

普通高級中學課程健康與護理學科中心 102 年健康與護理科教學典範

核心能力：1-2 學會以健康方式，來處理失落與悲傷情緒
2-2 培養情侶溝通與情感抉擇的生活技能

一、 教案時間：四節；180 分鐘

二、 單元名稱：情感管理昇級版—用心將不完美點綴人生萬花筒

三、 教學目標

(一) 認知

1-1 探索失落與悲傷的經驗。

1-2 探索失落與悲傷的情緒。

1-3 認識正確紓解情緒的策略。

(二) 情意

2-1 願意說出或寫出自己失落與悲傷的經驗。

2-2 願意說出或寫出自己失落與悲傷的情緒。

2-3 願意應用正確紓解情緒的策略。

2-4 願意協助家人或朋友處理失落與悲傷情緒。

2-5 願意參與課程所安排的活動。

(三) 技能

3-1 學習用正確的策略紓解失落與悲傷情緒的技能。

3-2 學習應用批判性思考的技能。

3-3 學習應用創造性思考的技能。

3-4 學習應用做決定的技能。

3-5 學習應用正向思考的技能。

四、教學活動

【活動一】 探索失落與悲傷（教學時間：45 分鐘；教學目標：1-1、1-2、2-1、2-2、2-5）

教學目標：

- 1-1 探索失落與悲傷的經驗。
- 1-2 探索失落與悲傷的情緒。
- 2-1 願意說出或寫出自己失落與悲傷的經驗。
- 2-2 願意說出或寫出自己失落與悲傷的情緒。
- 2-5 願意參與課程所安排的活動。

教學流程：

一、楔子：課程預告，教師說明即將要進行哪些學習主題與活動，以引起動機。

二、探索失落與悲傷經驗：

- (一)教師先介紹各種失落與悲傷經驗，並實際舉例說明。
- (二)請同學回想並寫下自己的失落與悲傷經驗(學習單一)。
- (三)鼓勵同學口頭分享自己的失落與悲傷經驗。

三、探索自己的失落與悲傷的情緒

- (一)請同學寫下自己經歷失落與悲傷經驗時的感受(學習單一)。
- (二)鼓勵同學口頭分享自己在經歷失落與悲傷時的感受。
- (三)統整大家在經歷失落與悲傷時的情緒特徵。

四、學習用適當的方式表達自己失落與悲傷的情緒。

- (一)請同學們寫下適合青少年表達失落與悲傷情緒的方式(學習單一)。
- (二)鼓勵 3-5 位同學上台分享自己最推薦的方式。
- (三)請大家針對同學們推薦的方式進行適當性的討論。

(四)由同學們票選出最實用、最受歡迎的表達方式，成為今日最佳點子王。

五、自我肯定：教師先肯定同學們努力、用心的參與課程活動，也請同學們倆倆

相互肯定，最後請同學們給自己一個讚(學習單一)。

綜合活動：

【統整與反思】教師帶領同學統整及反思以下幾個問題：

- 一、在這個課程中，我經歷了哪些學習活動？學到了什麼？
- 二、在所有表達失落與悲傷情緒的方式中，我印象最深刻的是哪一個？為什麼？
- 三、學習完這堂課的課程活動後，我的感受是什麼？

【活動二】學習正確面對及處理失落與悲傷（教學時間：45分鐘；教學

目標：1-3、2-3、2-5、3-1、3-2、3-3、3-5）

教學目標：

- 1-3 認識正確紓解情緒的策略。
- 2-3 願意應用正確紓解情緒的策略。
- 2-5 願意參與課程所安排的活動。
- 3-1 學習用正確的策略紓解失落與悲傷情緒的技能。
- 3-2 學習應用批判性思考的技能。
- 3-3 學習應用創造性思考的技能。
- 3-5 學習應用正向思考的技能。

教學流程：

- 一、楔子：課程複習與預告，教師先說明前一次課程重點及即將要進行哪些學習主題與活動，以引起動機。
- 二、大家來找碴：常見處理失落與悲傷情緒的錯誤方式。
 - (一)課前先安排同學們進行角色扮演，應用物質濫用或自殘方式紓解情緒。
 - (二)運用批判性思考檢視這些方式會產生哪些危害健康的問題(學習單二)。
 - (三)教師協助同學們進行統整與歸納。
- 三、學習正確處理失落與悲傷情緒
 - (一)學習用適當的語彙說出或寫出自己失落與悲傷的情緒。
 - (二)探索健康又適合自己紓解失落與悲傷情緒的方式(學習單二)。
 - (三)鼓勵同學們分享自己紓解失落與悲傷情緒的方式。

(四)教師帶領同學們創造性思考進行腦力激盪：如何主動向他人(父母、師長、同儕)或機構尋求支持與協助(張老師、專業醫師、心理師…)?

