

在「壓力因應結果」中，以「整體讀書效能」、「正向自我效能」為正向評估內容；以「負向自我效能」、「身心症狀」為負向評估內容。同樣以各校全體分數最高及最低之 5%作為切截標準：「高」表示在該向度的得分較 95%的學生高；「低」表示在該向度的得分較 95%的學生低；「一般」表示在該向度的得分介於中間 90%（扣除前後 5%）。

身心不健康的篩選標準，若符合以下兩點中任一點，即被篩選為身心不健康的學生：

1. 「初步因應結果」中，在三個負向評估內容中，有至少兩個較 95%的學生高；或在三個正向評估內容中，有至少兩個較 95%的學生低。
2. 「壓力因應結果」中，兩個負向評估內容中均較 95%的學生高；或在兩個正向評估內容中均較 95%的學生低。

步驟二：教師之「壓力處置管理訓練」及「壓力（情緒）抒解融入教學的試驗」

於暑假及學期初，至大安國小及大理高中進行數次「教師壓力處置管理訓練」及「壓力抒解融入教學討論」，訓練及討論內容大綱摘要如下：

一、教師之「壓力處置管理訓練」

（一）課程內容（參見附件一）

1. 工作壓力與身心健康關係
 - a. 壓力互動模式說明：壓力源概念說明、壓力與認知覺察、壓力與生理反應、壓力與因應
2. 放鬆訓練
 - a. 自我暗示放鬆訓練
 - b. 肌肉放鬆訓練
3. 焦點詢問法
 - a. 分析想法
4. 壓力因應
 - a. 壓力管理模式（問題解決）及策略規劃
 - b. 情緒的心理學分析與情緒體驗
 - c. 情緒的覺察敏感度與壓力管理的關係

d. 一般教學中的情緒教育

(二) 執行方式：溝通說明各項概念執行原則與方法之後，即進行實際的演練與重複練習，最後再藉「家庭作業」以及實際練習經驗的討論，熟悉所有內容。

(三) 執行時間

於暑假末及學期初，於大理高中與大安國小分別進行數次「教師壓力處置管理訓練」工作坊課程，詳細執行日期請參見附件一。

(四) 參加人數

大理高中參加壓力處置管理訓練之教師共計 21 位，大安國小共計 8 位。

二、壓力(情緒)抒解融入教學的試驗

(一) 壓力調適教案編擬(參見附件二)

1. 藉平日的教學，協助學生認識他自己的生活壓力，以及他如何因應生活壓力。
 - A. 如何檢視「上課信念」並建立正向上課信念？
 - B. 如何調整身體狀況達最適應情況？
 - C. 如何注意到自己的情緒並善用情緒的適當功能？
 - D. 如何培養好的讀書策略與考試技巧？
2. 藉由作文或週記，請學生寫出令自己有情緒(愉快的或不愉快的)的事件經驗，鼓勵學生於其中多練習使用描寫個人情緒的形容詞來寫作。
3. 教學上，藉「小測驗」增強學生的學習動機與效率。就每節課的單元內容設計出「小測驗」；設計原則是剛開始時，預先評估所設計的「小測驗」可以令 80% 以上的學生拿到滿分，或每個人至少會拿到 80 分；在學生達到前述標準時(或 100% 的人都拿到滿分)，即開始逐漸增加難度；但保持至少有 70% 以上的學生拿滿分，或每個人至少拿到 70 分。

(二) 執行方式：經由前述原則(如附件二)的說明，與各位老師討論於其課堂上融入教學的可能作法，各位老師形成各自的教學設計，並於進行四週後，再度討論執行情況與可能的調整。

(三) 執行時間

於學期初及學期中，接續「教師壓力處置管理訓練」，進行「壓力調適教案編擬試驗」之討論，並每次間隔一個月與參加教師進行成效與問題討論，共計進行一學期。

(四) 參加人數

大理高中參加教案編擬之教師共計 3 位，大安國小共計 8 位。