

表1、公開授課－觀察前會談紀錄表

共備人員	<u>王侑婷</u>	任教年級	<u>三年級</u>	任教領域/科目	<u>綜合領域</u>
授課教師	<u>吳家楹</u>	任教年級	<u>三年級</u>	任教領域/科目	<u>健康教育</u>
教學單元(含標題)	與「壓力」同行				
觀察前會談 (備課)日期及時間	110年11月09日 12:30 至13:00	地點	<u>導師辦公室</u>		
預定入班教學觀察/ 公開授課日期及時間	110年11月10日 09:10 至10:00	地點	<u>美三一</u>		
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <p><u>核心素養</u>:健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p><u>學習表現</u>:<u>認知</u>:b 技能概念: 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p><u>情意</u>: a. 健康覺察: 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><u>學習內容</u>:<u>技能</u>: Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</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. 學生有因為課業競爭、人際交友、外貌不佳等壓力經驗。</p> <p>2. 學生關心近來社會頻傳的自殺、憂鬱症等事件</p> <p>3. 學生曾經學習情緒管理的相關課程。</p>					
<p>三、教師教學預定流程與策略：</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一)教師：準備單槍、投影機、學習單、糖果。</p> <p>(二)學生：將班上座位分成5組，照組別坐定位。</p> <p>二、引起動機</p> <p>「酸中作樂」：</p> <p>遊戲規則：</p> <p>1. 學生各組派一個人</p> <p>2. 老師發下一人一顆糖果，其中4顆酸糖1顆甜糖</p> <p>3. 請各組看表情，猜出誰吃到甜糖</p> <p>4. 讓學生體會每個人遇到壓力處理方式不同表現出來身體、行為</p>					

反應也不同，過大的壓力如同刺蝟生氣般縮成一團呈現自我保護狀態。播放「失控的情緒反應」小短片，請同學針對剛才所看的小短片，發表看法。老師補充，適度壓力：能發揮創造力，挑戰自己，高壓力狀態：出現不合理的解決問題方式

### 【發展活動】

#### 活動一：愈「壓」愈有「力」

心理測驗：利用6題測驗題，使學生了解自己面對挫折的態度

Q1: 撿到一張卡片，你直覺上面一定沒有什麼？

A. 森林 B. 海灘 C. 城市 D. 陽光

Q2: 經過一間商店，你覺得聞到的是什麼味道？

A. 香噴噴的烤肉味 B. 剛出爐的麵包味

C. 浪漫的香水味 D. 淡淡的花香

Q3: 以下四種形狀，你最討厭的是什麼？

A. 圓形 B. 正方形 C. 三角形 D. 波浪

Q4: 你最不喜歡四季中的哪一季？

A. 秋 B. 春 C. 冬 D. 夏

Q5: 下列哪個東西最尖？

A. 魚骨頭 B. 牛角 C. 竹子葉 D. 縫衣針

Q6: 你覺得瓶裡裝什麼？

A. 錢 B. 水 C. 酒 D. 糖

分數表		A	B	C	D		A	B	C	D
	Q1	4	3	2	1	Q4	4	2	3	1
Q2	1	4	2	3	Q5	3	4	2	1	
Q3	1	2	4	3	Q6	2	4	3	1	

### 解析

6~8分：你內心隨時有矛盾，這些內在衝突影響你的生活作息，所以遇到挫折時，就立即產生負面反應，讓人認為你的忍受度不夠。有空不妨多到戶外走走，體驗不同的人事物，在輕鬆的狀態下，思考自己真正想要的是什麼。挫折忍受度 40%

9~11分：你很想逃離目前的環境，到一個沒有人干擾的地方，因為你最近有太多煩惱的事情，把你的耐性都磨掉了，以致於只要一遇到挫折，就會躲到內心的幻想世界裡。試著用正面的眼光看待世界，相信好運就會慢慢降臨。挫折忍受度 55%

12~15分：遇到不如意時，你會選擇悶在心裡不說出來，長期下來，事情沒有得到圓滿的解決，導致你覺得愈來愈難受，忍耐度也變低。試著與了解你狀況的人聊聊，尋找解決方案；不然就把過去的事情全放掉，會過得快樂些。挫折忍受度 60%

16~18分：你很幸運，遇到挫折時，常常有人協助你，讓你可以免於挫折的困擾，也減少你直接面對挫折的機會。也因為你會在別人協助你的過程中，思考可用什麼方法來處理問題，並克服負面

情緒，進而提高你面對挫折的能力。挫折忍受度 75%

19~21 分:你遇到困難時，會盡全力解決問題，讓事情慢慢得到圓滿的結果；有時遇到一些自己無法處理的事，你也會運用高 EQ，請好朋友來協助你。你會保持不疾不徐的態度，相信自己一定能度過困難，願意在挫折中忍耐下去。挫折忍受度 85%