(五)運用創造性思考，教師帶領同學們運用記事欄法，顛覆負向思考並學習如何養成正向思考的技能(學習單二)。

(六)請同學分享自己的記事欄的內容，並票選出最具創意、最實用的正向思考，最高票者，即當選為本次最佳點子王。

綜合活動：

【統整與反思】教師帶領同學統整及反思以下幾個問題：

一、在這個課程中，我經歷了哪些學習活動？學到了什麼？

二、在所有紓解失落與悲傷情緒的方式中，我印象最深刻的是哪一個？為什麼？

三、學習完這堂課的課程活動後，我的感受是什麼？

【活動三】分手實戰演習(教學時間：45分鐘；教學目標：1-3、2-3、2-5、3-1、3-3、3-4、3-5)

教學目標：

1-3 認識正確紓解情緒的策略。

2-3 願意應用正確紓解情緒的策略。

2-5 願意參與課程所安排的活動。

3-1 學習用正確的策略紓解失落與悲傷情緒的技能。

3-3 學習應用創造性思考的技能。

3-4 學習應用做決定的技能。

3-5 學習應用正向思考的技能。

教學流程：

一、楔子：課程複習與預告，教師先說明前二次活動重點及即將要進行哪些學習主題與活動，以引起動機。

二、實例討論：請同學進行角色扮演，供大家進行實例討論：一個人因為分手而產生失落與悲傷情緒，由於採用了不正確紓解情緒的方式(物質濫用或自

殘等，進而導致更進一步身心傷害。

三、最佳導演換我做：如果時光倒轉，回到當時，怎麼做會更好(學習單三)？

(一)兩性相處的過程中，哪些是分手的徵兆？

(二)停下檢視，這段感情是否繼續走下去？

(三)學習做決定，協商、調整？或分手，謝謝曾經擁有？

(四)肯定自己失落與悲傷的情緒及肯定自己做了正確的決定。

(五)採用正確的方式紓解失落與悲傷情緒。

(六)面對分手失落經驗，學習應用正向思考。

四、鼓勵同學們上台分享自己作決定的過程與結果，並票選出哪一個最實用、最具創意，最高票者，即當選為本次最佳點子王。

綜合活動：

【統整與反思】教師帶領同學統整及反思以下幾個問題：

一、在這個課程中，我經歷了哪些學習活動？學到了什麼？

二、在做分手決定的過程中，我創造了哪些正向思考的想法？

三、學習完這堂課的課程活動後，我的感受是什麼？

【活動四】推己及人(教學時間：20分鐘；教學目標：2-3、2-4、2-5)

教學目標：

2-3 願意應用正確紓解情緒的策略。

2-4 願意協助家人或朋友處理失落與悲傷情緒。

2-5 願意參與課程所安排的活動。

教學流程：

一、楔子：課程複習與預告，教師先說明前三次活動重點及即將預計要進行哪些學習主題與活動，以引起動機。

二、實例討論：請同學進行角色扮演，提供大家作實例討論：好朋友的父母離婚，心理感到失落與悲傷，身為好友的我，可以怎麼協助她呢？

三、親友遇到失落與悲傷經驗，其實你可以這麼做(學習單四)。

四、請同學上台分享自己的協助策略，並票選出最具創意、最實用的策略，成為本次的最佳點子王。

綜合活動：

【統整與反思】教師帶領同學統整及反思以下幾個問題：

- 一、在這個活動中，我經歷了哪些學習活動？學到了什麼？
- 二、在所有協助策略中，我印象最深刻的是哪一個？為什麼？
- 三、學習完這堂課的課程活動後，我的感受是什麼？

