放輕鬆。台北：董氏基金會。 林孝宗（民 92）：自發功。桃園：自發功研究室。	教學資源	軟墊每人一片 CD player 放鬆音樂

單元目標	教學活動	時間	備註
<p>1. 藉由音樂對我們「心的節奏」的刺激，可促動肌肉的活動，讓人感覺輕鬆喜悅。</p> <p>2. 透過放鬆練習步驟，引導學生瞭解身心放鬆後的舒坦</p>	<p>*準備活動</p> <p>1-1 選擇一個安靜、不受干擾的空間平躺。 1-2 將室內燈光減弱，眼睛輕輕閉上。</p> <p>*引導活動</p> <p>2-1 告訴自己不要，保持被動的態度，不要刻意努力放鬆，讓身體自然作主最好。 2-2 每個部位在「緊」的練習要持續7~10秒，「鬆」的練習可持續15~20秒。 2-3 做動作時，先將肌肉收縮到最緊，再像彈簧般慢慢鬆開，肌肉放鬆的感覺。</p> <p>*發展分解活動</p> <p>全身放鬆法的練習步驟（每個動作做兩次）</p> <p>3-1 頭部：A. 深呼吸 B. 緊閉雙眼 C. 眉頭，額頭往上頂 D. 張開嘴巴 E. 頭部向後仰 F. 向前低頭</p> <p>3-2 手部：A. 手放鬆，握緊拳頭 B. 手肘關節向上彎，夾緊手臂 C. 舉起雙手臂，將手指輕輕觸及雙肩，手肘抬高 D. 手臂保持放鬆，肩膀往耳朵方向拉高</p> <p>3-3 背部離開椅背，挺胸，雙背向後推</p> <p>3-4 收緊腹部肌肉，夾緊臀部</p> <p>3-5 腿部：A. 伸直雙腿，雙腳腳趾向上彎曲，盡量拉直 B. 伸直雙腿，雙腳腳趾向外彎曲，在向外彎</p> <p>*綜合活動</p> <p>3-1 學生分享自己的體驗並填寫檢核單。 3-2 老師給予建議與總結。</p>	<p>5分</p> <p>5分</p> <p>25分</p> <p>10分</p>	<p>軟墊每人一片</p> <p>播放“放輕鬆”音樂</p>

“樂”來越輕鬆檢核單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、當你情緒低落時，你會選哪些歌來抒解情緒（請列舉三首），是歌手或歌詞或其他原因讓你喜歡？

1. _____

2. _____

3. _____

二、透過此次音樂加上放輕鬆的體驗後，你覺得身體有何感受？

1. _____

2. _____

三、承上題，這是漸進式的放鬆法，經過體驗後，微血管會擴張；你的肌肉會有飽滿的、麻麻的、熱熱暖暖的感覺嗎？請寫出你的感受。

1. _____

2. _____

四、通常進行放輕鬆練習時，心裡面應是無牽掛且腦袋空空的，進行體驗時，你做到了嗎？（如何做到？或為何沒辦法做到？理由？

1. _____

2. _____

