**情緒管理議題之【憂鬱三重奏】活動**

1. **教學活動設計：**
2. 教師於【情緒管理】系列課程結束後進行活動，以做為檢核學生學習該主題之成效。
3. 事前工作：
4. 教師提前預告活動進行之相關規則，以利於學生有初步概念，並提醒學生投入課程。
5. 教師於事前完成挑戰題目之製作，以方便活動中抽題進行。
6. 教師於事前完成小組積分累計表(海報)，以利活動過程中積分登記。
7. 活動進行：
8. 教師重述遊戲規則：
9. 活動前小組於組內決定組員【序號】。
10. 活動分為**【知識題】、【挑戰題】、【表演題】**。
11. 代表組員可自行決定個人要挑戰的項目。
12. 抽題後由教師公佈於黑板上。
13. 代表組員抽題後可決定是否挑戰，自覺難以挑戰者，可選擇【放棄】，該次競賽**亦無法加分**。
14. 挑戰成功者，即可為小組爭取加分機會【每成功一次加1分】。
15. 每個人都有限制存在，**即使組員放棄該次挑戰題目，也不得藉此相互攻擊**，違規兩次的小組即開始扣分，每次1分。
16. 課程結束後統計本系列課程各組總加分。
17. 教師請小老師協助分數之計算。
18. 課後統計各組競賽結果以做為小組分數。
19. **挑戰題目內容：**

 **(一)知識題：**

1. 請說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別？(請舉2點說明)
2. 憂鬱症的外在行為會出現哪些變化？(請說明飲食與睡眠)
3. 憂鬱症者容易在自我認知上出現甚麼想法？
4. 憂鬱症者對於外在人事物易抱持甚麼想法？
5. 憂鬱症在情緒上有甚麼特徵？(請舉出2點說明)
6. 憂鬱症求助醫療時的掛號科別為？
7. 家人與朋友可以如何陪伴憂鬱症者度過？
8. 醫生通常會給憂鬱症者的建議事項為？(請舉出2點說明)
9. 憂鬱症者可以自我協助的方法有哪些？(請舉出3點說明)
10. 憂鬱症的復原需要哪些的協助？(請從**醫療、人際、自己、環境**各舉一點說明)

 **(二)表演題：**

1. 健康操4個8拍。
2. 請用表情表達出自己的【喜、怒、哀、樂】。
3. 請說明【腹式呼吸】，並示範2個8拍。
4. 請說出陷入憂鬱症狀態時【最可能說的3句話】。
5. 請表演3種可以紓解負向情緒的運動，並努力讓同學猜出。
6. 假使你今天中了樂透第一獎項，但…單子竟然不見了！**你的表情是…**
7. 你有一個暗戀許久的同學，但是今天早上你得知…他是別人的了…**你的表情是…**

 **(三)挑戰題：**

1. 請挑戰呼吸強度：【吹衛生紙不落地10秒鐘】
2. 請挑戰伏力挺身15下。
3. 假設飛機飛過，請你大叫5秒。
4. 請你努力、用力大笑30秒。
5. 假設你現在面對他人的批評，請挑戰說出自我肯定的3句話。
6. 請面對黑板，在20秒鐘內寫出【5個正向情緒】。
7. 請面對黑板，在20秒鐘內寫出【5個負向情緒】。
8. 請唱出一首可紓解情緒，且能激勵人心的歌曲。【三句以上】