【活動五】感謝與珍惜—用心將不完美點綴人生萬花筒(教學時間：20分鐘；教學目標：3-3、3-5)

教學目標：

3-3 學習應用創造性思考的技能。

3-5 學習應用正向思考的技能。

教學流程：

- 一、楔子：課程複習與預告，教師先說明前幾次活動重點及即將要進行哪些學習主題與活動，以引起動機。
- 二、感謝與珍惜之旅：生活中發生的每個事件都是有意義的，如何應用正向思考來面對生命中「失落與悲傷」經驗是非常重要的，學習感謝「失落與悲傷」經驗，發現並珍惜生命中的小確幸，進而肯定自己存在的價值(學習單五)。

【綜合活動】用心將不完美點綴人生萬花筒

- 一、發下萬花筒 DIY 材料，一人一份或一組一份。
- 二、在彩色雙面紙上寫下失落或悲傷經驗，將紙撕碎，置入萬花筒中，並完成萬花筒的製作流程，觀賞美麗的萬花筒。
- 三、教師進行最後統整與歸納：因為生命中失落與悲傷經驗（碎紙），進而造就了美麗絢爛的人生萬花筒，心中要常懷感謝與珍惜。

情緒處理昇級版學習單一

科別：

班級：

姓名：

座號：

【失落與悲傷探索之旅】

請回想一下，從小到現在，自己曾經經歷過的失落與悲傷經驗，請針對印象最深刻的一次，回答以下提示：
發生了什麼失落與悲傷事件？

參與其中的主要人物有哪些人？

當時我多大年紀？離現在有多久了？

當時我的感受是什麼？現在回想起來的感受又是如何？

我也可以這樣做...

我可以這樣做...

出現失落與悲傷情緒時，我可以用哪些
方式表達出來？

我也可以這樣做...

我還可以這樣做...

在這次的學習活動中，我覺得自己有認真參與及分享，表現
的可圈可點，非常值得給自己按一個



簽名確認：

情緒處理昇級版學習單二

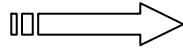
科別：

班級：

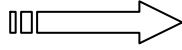
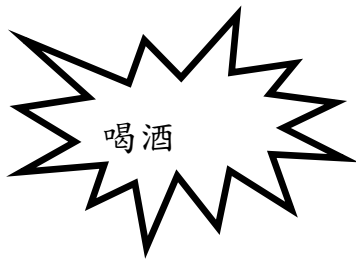
姓名：

座號：

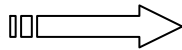
抽刀斷水，水更流；舉杯澆愁，愁更愁。使用不正確的方式紓解失落與悲傷情緒，不但無法消愁、解憂，反而會對身心造成傷害，請試著檢視使用以下方式紓解情緒壓力，可能會對我們的身心造成哪些傷害？



