|  |  |
| --- | --- |
| 教學檢核表/調適壓力 | |
| 教師姓名： | 學校班級： |
| 在這堂課中，請勾選是否提到以下概念、活動、或重點 | |
|  | □ 複習壓力的概念  □ 讓學生用自己的字彙定義壓力  □ 讓學生用自己的字彙定義壓力源  □ 腦力激盪常見於學生的各種壓力源  □ 讓學生用自己的字彙定義正面壓力與負面壓力  □ 從腦力激盪的壓力源清單中定義哪些壓力源是正面壓力？哪些是負面壓力？  □ 討論為什麼不是所有的壓力都是負面的？  □ 腦力激盪正向和負向的調適壓力方法  □ 討論正向調適技巧和負向調適技巧的差異  □ 練習引導式心像法來調適壓力  □ 練習漸進式肌肉放鬆法來調適壓力  □ 討論放鬆技巧如何幫助紓解壓力的副作用  □ 討論為何大家會逐漸習慣壓力？  □ 複習壓力、壓力源、正面壓力、負面壓力等名詞  □ 小組腦力激盪不同年齡層會有的特定壓力源  □ 在班級中分享小組的想法  □ 討論人的一生都會面臨壓力這個事實  □ 討論人為何需要學習如何適應壓力  □ 討論沒有足夠的時間完成任務往往導致壓力  □ 定義時間管理的兩部分：一是增加有空的時間，讓自己完成更多工作，二是把工作整理好，讓自己進行得更有效率  □ 討論最浪費時間的幾個活動  □ 討論時間管理策略和製作日程表  □ 討論時間的重要性以及如何有效率的管理時間，可以幫助減低壓力  □ 討論考試和寫作業如何造成學生的壓力  □ 複習讀書技巧和考試祕訣  □ 討論讀書和考試技巧如何幫助減低考試和作業壓力 |