

附件一 訓練課程表

| 大理高中教師壓力調適課程表 | | 日期：8/21（一） |
|---------------------|----------------|---|
| （一）課程名稱：工作壓力與身心健康關係 | | |
| 時間 | 活動內容 | 內容簡介 |
| 2：00 2：50 | 一.成員自介與 暖身 | 1. 團體成員簡短自我介紹並說明活動目的 2. 調查團體成員對健康的看法與面對壓力的經驗 3. 討論個人身心健康調查結果並說明各分數的意義 |
| 3：00 4：00 | 二.壓力互動模 式說明 | 1. 壓力源概念說明 2. 壓力與認知覺察 3. 壓力與生理反應 4. 壓力與因應 |
| （二）課程名稱：放鬆訓練 | | |
| 時間 | 活動內容 | 內容簡介 |
| 4：00 4：45 | 一.自我暗示放 鬆訓練 | 1. 進行自我暗示放鬆訓練時的注意事項 2. 示範如何進行自我暗示放鬆訓練 3. 成員練習與討論詢問 |
| 4：45 5：00 | 二.肌肉放鬆訓 練 | 1. 進行肌肉放鬆訓練的注意事項 2. 示範如何進行自我肌肉放鬆訓練 3. 成員回家自行練習並於下次研習討論 |

| 大理高中教師壓力調適課程表 | | 日期：8/25（五） |
|-------------------|---------|--|
| （一）課程名稱：焦點詢問法 | | |
| 時間 | 活動內容 | 內容簡介 |
| 2：00 2：20 | 一.作業討論 | 1. 複習壓力互動模式 2. 討論回家自行練習放鬆訓練之感覺，並開放詢問 |
| 2：20 4：20 | 二.焦點詢問法 | 1. 說明焦點詢問法如何操作及其用處 2. 示範焦點詢問法的詢問方式 3. 開放成員詢問 4. 分組練習焦點詢問法 5. 大團體討論 |
| （二）課程名稱：壓力因應 | | |
| 時間 | 活動內容 | 內容簡介 |

| | | |
|------|--------|---|
| 4:20 | 壓力因應策略 | 1. 介紹『適應困難』模式 2. 介紹如何進行『問題解決』 3. 教導壓力管理策略規劃 |
| 5:00 | | |

大理高中教師壓力與情緒調適課程表

| | | |
|--------|----------------|------------------|
| | 09/30 (六) | |
| 10:00~ | 壓力管理模式(問題解決)追蹤 | 壓力管理模式(情緒敏感度)追蹤 |
| 10:50 | 討論 | 追蹤討論 |
| 10:50~ | 12:20 | 情緒的心理學分析與情緒的體驗 |
| 12:20 | | 情緒智慧與身心健康 |
| 12:20~ | 13:00 | 情緒的覺察敏感度與壓力管理的關係 |
| 13:00 | | 一般教學中的情緒教育 |

大安國小教師壓力與情緒調適課程表

| | 09/20 (三) | 內容簡介 |
|-------------|----------------|--|
| 13:30~14:10 | 計劃說明暨成員介紹 | 1. 團體成員簡短自我介紹並說明研究目的 2. 調查團體成員對健康的看法與面對壓力的經驗 |
| 14:20~14:50 | 教師身心健康調查及問卷說明 | 1. 填寫教師身心健康調查問卷 2. 說明問卷各分數意義並討論結果 |
| 15:00~16:30 | 壓力互動模式說明(一) | 1. 壓力源概念說明 2. 壓力與認知覺察 3. 壓力與生理反應 4. 壓力與因應 |
| | 09/27 (三) | 內容簡介 |
| 13:30~15:00 | 壓力互動模式說明(二) | 1. 壓力管理模式—問題解決之說明 2. 介紹如何進行「問題解決」 3. 案例演練與討論 |
| 15:00~16:30 | 放鬆訓練(一) | 1. 進行自我暗示放鬆訓練時的注意事項 2. 示範如何進行自我暗示放鬆訓練 3. 成員練習與討論詢問 |
| | 10/04 (三) | 內容簡介 |
| 13:30~14:10 | 放鬆訓練(二) | 1. 討論自行練習放鬆訓練之感覺，並開放詢問 2. 使用溫度計測試放鬆訓練之效果 |
| 14:20~15:30 | 壓力互動模式說明(三) | 1. 介紹壓力因應策略 2. 教導壓力管理策略規劃 |
| 15:30~16:30 | 情緒的心理學分析與情緒的體驗 | 1. 情緒的覺察敏感度與壓力管理的關係 2. 一般教學中的情緒教育 |
| | 11/08 (三) | 內容簡介 |
| 13:30~16:30 | 綜合討論 | 1. 壓力管理效果與問題討論 2. 情緒覺察度在壓力管理中的效果 3. 教學中可能融入的教案討論 |