

表1、公開授課－觀察前會談紀錄表

共備人員	林育繁	任教年級	高三	任教領域/科目	英文
授課教師	陳秀如	任教年級	高二、高三	任教領域/科目	生命教育
教學單元(含標題)	疫情下的身心安頓-漸進式肌肉放鬆法				
觀察前會談(備課)日期及時間	110年5月23日 11:10至11:30		地點	Line 線上聯繫	
預定入班教學觀察/公開授課日期及時間	110年5月24日 14:10至15:00		地點	舞蹈五一 Google classroom	
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <p>(一)核心素養</p> <p>面向 A 自主行動</p> <p>項目 A2系統思考與解決問題</p> <p>領域綜 S-U-A2 確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。</p> <p>(二)學習表現</p> <p>涯 3b-V-1 善用學習方法與策略，進行有效學習，養成終身學習的習慣。</p> <p>(三)學習內容</p> <p>涯 Cb-V-1自主學習的方法與策略。</p> <p>涯 Cb-V-2 時間管理與壓力調適等。</p>					
<p>二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：</p> <p>1. 因新冠肺炎疫情影響，學生在家線上學習，提供放鬆法來舒緩個人壓力。</p> <p>2. 高二舞蹈班成員9位都是女性，運用肢體肌肉協調及平衡能力強，參與課程活動意願高。</p>					

三、教師教學預定流程與策略：

A.教學預定流程

(一)引起動機：播放”手牽手”歌曲5分鐘。(並線上點名)

(二)發展活動

教師介紹課程，並讓學生練習肌肉放鬆法。

1. 介紹疫情下的身心安頓課程簡報5分鐘。

2. 觀看並練習漸進式肌肉放鬆法30分鐘。

(三)綜合活動

1. 學生討論分享3分鐘。詢問同學:做完放鬆練習後，有什麼感覺或想法？

2. 教師講解作業2分鐘。

(1)做完放鬆練習後，有什麼感覺或想法？

(2)分享一個自己在家裡放鬆的方式。如：聽音樂、園藝治療、做手作、做瑜伽等活動。

2. 分享彰化學諮【COVID-19】安心輔導宣傳5分鐘。

B. 教師使用講述法、影片教學法。

教具:筆電、影片、學習單

四、學生學習策略或方法：

學生學習策略使用了注意力策略、動機策略。

五、教學評量方式(請呼應學習目標，說明使用的評量方式)：

學習單(高層次紙筆評量)。

六、觀察工具(可複選)：

表2-1、觀察紀錄表

表2-2、軼事紀錄表

表2-3、語言流動量化分析表

表2-4、在工作中量化分析表

表2-5、教師移動量化分析表

表2-6、佛蘭德斯(Flanders)互動分析法量化分析表

其他：_____

七、回饋會談預定日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期及時間：110年 5 月 25 日 15：10 至 16：00

地點：Line 線上聯繫

表2、觀察紀錄表

回饋人員 (認證教師)	林育繁	任教 年級	高三	任教領域/ 科目	英文	
授課教師	陳秀如	任教 年級	高二、高 三	任教領域/ 科目	生命教育	
教學單元	疫情下的身心安頓 -漸進式肌肉放鬆法	教學節次		共 <u>3</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節		
教學觀察/公開授課 日期及時間	<u>110年5月24日</u> <u>14:10至15:00</u>	地點		<u>舞五一</u> <u>Google Classroom</u>		
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)		評量 (請勾選)		
				優良	滿意	待成長
A 課程 設計 與 教學	A-2掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。		✓			
	A-2-1有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	A-2-1教師適切結合防疫日常注意事項等生活經驗於課程之中。				
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	A-2-2 教師清楚介紹漸進式肌肉放鬆法，包括：開發者，14個步驟，和肌肉張力流程。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	A-2-3 教師在解說過程中，適時暫停並詢問瞭解學生理解情況。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。					
	A-3運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		✓			
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	A-3-1 教師適時提醒學生在練習過程中，有任何想法，都可以書寫下來。				
A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-2 有效運用 YOUTUBE 影片逐步將學習策略教導給學生。					
A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	A-3-3 運用口語清楚說明並和學生討論如何防護 COVID-19感染，協助舒緩學生情緒。					

	A-4運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。		✓	
	A-4-1運用多元評量方式，評估學生學習成效。	A-4-1 運用學習單和實際操作肌肉放鬆法評估學生學習成效。 (註：本堂課程為3節課程之中的第1堂課程，需待之後課程更多訊息，以利評估多元評量項目。)		
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。			
	A-4-3根據評量結果，調整教學。			
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)			

