

110 學年度彰化縣伸港國中學校教師專業發展實踐方案

教學觀察/公開授課－觀察前會談紀錄表

教學者：_____李雅婷_____ 任教年級：_____八年級_____ 任教科目：_____輔導_____

課程主題

觀察者：_____綜合領域教師_____ 觀察前會談時間：110.10.29 上午 12:40

活動一	從心出發	教學時間	45 分鐘		
總綱核心 面向與項目	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作	國中（綜合活動）領綱核心素 養內涵	綜-J-C2 運用合宜的人際 互動技巧，經營良 好的人際關係，發 揮正向影響力，培 養利他與合群的 態度，提升團隊效 能，達成共同目 標。		
（綜合活 動） 主題軸	生活適應	綜合活動主題項 目	a 正向習性與心理調適 c 人際關係與團體互動		
學習表現	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。				
學習內容	1. 覺察並辨識個人與他人的情緒反應與模式 2. 學習調適情緒的方法。				
學習目標	正值國中時期的孩子們，根據依據赫爾（G. S. Hall, 1916）他主張青春劇烈的身體變化會導致重大的身心變化。國中生關於情緒一詞，也都還很模糊不清，尚處於不知如何處理自己情緒的一個階段。前一堂課程已經帶領學生分辨自我情緒的變化，接納自我情緒。了解自我情緒最表層的反應到深層的需求 本節課最主要的學習目標就是帶領學生自我覺察，藉由過去經驗的情緒感受理解到自己的情緒最深層代表自己的需求。允許自己是有情緒的，情緒本身可以帶給人更深層的自我理解。 1. 協助學生了解自我的情緒反應。 2. 協助學生了解情緒覺察的重要性 3. 透由自我測驗了解自我的情緒覺察能力的程度。 4. 協助學生協助學生養成自我覺察的能力了解「自我內在想法」會影響自我情緒。				
教學活動			時 間	教 具	評 量 方 式
前置作業： 1. 製作學習單 2. 準備 ppt 一、引導動機 1. 運用範例讓同學思考事件當中會有哪些的情緒反應					口語評量

<p>2. 運用事件以及情緒反應的選項，讓同學檢視自己對於情緒的感受，是否過於狹隘</p> <p>3. 可能有些同學覺得不錯有些同學覺得現在的狀況不好，情緒對生活有絕對的影響力，情緒的困擾從哪裡來呢?請同學發表。</p> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分發情緒賓果單。 2. 說明遊戲規則。 3. 請同學參閱課本 p. 96 情緒用詞，填寫賓果單，填寫情緒時須思考是否曾經有產生這樣的情緒。 4. 用抽籤方式決定哪位同學發表，發表哪個情況下會產生這樣的情緒。 <p>三、引導反思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒的發現是不容易的，需要有敏銳的觀察力與自覺。 2. 有時無法覺察也沒有關係藉由事件的探討也可以了解到自己的感受。 3. 覺察情緒不代表不能有情緒，有情緒反而可以讓自己更了解自己所需要的。 <p>四、教師總結：</p> <p>今天的課程不是要每一個人都不能有情緒的感受，情緒無論是正向負向都是每一個人獨一無二的感受，但如果我們遇到負向情緒，我們就可以使用今天上課的內容分析自我的想法，反向想法才是會一直讓自己陷入負向情緒的坑洞裡，調整想法會慢慢地恢復健康的心靈。</p> <p>今天的學習單請大家帶回去完成，寫出最近發生的事件或過去引發你負向情緒令你印象深刻的事件，分析你對於事件的情緒、負向想法、行為，如何修正負向想法。</p>			<p>實作評量； 口述評量</p>
--	--	--	-----------------------

【附件一】

The image shows 10 numbered cards, each with a scenario and a set of response options for '我的感覺是：' (My feeling is:).

