**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.asp   1. 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。