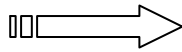
可能會對我們身心造成哪些傷害？



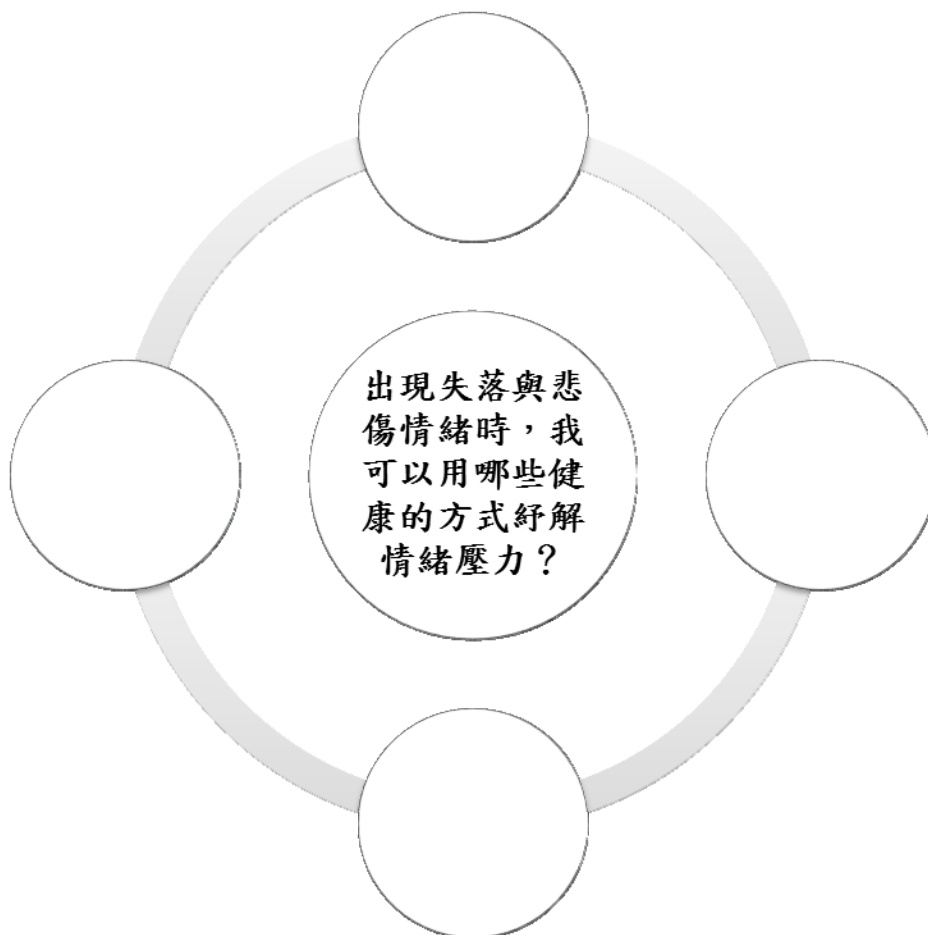
可能會對我們身心造成哪些傷害？



可能會對我們身心造成哪些傷害？



可能會對我們身心造成哪些傷害？



改變思考習慣的記事欄法

人們的思考往往也有其慣性，常用負向思考的人，容易產生負向情緒，學習並養成正向思考，可以改變我們對同一事件的看法與感受，更會直接改變我們的心情，所以學習正向思考，轉換心境是非常重要的。