- Card 1:** 情緒辨識 (Emotion Identification)
- Card 2:** 今天，覺得好口口... (Today, I feel...)
- Card 3:** 有位同學經常不帶筆，老是跟我借或跟別人借。 (A classmate often doesn't bring a pen, always borrowing from me or others.)
- Card 4:** 當看到班上弱勢同學，被其他同學平等對待，卻沒有人跳出來主持正義。 (When I see a disadvantaged classmate being treated equally by others, but no one stands up for justice.)
- Card 5:** 模擬考成績出來了，我花很長時間準備，卻考得不盡理想。 (Mock exam results are out, I spent a long time preparing, but didn't do as well as I hoped.)
- Card 6:** 數學考卷時，有一題我有把握寫對，結果卻來不及寫完，老師就收走了。 (During a math test, I was confident about one question, but ran out of time.)
- Card 7:** 今天跟朋友約見面，我提醒他不要再遲到，他卻還是遲到了。 (I made an appointment with a friend today, reminded him not to be late again, but he was late.)
- Card 8:** 我有個朋友，每一次見面就跟我說其他朋友的壞話，但他在那些朋友面前卻表現出很優待的樣子。 (I have a friend who always talks bad about other friends when we meet, but acts nice to them.)
- Card 9:** 看到自己的死黨跟自己討厭的人出去玩。 (I saw my best friend hanging out with someone I dislike.)
- Card 10:** 都已經忙得連業忙到焦頭爛額，爸媽還不聽這時對畢業後的打算。 (I'm so busy with school that I'm stressed, and my parents don't listen to my plans for after graduation.)

【附件二】

情緒實果單

姓名：

座號：

觀課紀錄表

基本資料			
教學班級	208	觀察時間	110年 11月 4日 第4節
教學科目	輔導活動	教學單元	從心出發
教課教師	李雅婷	觀課教師	周玲君

評鑑程度說明 (5優 4有效 3一般 2尚可 1不佳)							
觀課參考項目(右列為符合程度)		5	4	3	2	1	以文字簡要描述狀況
全班學習氣氛	1. 有安心的學習環境	●					問題生活化，學生專注度佳
	2. 有熱烈的學習氣氛	●					
	3. 學生專注於學習的內容	●					
學生	師生	1. 老師有鼓勵學生發言	●				

		2. 老師有回應學生的反應	●					老師巡視班上，適時回應個別問題	
		3. 老師有獎勵特殊表現的學生	●						
	個人學習		1. 學生互相協助、討論和對話		●				學生熱烈回應老師的問題，專注的學習
			2. 學生主動回應老師的提問	●					
		3. 學生主動提問	●						
		4. 學生能專注個人或團體的練習 (如:學習單、分組活動等)	●						
學生學習結果		1. 學生學習有成效	●					情緒了解後，如何深化思考，是下一堂課的重點	
		2. 學生有學習困難	●						
		3. 學生的思考程度深化	●						
		4. 學生樂於學習	●						

議課紀錄表

授課教師心得與反思	
<p>1. 藉由事件的討論讓同學能了解情緒，情緒的產生是因人而異，自己會有負面的情緒產生，與需求沒有辦法被滿足是有關連的。</p> <p>2. 情緒本身沒有錯，藉由情緒產生不理智的行為才是需要有緊戒的。</p> <p>3. 賓果單最後的討論因時間的關係無法有更深層的討論，因此在下一堂課的情緒討論更為重要，讓賓果單的填寫發揮功效。</p>	
觀課教師心得與建議	
<p><input type="checkbox"/> 共備教師 <input checked="" type="checkbox"/> 同科任課教師 <input type="checkbox"/> 如同班任課教師 <input type="checkbox"/> 如同班任課教師 <input type="checkbox"/> 家長</p> <p>1. 從情緒引起動機到問題討論，把情緒反應帶入生活中</p> <p>2. 學習單可增加說明，問題給題號與重點</p> <p>3. 結語中帶著學生了解自己的需求，情緒是因應它控制它成為自己的主人</p>	

活動照片



照片

共同備課



教學觀察