



114年臺南市學校環境教育推動成果

課程名稱	《面對壓力有方法：打造SDGs 健康生活》		實施日期	2025.10.23
教學目標	了解壓力的來源與常見身心理反應。 學會至少 3 種以上有效的減壓方式（呼吸訓練、情緒表達、習慣調整等）。 建立健康生活態度，落實 SDGs 目標「良好健康與福祉」。 提升自我覺察能力，能在生活中辨識「壓力訊號」，並尋求合適支持。			
進行方式	時間	活動內容	說明	
	10 min	暖身活動：壓力在哪裡？	小組討論生活中遇到的壓力與感受，教師統整成常見壓力來源（課業、人際、家庭、身體變化、自我要求等）	
	10 min	壓力知識小解說	簡單介紹壓力生理反應（心跳加快、肌肉緊繃、失眠、易怒等）與心理表現	
			示範與實際練習：	
	15 min	減壓方法體驗工作坊	✓ 4-7-8呼吸法 ✓ 肌肉放鬆法 ✓ 正念觀察 ✓ 情緒日記或抒發練習	
	10 min	小組分享與壓力箱清單	每人寫下「遇到壓力可以做的事」5項，整理為班級減壓方法牆	
	5 min	回饋與課後行動	學生寫下下週想實踐的一項健康行動，例如：運動、早睡、減少社群壓力、找人傾訴等	
成果描述	1. 學生能說出壓力的來源與至少 3 項因應方式。 2. 透過練習呼吸、放鬆與正念，體驗壓力緩解。 3. 完成「壓力紀錄單」學習單，覺察自己的壓力及情緒來源。 4. 提升班級情緒支持氛圍，學生更願意開口分享，並懂得尋求幫助。			
實施心得	透過活動發現，多數學生雖然有壓力，但不一定知道自己「正在承受壓力」。在暖身討論中，有孩子提到睡不好、煩躁、肚子緊、想哭卻說不出原因，經過解說後才發現這些都是壓力訊號。課堂中最受歡迎的活動是壓力紀錄單得分享，學生反應「原來大家都有壓力」，「寫下來好像比較輕鬆」。這次課程讓孩子知道：「壓力不是壞事，但我們可以選擇怎麼面對。」未來可以延伸到時間管理、人際溝通、自信建立等主題，讓孩子把健康生活			

	的能力帶到日常。	
學習者心得	<p>「我以前以為壓力就是生氣，現在知道原來心跳快、肚子痛也算。」</p> <p>「呼吸法很簡單，上課生氣時我也可以用。」</p> <p>「我寫下煩惱之後，覺得腦袋變輕鬆。」</p> <p>「知道壓力很大時可以跟爸媽或老師說，不一定要自己扛。」</p> <p>「今天讓我覺得比較安心，原來每個人都會有壓力。」</p>	
教學照片 (請提供至少2張照片並附上文字說明)		
	說明：學生表演感受壓力來臨時，身體及心理反應。	說明：上台分享自己的壓力紀錄單內容。

114年臺南市學校環境教育推動成果(範例)

課程名稱	消失的水精靈--節約用水	實施日期	
教學目標	1. 覺知水資源危機及對環境的衝擊。 2. 藉由了解其它國家水資源的現況，體會水資源的珍貴，並養成節約用水的情懷。 3. 能養成節約用水的習慣，落實在生活中並向他人宣導。 4. 認識省水標章，並學會選用省水標章的家庭用品。		
進行方式	(一)觀看影片~觀賞心五四兒童生活教育動畫〈停水48小時〉 https://www.youtube.com/watch?v=1Bva-hH9AbQ 小組分享：同學們分享是否有遭遇缺水的時候？分享當時的想法和感覺。 (二)觀看影片~飛天妙妙屋(節約用水) https://www.youtube.com/watch?v=oM5-L0yLt7Y 了解非洲缺水現況：藉由觀察東非小男孩努瑞亞的一天，了解非洲缺水現況，讓學生感受到世界上還有許多缺水的國家，及缺水對生活的不便、甚至危害生命，引導學生珍惜水資源。 (三)認識省水標章 教導學生認識省水標章，並學會選用有省水標章的家庭用品，如水龍頭、洗衣機、馬桶等。 (四)我的省水計畫與健檢卡 1。我的省水計畫：引導學生分組討論討論在生活當中，如上廁所、刷牙洗臉、洗手、洗澡、洗碗、拖地時，如果節約用水。 2。我的省水健檢：與家人共同檢視，在日常生活中是否有落實節約用水。 (五)唱遊(知足) 藉由教唱(知足)唱遊活動，讓學生感受到適度節制人類過度浪費情形，培養知足品德，進一步培養節約用水的情感。		
成果描述	1. 藉由生動的卡通影片，學生能體會生活中缺水所帶來的不便，及水在生活中的重要性。 2. 學生能認識省水標章，並協助家人挑選省水標章的家電品，如洗衣機、馬桶。		

	3. 學生能夠與家人共同檢視生活中是否有落實節約用水，並宣導節約用水的重要。	
實施心得	臺灣因為地形關係，要留住水很不容易，且臺灣水費相對便宜且取水方便，故學生在用水方面容易不加節制，造成水資源的浪費，藉由生動活潑的教學方式，讓學生深刻感受到水精靈的重要性，尤其是看到東非用水的拮据情形，學生們感受到的反差更加明顯了，更能感受到生活在臺灣是幸福的。	
學習者心得	<p>A 生：看完影片後，我學會拖完地的水可以再利用，不需要一次就倒掉。</p> <p>B 生：在洗碗時若要用洗碗精時，可以先將水龍頭關掉，等要沖洗時再打開，才不會浪費水。</p> <p>C 生：我會幫家人挑選有省水標誌的家具，如省水馬桶、省水洗衣機，可以省很多錢呢</p> <p>D 生：我覺得在刷牙洗臉時，可以拿杯子裝水，不要一直打開水龍頭。</p>	
教學照片 (請提供至少2張照片並附上文字說明)		
	說明：	說明：

(本範例取自教育部綠色學校夥伴網路—曾惠玲老師提報成果：

<https://www.greenschool.moe.edu.tw/gs2/part-ner/item.aspx?k=7C3741439887A9DF28C12049265AEA51>)