

紓壓大作戰

研究目標:

1. 能知道什麼是壓力
2. 能了解滅鼠先鋒的起源
3. 能學會如何製作問卷
4. 製作出跳跳鼠紓壓板



研究歷程

1. 感覺不快樂的原因可能來自心理壓力。(開始查資料)
2. 問卷調查統計同學心理壓力的情況。
3. 希望整合最新的滅鼠板和傳統的跳跳鼠，成為新一代應用紓壓神器。
4. 解決跳跳鼠紓壓神器的製作問題。
5. 後測有心理壓力的同學完成跳跳鼠紓壓神器的滿意度。
6. 跳跳鼠紓壓神器



研究方法

A. 查資料 B. 做問卷 C. 想紓壓 D. 做成品

A. Google 胡適查資料
 · 發現什麼是多巴胺
 · 認識滅鼠及如何製跳鼠

2. 閱讀身軀雜誌
 · 了解什麼是壓力
 · 知道滅鼠先鋒的起源

1. Google 表單製作
 · 運用跳鼠來連接到相關的問卷
 · 利用圖形來活色問香

2. Google 表單統計
 · 先點回覆再點跳鼠即可看到回覆的比例
 · 電腦會自動統計用圖表了期

1. 研究各種紓壓小物
 · 捏捏樂
 · 史萊姆
 · 滅鼠板
 · 氣球

2. 結合滅鼠板和智慧跳鼠
 · 滅鼠板可以重複的按壓
 · 史萊姆增加多巴胺
 · 智慧跳鼠利用人際互動來紓解壓力

1. 打洞問題
 · 利用五金工具:皮沖(沖孔沖)
 · 解決不容易打洞的狀況

2. 材料選擇
 · 選用大拇哥指套的彈性
 · 黏合兩張厚紙板固定指套



研究成果與省思

1. 跳跳鼠紓壓神器

- 用厚紙板當底
- 用皮沖和鋸起打洞
- 用大拇哥指套當可按壓的材料
- 拿兩張厚紙板黏合指套
- 可直接按壓或拿跳鼠始用
- 可紓解所有的壓力

2. 問卷

- 課業壓力的人較多
- 是因為成績沒達到自己的期望造成
- 大多數的人認為自己成績普通
- 家庭壓力的人較少
- 有家庭壓力的人壓力大多來自爸爸
- 沒有人壓力來源是來自人際相處
- 沒有人覺得自己沒有壓力

3. 心得感想和省思

這次的探究沒有按照時間完成。都是在下課時趕作品，下次會選可以在時間內做完的作品。



這一次作品最... 那常我膠黏