

# 正向思考的力量：我的抗壓力

## 壹、設計理念：

時代不斷地在進步，現在的生活步調也因此變得愈來愈快，而為了跟上多變的時代，現代人壓力越來越沉重，如何提昇對環境中挫折的容忍度，對現在許多的學生而言，是一個很重要的課題。面對生活中的壓力事件，除了積極面對解決，有哪些方式可以幫助我們釋放壓力呢？

## 貳、教材來源：

1. 南一版五上綜合活動：「單元五、戶外活動任我行」。
2. 南一版五上數學：「單元三、多邊形」。
3. 南一版五上藝術與人文：「單元一、徜徉雕刻藝術」。

## 參、課程計畫：隨教案附錄

## 肆、評量標準：

綜合活動學習領域本身具有實踐、體驗、省思與多元的教育目標，因此評量的過程重於結果，本學習領域的評量最重要原則是讓學習者用自己有興趣的、自己選擇的方式來表達所知道的、所感受的、所做到的。

### (1) 評量原則：

#### ① 整體及多元的觀點：

- (A) 展現課程多樣而豐富的面貌。
- (B) 反應課程規劃的意義。
- (C) 提供對日後課程與教學修訂有用的訊息。
- (D) 評量與教學相互結合。
- (E) 評量者使用家長、學習者及一般人能了解的語言，描述學習者的表現，而非將評量簡約為分數。
- (F) 提供策劃、準備與執行等各方面充裕的時間。

#### ② 避免壓力、樂於學習：

- (A) 不製造影響學習者表現的壓力。
- (B) 建立每個學習者都有機會成功的情境。
- (C) 對不同文化背景的學習者都能提供成功的機會。
- (D) 以不引起壓力的方式仔細觀察學習者。
- (E) 引導學習者樂在學習。

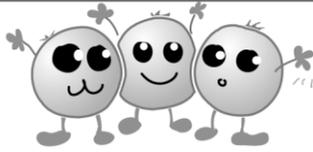
③鼓勵性質、過程導向：

- (A)評量者試圖了解學習者參與活動時有那些獨特經驗。
- (B)呈現活動中有趣、生動和令人振奮的經歷。
- (C)強調學習者能力中的強項：他們能做什麼和盡力做了什麼。
- (D)反應學習者進步的狀況。
- (E)產生對學習者及其他人有價值的結果。
- (F)視過程與結果為同等重要。
- (G)評量者適當地鼓勵學習者。

(2)評量之方式

教師對學習者之評量以記錄為之，然而記錄最重要的先決條件為觀察。在活動過程中對學習者做細微的觀察：觀察學習者如何觀察，如何反應，如何解決問題，如何策劃與執行，獲得何種成果等等；教師有各種方式可以記錄學習者活動的表現，舉例如下：

- a. 教學日誌：記錄每個學習者在各活動中相關的訊息。
- b. 會議記錄
- c. 研究報告
- d. 活動心得
- e. 成品製作：可以保留原件，亦可用錄音帶、錄影帶、照片等多種形式存檔。
- f. 遊記



# 壓力管理紀錄表

五年 班 姓名

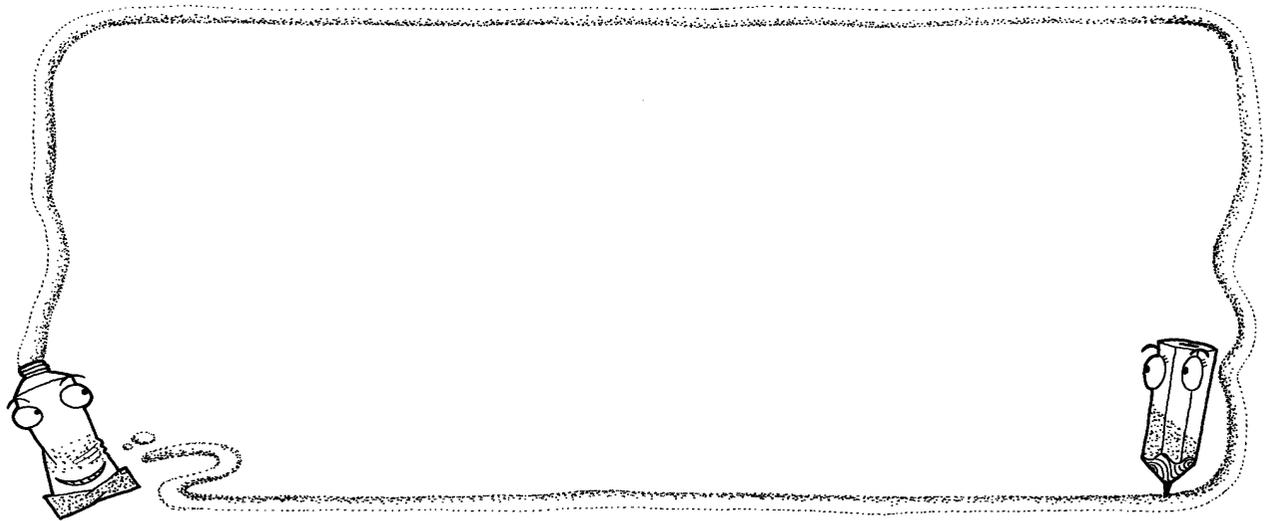
- 語文
- 健康與體育
- 數學
- 社會
- 藝術與人文
- 自然與生活科技
- 綜合活動

事件	感覺	正向解讀	處理方式	紓壓方式	事件的結果



實踐過後…你有什麼感受？這些學習還可以應用在生活的哪個部分？請分享。

I feel good/ free/ relaxed/ easy 放心



評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1. 我會三種紓壓方式來幫助自己。			
2. 我很樂意跟大家分享自己紓壓的方法。			