表3、教學觀察/公開授課－觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員	林育繁	任教年級	高三	任教領域/ 科目	英文
授課教師	陳秀如	任教年級	高二、高三	任教領域/ 科目	生命教育
教學單元	疫情下的身心安頓 -漸進式肌肉放鬆法	教學節次		共 <u>3</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節	
回饋會談日期	<u>110年 5 月25 日</u> <u>15:10 至16:00</u>		地點	<u>Line 線上聯繫</u>	

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 教師清楚介紹漸進式肌肉放鬆法及防疫日常注意事項。
2. 教師在解說過程中，適時暫停並詢問瞭解學生學習情況。
3. 有效運用 YOUTUBE 影片逐步將學習策略教導給學生。
4. 運用學習單和實際操作肌肉放鬆法評估學生學習成效。

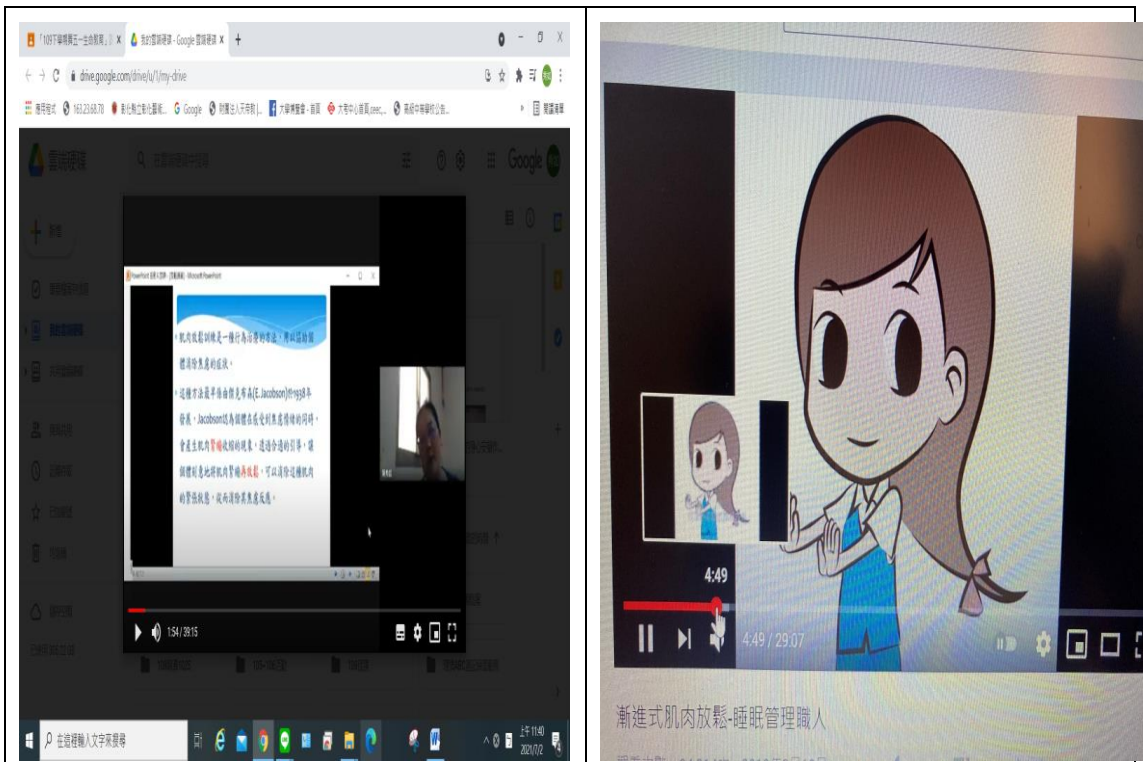
二、教與學待調整或精進之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 剛開始使用 Google Classroom 時，可能在切換簡報畫面時較不熟悉，課中會暫停詢問學生是否看見畫面。
2. 因學生每人家中電腦設備不同，也無法要求每一個學生都開視訊。
3. 線上課程的班級管理：點名、上課打瞌睡、或未開視訊，較無法掌握學生學習狀況。
4. 預計參加暑假參與線上教學教師增能課程研習及與同儕討論線上課程班級經營方式。

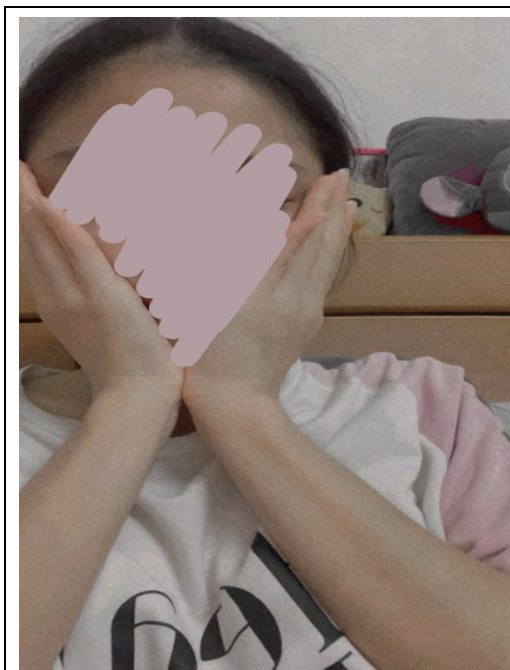
三、回饋人員的學習與收穫：

1. 教師針對學生有疑問時會暫停一下，並適時給予個別指導。
2. 能適時運用漸進式肌肉放鬆法影片資源。
3. 和學生討論如何防護 COVID-19 感染，並引導同學做居家紓壓的活動。

