**南投縣新豐國民小學114學年度彈性學習課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 生命教育─憂鬱知多少 | 年級/班級 | 六年級/甲乙丙班 |
| 彈性學習課程類別 | ■統整性(■主題□專題□議題)探究課程□社團活動與技藝課程□特殊需求領域課程□其他類課程 | 上課節數 | 1節 |
| 設計教師 | 段文珊編修 |
| 配合融入之領域及議題(統整性課程必須2領域以上) | □國語文　□英語文(不含國小低年級)□本土語文□臺灣手語　□新住民語文□數學　　□生活課程　□健康與體育■社會　　□自然科學　□藝術■綜合活動□資訊科技(國小)　□科技(國中)  | □人權教育　□環境教育　□海洋教育　□品德教育■生命教育　□法治教育　□科技教育　□資訊教育□能源教育　□安全教育　□防災教育　□閱讀素養 □家庭教育　□戶外教育　□原住民教育□國際教育□性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點，例：交A-I-3辨識社區道路環境的常見危險。※ |
| 對應的學校願景(統整性探究課程) | 健康多元創新 | 與學校願景呼應之說明 | 本課程讓學生理解健康的定義，除了身體健康，四肢健全外，具備一顆正向同理的心，也是健康的另類定義。 |
| 設計理念 | 現在的孩子對於越來越多的誘惑與壓力，產生了無法適當調適或是消極否定的負面想法，就容易因發逃避，甚至於是自殺。與其說自殺的行為是一種對生命中所面臨之壓力、挫折與痛苦的回應方式，不如說它是一種無法面對生命壓力、挫折與痛苦的下下策。而其最佳的預防與對治之方，就是對生命意義的自覺，活出生命的意義，學習對自他生命的包容、關懷、尊重與珍惜，不斷地自我提昇生命的層次，生命的意義才能在其中逐漸地彰顯與實現。 |
| 總綱核心素養具體內涵 | **E-A1** 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。**E-A2** 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。**E-C2** 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | 領綱核心素養具體內涵 | **社-E-A1** 認識自我在團體中的角色，養成適切的態度與價值觀，並探索自我的發展。**綜-E-A2**探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。**綜-E-C2** 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。**【生命教育】**生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。生E2 理解人的身體與心理面向。生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。生E5 探索快樂與幸福的異同。生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 |
| 課程目標 | 1. 認識憂鬱症，並能適當的舒壓。
2. 能對自己的未來有所期許，並能規劃未來。
 |

| **教學進度** | **學習表現**須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | **學習內容**可由學校自訂若參考領綱，至少包含2領域以上 | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材****學習資源**自選/編教材須經課發會審查通過 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱****/節數** |
| 九 | 憂鬱知多少/1節 | 【社會】3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。【綜合】1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。 | 【社會】Ba-Ⅲ-1 每個人不同的生活背景與經驗，會使其對社會事務的觀點與感受產生差異。【綜合】Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。Ad-III-4 珍惜生命的行動方案。Ba-III-2 同理心的增進與實踐。Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。 | 認識憂鬱症，並能適當的舒壓。能對自己的未來有所期許，並能規劃未來。 | 1. 引起動機(5分鐘)
2. 教師提問：你知道什麼是憂鬱嗎？有誰曾經感到過憂鬱？
3. 簡單分享個人經驗，讓學生放鬆心情。

 1. 發展活動(25分鐘)
2. 什麼是憂鬱症？(15分鐘)
3. 定義：憂鬱症是一種情緒障礙，影響個人的情緒、思考和行為。

利用網頁說明憂鬱症http://www.jtf.org.tw/suicide\_prevention/page02\_12\_1.asp1. 常見症狀：持續的悲傷、失去興趣、注意力不集中、疲憊等。
2. 憂鬱的成因：

生物因素：遺傳、荷爾蒙變化。心理因素：壓力、過去經歷。環境因素：社交孤立、經濟困難。1. 憂鬱的影響：

對生活質量的影響。對人際關係的影響。1. 紓解方式 (10分鐘)

(1)有效的紓解方法：動態類：體育活動(跑步、打球、游泳…)、戶外活動(爬山、海邊活動…)、大聲唱歌、泡泡溫泉或熱水澡、吃吃喜歡美食靜態類：調節呼吸、與人聊聊、聽聽紓壓音樂、參觀喜歡的展覽、正念冥想、寫出心中壓力社交支持：與朋友或家人交流，尋求幫助。(2)實作練習：簡單的深呼吸練習或正念冥想指導。(也可改成大家一起動一動：小雞操、健康操)1. 總結活動(10分鐘)
2. 介紹台灣人憂鬱量表，運用網頁中的自我檢測，檢測自己的狀況。
3. 提供資源手冊，鼓勵學生在有需要時尋求專業幫助。
4. 介紹青少年憂鬱情緒自我檢視表

<http://www.jtf.org.tw/overblue/young/>1. 自殺防治。利用網頁說明自殺防治

<http://www.jtf.org.tw/suicide_prevention/page02.asp>傾聽、表達關懷、適度自我表露、分享、想辦找到生活重心、自我價值 | 能仔細聆聽並勇於發表能仔細聆聽並回饋老師提問主動參與實作練習仔細聆聽 |  |

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至五年級為例，倘六年級辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。