

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。	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。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	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。	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	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
九	憂鬱知多少/1 節	【社會】 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自	【社會】 Ba-III-1 每個不同的生活背景與經驗，	認識憂鬱症，並能適當的舒壓。	一、引起動機(5 分鐘) 1. 教師提問：你知道什麼是憂鬱嗎？有誰曾經感到過憂鬱？ 2. 簡單分享個人經驗，讓學生放鬆心情。	能仔細聆聽並勇於發表	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。	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。	能對自己的未來有所期許，並能規劃未來。	二、發展活動(25 分鐘) 1. 什麼是憂鬱症？(15 分鐘) (1)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 (2)常見症狀：持續的悲傷、失去興趣、注意力不集中、疲憊等。 (3)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。 (4)憂鬱的影響： 對生活質量的影響。 對人際關係的影響。 2. 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	能仔細聆聽並回饋老師提問	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					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) 三、總結活動(10 分鐘) 1. 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。 2. 提供資源手冊，鼓勵學生在有需要時尋求專業幫助。 3. 介紹青少年憂鬱情緒自我檢視表 http://www.jtf.org.tw/overblue/young/ 4. 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	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。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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。