22~24 分:你的情緒調節能力，實在是令人非常佩服！你很清楚人生難免會遇到挫折，所以情緒很穩定；遇到挫折時，可以快速把情緒回復到最佳狀態，並盡力尋找解決之道，真是「保持好心情，事情就自然順手」的最佳寫照！挫折忍受度 95%

總結:希望利用心理測驗，能更客觀了解自我面對壓力的處理方式。

## 活動二:與壓力共舞

1. 老師介紹何謂壓力:(1)壓力可以是源自面對不能應付或數目太

多的挑戰和威脅。最常見的是工作、學習、人際感情或家庭方面(2)壓力也可能跟難以適應的逆境或變動有關，我們稱之為「人生大事」，失業、換工作、破產、結婚、離婚、喪偶等都可能引發壓力(3)壓力也可以跟個人心理因素有關。個人對事情的看法，再加上性格因素，直接決定一件事是否會構成了壓力

(4)青少年壓力來源有以下:生理、家庭、學業、人際、自我認同、生活適應。

2. 請同學依照學習單寫下生活中常見的壓力事件三種，每個人都不一樣，請同學仔細思考填寫，老師並解釋壓力可讓人積極面對也可能讓人頹廢無力，端視你如何看待，對生活事件的感受與詮釋。

3. 老師解釋常見的壓力反應有以下六點

1. 茶不思 飯不想
2. 意興闌珊
3. 易怒、遷怒
4. 半夜睡不著覺
5. 心理影響生理
6. 痛!痛!痛!

請同學完成學習單第二點，回想一下當自我壓力很大時曾出現哪些症狀或想法?若時常感到上述的不適，代表壓力破表了!

## 活動三:人事時大拼圖

活動規則

1. 兩個人一組，老師發下每組三張便條紙
2. 依序編號寫上:1. 姓名2. 地點3. 行為
3. 完成句子

當( )有壓力時，在( )做( )。

利用未完成語句，三格填空大抽籤，讓學生學習創意紓壓法

老師說明：剛剛同學提供了一些好的創意解決方式哪個方式是你下次遇到壓力事件也願意嘗試的方法，請寫在學習單第三題，如果都沒有，你也可以寫下自己的看法。

**【總結活動】**

1. 教師綜合這堂課所學的重點，並說明同學如果針對今天上課內容有疑問可提出討論，並繳回學習單。
2. 預告下週上課重點：下一週老師也會提供幾個方式給同學參考包括：保持規律運動、學習放鬆技巧、參與有興趣的活動請同學思考一下，適度宣洩避免產生過大壓力。

四、學生學習策略或方法：

學習單、提問、發表、小組討論。

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、提問、發表、小組討論。

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：109年11月12日 12：30 至 13：00

地點：導師辦公室

## 表2、觀察紀錄表

回饋人員	王侑婷	任教年級	三年級	任教領域/ 科目	綜合領域/ 童軍		
授課教師	吳家楹	任教年級	三年級	任教領域/ 科目	健康與體育/ 健康		
教學單元	與「壓力」同行	教學節次		共 <u>4</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節			
公開授課日期及時間	109年11月10日 09 :10 至10 :00		地點	美術三一			
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。	（請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要並對應三個檢核重點） A-2-1具體舉例壓力種類，引起學生探究的動機。 A-2-2具體說明教學流程及注意事項。 A-2-3在學生動時，適宜給予引導。					
	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-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。						
	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。	（請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要並對應二個檢核重點） A-3-1帶領學生思考自我壓力種類。 A-3-3在授課過程中，走動關心進度。					
	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-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。	（請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要並對應三個檢核重點） A-4-2在人事時大車拼中，提供學生正向回饋與肯定。					
	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)	A-4-1運用高層次紙筆測驗，檢視學生之心得與成效。 A-4-2可程結束後，針對學生上課反應給回饋
--	--------------------------------	--

表3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員	王侑婷	任教年級	三	任教領域/科目	綜合領域/童軍
授課教師	吳家楹	任教年級	三	任教領域/科目	健康與體育/健康
教學單元	與「壓力」同行	教學節次	共 <u>4</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節		
回饋會談日期及時間	110年11月12日 12:30至13:00	地點	導師辦公室		

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、教師在課程開始，清晰、明確的講述教學流程及注意事項。
- 2、教師引導學生，帶領學生了解自我壓力源。
- 3、活動過程中，學生與教師的互動融洽愉快。

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. 教師在課程開始，引導學生思考自我壓力，帶領學生發覺遇到壓力事件也願意嘗試的方法，並提供學生正向回饋與肯定。
2. 演練過程中，師生互動融洽愉快。



### 三、回饋人員的學習與收穫：

教學流程清晰明確，且具體說明流程及注意事項，並適時走動關心學生進度，給予讚美與正向鼓勵，課程結束後，針對上課表現與學習成效，給予直接的回饋。

### 附件-觀課照片(兩張)



照片1說明：





照片 2 說明：