附件-觀課照片



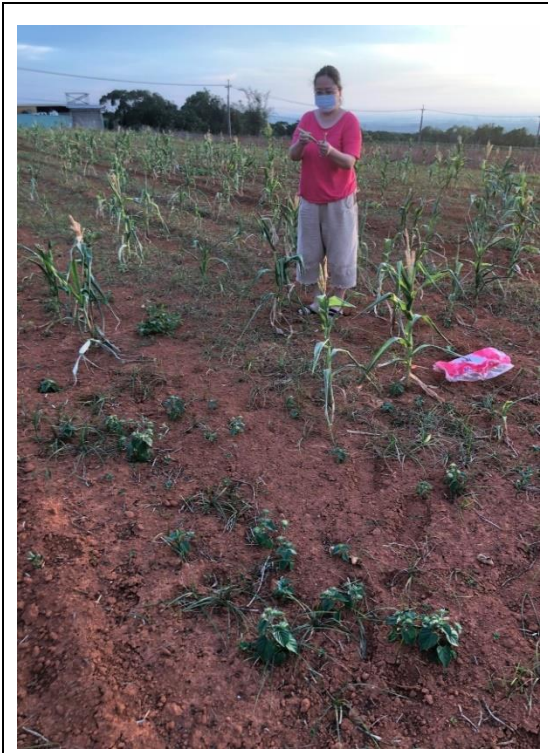
教師介紹-漸進式肌肉放鬆法



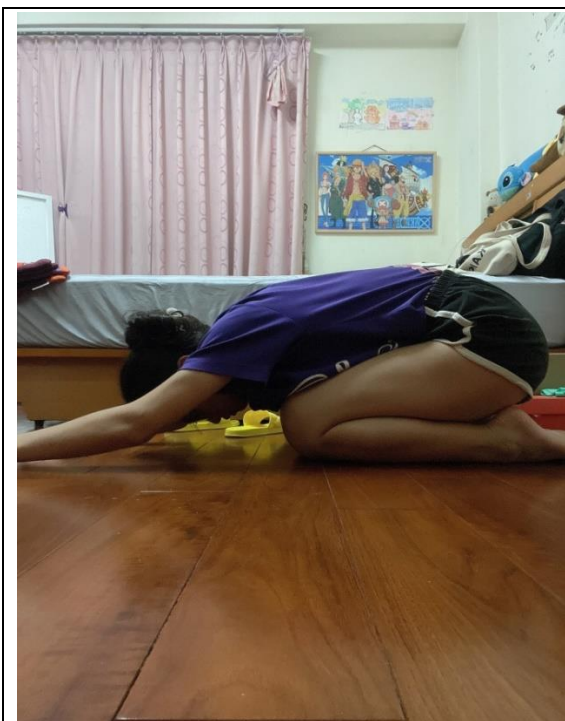
學生練習臉部放鬆



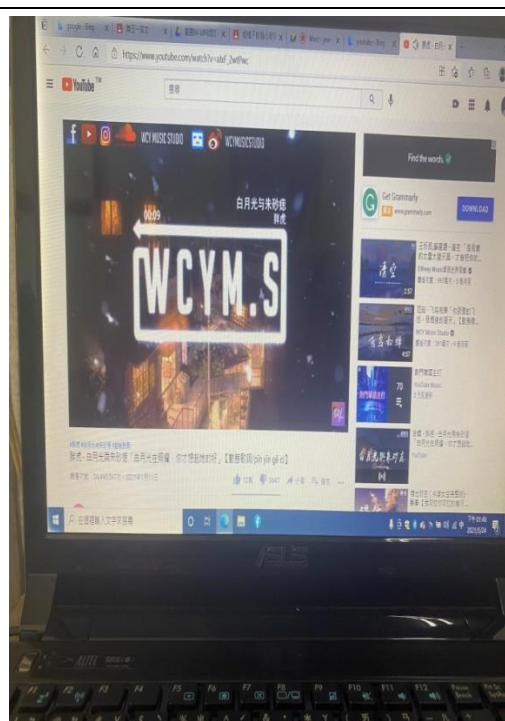
學生練習手部放鬆



教師分享園藝治療



學生分享放鬆方式：瑜珈



聽音樂，抖音的不同歌