

單元名稱	心靈休息站	教學設計者	明倫國中楊雅秋老師
教學對象	205學生	教學節次	第6節
總綱核心素養 面向及項目	A. 自主行動： A1身心素質與自我精進	綜合活動核心素 養具體內涵	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
綜合活動 主題軸	1. 自我與生涯發展 2. 生活經營與創新	綜合活動 主題項目	d. 尊重與珍惜生命 c. 資源運用與開發
綜合活動 學習表現	1d-IV-1覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。		
綜合活動 學習內容	輔 Da-IV-1正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2重大心理困擾與失落經驗的因應。		
學習目標	能認識與辨別不同情緒的樣貌及功能。 了解抒發情緒的方法。 分析自己處理情緒的方法與策略，並能找到適合自己的抒解方式。		
學習方法	自我省思與書寫、小組討論與分享。		
融入議題	家庭教育：家 J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 生命教育：生 J3思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生涯規畫教育：涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。		
教學資源	課本、相關影片		

## 學習活動設計

學習活動流程	時間	學習資源	評量
<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>1.1 引起動機：上次課程中已記錄的一週情緒記錄表。</p> <p>1.2 觀賞影片1：情緒的功能-陳永儀5' 10</p> <p>1.3 觀賞影片2：【今周刊】別逃避負面情緒 蔡康永：你應該擁抱它-4分鐘</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>4'</p>	<p>課本</p> <p>影片1</p> <p>影片2</p>	
<p><b>貳、主要活動</b></p> <p>2.1 教師帶領閱讀98頁資訊補給站，說明六種情緒抒解策略。</p> <p>2.2 小組討論：請各組成員分享95頁情緒記錄表中於於小隊內分享自己常用的情緒抒解方法。</p> <p>2.3 小組發表：請各組派2位成員上台分享組內2則情緒事件及情緒抒解策略。</p>	<p>8'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>課本</p>	<p>口語評量、</p> <p>高層次紙筆評量</p>
<p><b>參、整理活動</b></p> <p>3-1 教師統整：學生能將自己的生活經驗整理，並了解運用的情緒策略有哪些，希望未來能更懂得不同情緒抒解的策略。</p>	<p>3'</p>		

彰化縣立明倫國中師公開觀課教學觀察後會談紀錄表

教學班級	205	會談時間	110年12月27日 第6節
教學科目	輔導	教學單元	心靈休息站
教學者	楊雅秋	觀察者	葉心伊

## ※ 建議回饋會談的重點：

1. 根據教學觀察紀錄進行回饋及澄清，引導教學者瞭解自己的教學優勢與建議改進方向。
2. 教學者表達自己在教學過程中的感受、看法及省思。

會談項目	會談內容簡要記錄
教學者教學優點與特色	<p>1. 能利用影音媒材及知名作家，引起學習興趣。</p> <p>2. 能利用自身經驗，說明課程並做連結。</p>
對教學者之具體成長建議	<p>1. 建議於分組活動時，加入加分或扣分制度，可讓活動更於流暢。</p>

彰化縣立明倫國中師公開觀課教學觀察後會談紀錄表

教學班級	205	會談時間	110年12月28日 第六節
教學科目	輔導	教學單元	情緒
教學者	楊雅秋	觀察者	賴智秋

※ 建議回饋會談的重點：

1. 根據教學觀察紀錄進行回饋及澄清，引導教學者瞭解自己的教學優勢與建議改進方向。
2. 教學者表達自己在教學過程中的感受、看法及省思。

會談項目	會談內容簡要記錄
教學者教學優點與特色	<p>1. 教學者能用自己經驗與學生分享，進而與學生討論挫折與情緒。</p> <p>2. 教學者教學過程生動有趣，很想再多聽些小故事 ☺</p>
對教學者之具體成長建議	<p>△ 自身故事可以再多一點 想再聽 ~ ☺</p>

110 學年度彰化縣明倫國中教師公開觀課

附件二

表 2-1、觀察紀錄表

授課教師：楊雅秋 任教年級：8 任教領域/科目：輔導  
 回饋人員：賴智和 任教年級：(選填) 任教領域/科目：輔導 (選填)  
 教學單元：心靈休息站；教學節次：共5節，本次教學為第2節  
 觀察日期：110年12月22日

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (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。			<input checked="" type="checkbox"/>	
	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。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) A-2-1 用新聞事件連結在課程主題			
	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 用自己事件說明ABC理論			
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	A-2-4 在影片結束後，能清楚說明重點。 good.			
	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。			<input checked="" type="checkbox"/>	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要) A-3-3 教師說話語氣有趣			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	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-3-1 影片與課程有聯繫，且適切。			
	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。			<input checked="" type="checkbox"/>	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) A-4-1 能用口語即時回應學生			
	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 清楚說明重點			
	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)	A-4-1 用分組方式進行討論			

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。		<input checked="" type="checkbox"/>		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) B-1-2 能注意班上同學反應 並給予回饋。			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。		<input checked="" type="checkbox"/>		
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) B-2-2 班級氣氛輕鬆 有趣，學生都很專心喔！			
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。					

110 學年度彰化縣明倫國中教師公開觀課

附件二

表 2-1、觀察紀錄表

授課教師：楊雅秋 任教年級：8 任教領域/科目：綜合/輔導  
 回饋人員：葉小翠 任教年級：(選填) 任教領域/科目：(選填)  
 教學單元：UN 零休息班；教學節次：共 5 節，本次教學為第 2 節  
 觀察日期：110 年 12 月 27 日

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (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。		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 教師以自身生活經驗與課程做連結。 2. 能帶學生做重點整理。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要) 1. 以知名作家影片，引發學生共鳴。 2. 教師能觀察小組活動，並適當給予指導。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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。		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 清楚說明小組活動工作分配內容。 2. 能限制小組活動時間，將時間有效運用。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 人 能適當協助小組活動進行流 暢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生 互動與學生學習。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 人 教師擅於說故事，且唱作 俱佳，吸引學生目光。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的 合作關係。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>