簡述發生的失落與悲傷事件	
寫下失落與悲傷的感受是什麼	
寫下自己最初始負面的想法	
轉換為一個正向思考的想法	

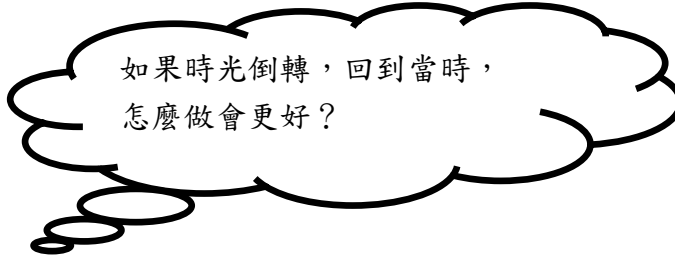
情緒處理昇級版學習單三

科別：

班級：

姓名：

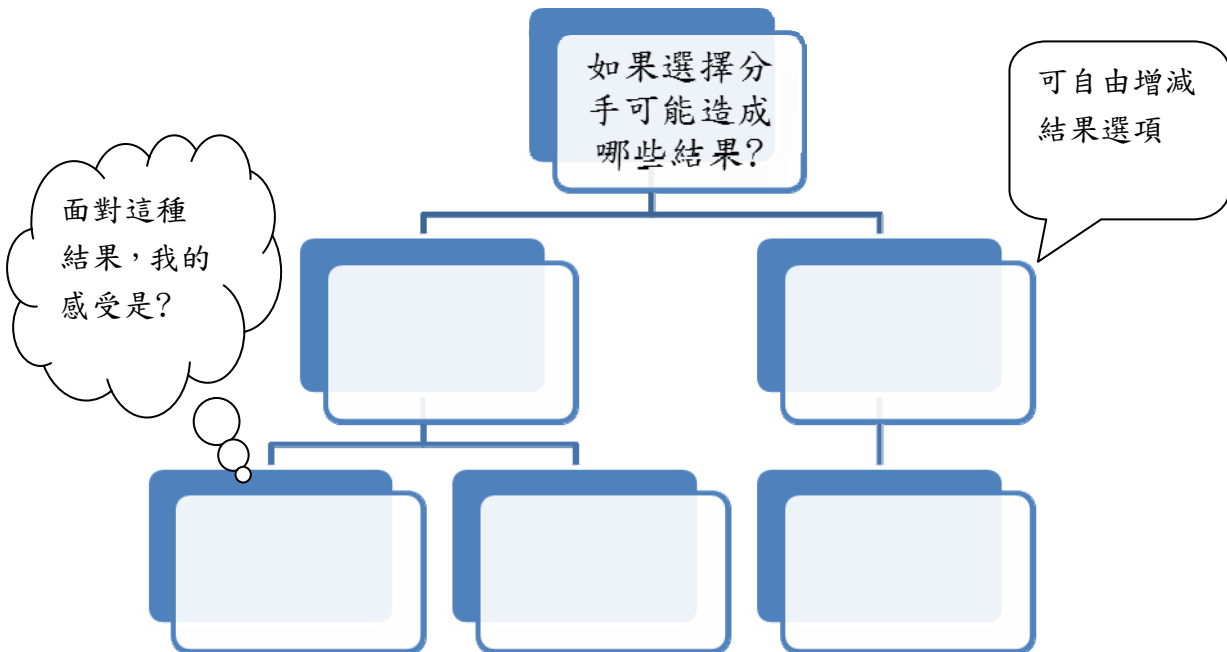
座號：

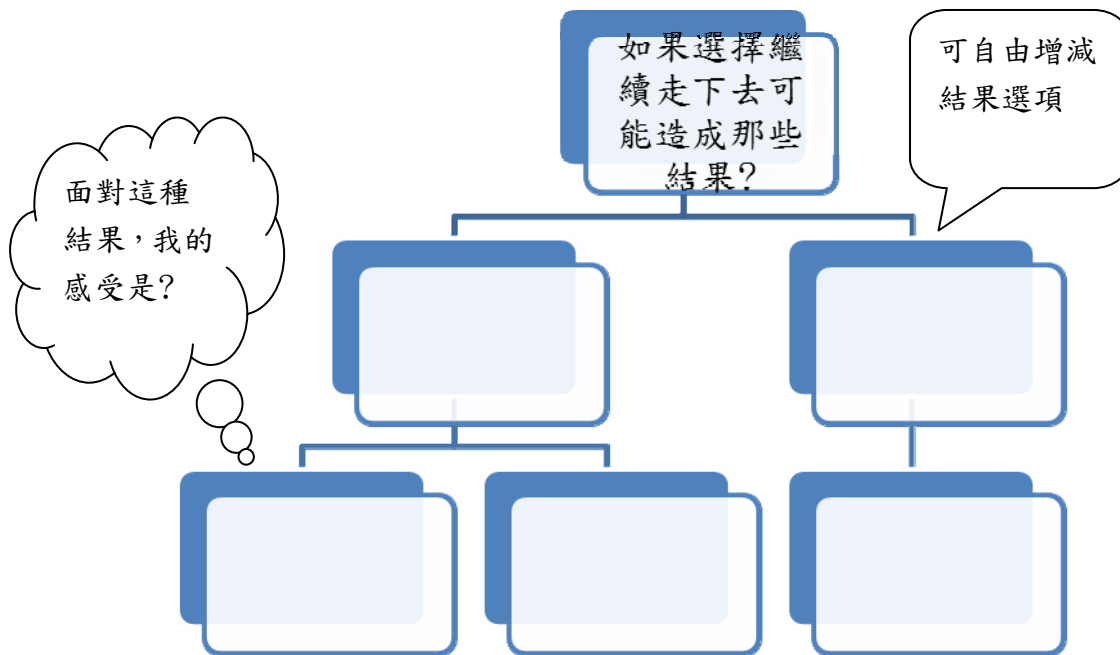


【最佳導演換我做】

請畫出或寫出兩性相處的過程中，分手徵兆有哪些？

出現了這些分手徵兆，我覺得這段感情是否繼續走下去？






除了分手或繼續走下去，還有哪些其他的選項呢？

根據以上的分析，請做一個決定，我的決定是…

這是一個好決定嗎？是否符合健康原則？是否符合社會倫理規範？

做完決定後，別忘了肯定自己，給自己按一個讚喔！

我覺得自己有認真思考做決定，我願意面對及承擔自己做的決定所帶來的後果，非常值得給自己按一個



簽名確認：

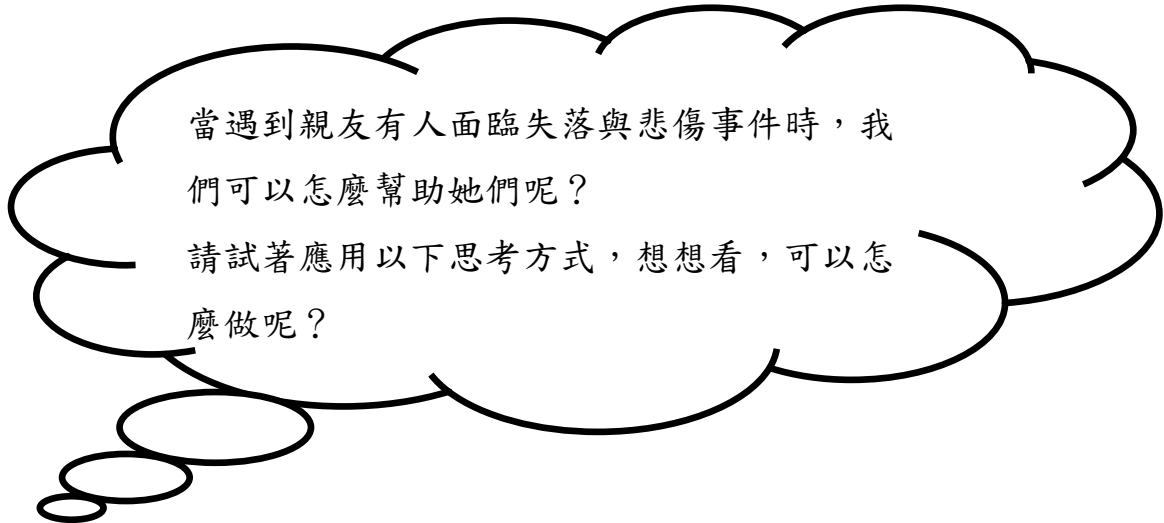
情緒處理昇級版學習單四

科別：

班級：

姓名：

座號：



可以這樣做系列四

可以這樣做系列一

親友失落與悲傷事件或
情緒出現時….

可以這樣做系列三

可以這樣做系列二

情緒處理昇級版學習單五

科別：

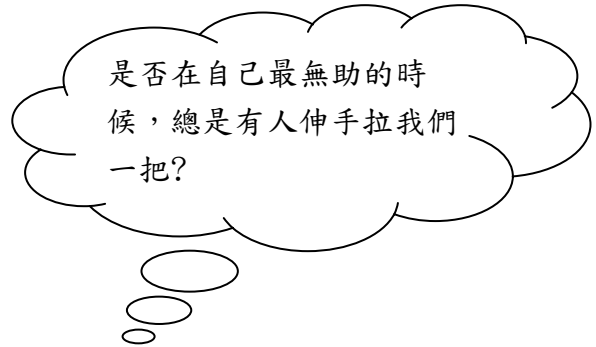
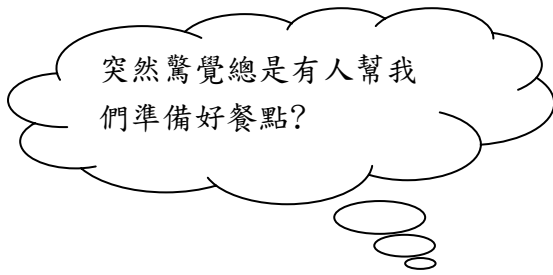
班級：

姓名：

座號：

生活中發生的每一個事件都是有義意的，如何應用正向思考來面對生命中「失落與悲傷」經驗是非常重要的課題，學習感謝「失落與悲傷」事件，發現並珍惜生命中的小確幸，進而肯定自己存在的價值。

發現小確幸之旅…



請將自己生命中的小確幸，填在以下欄位內，發現一下，自己到底有多幸福！
