

彰化縣立溪湖國中校長及教師公開授課-觀察前會談表 A 版(授課人員填寫)

授課教師：鄭麗華	任教班級：三年四班
學 科：綜合活動-輔導	單元名稱：(單元3-抗壓達人秀) 活動3-減壓妙點子
共備教師：蔡惠美	共備時間：110/12/6 (15:15~16:00)
觀課教師：蔡惠美	
教學總堂數：共 4 節，本次教學為第 3 節	
上課日期：110 年 12 月 20 日	上課節次：第 6 節 14:15~15:00
共備與說課紀實	
一、教材內容：(課本、講義、圖像、影片……)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課本：南一版-綜合活動3上(單元3-抗壓達人秀)(活動3-減壓妙點子)</li> <li>● PPT、影片：蔡康永-別逃避負面情緒、【阿滴日常】-如何面對壓力</li> </ul>	
二、教學目標：(希望學生能理解、能說出、能發現、能做到……)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 希望學生能知道有壓力是正常的，但可以透過覺察壓力警訊，提高抗壓力，與壓力和平共處。</li> <li>● 希望學生能認識壓力的特色、能覺察自己的身心狀態、進而學習調整自己的情緒並有效舒緩壓力。</li> <li>● 希望學生能學習檢視自己面對壓力時的思考模式。</li> <li>● 希望學生能練習不同的壓力調節策略，並將壓力轉化為改變的動力。</li> </ul>	
三、學生經驗：(先備知識、課程銜接……)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在第一節生活檢測站中，學生已學習檢視自己目前的生活狀態並表達感受與體悟。</li> <li>● 在第二節心靈深呼吸中，學生已理解到每個人都有自己要面對的壓力。既然壓力避不掉，那就要學習覺察自己的壓力狀態，並認識壓力及其正負向的影響。</li> </ul>	
四、班級特性：(普通班、特殊班、班級氣氛、教學環境……)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 普通班。班上學生活潑可愛、認真聽課、積極參與活動、發言踴躍、上課氣氛愉快、班級秩序良好。教學環境溫暖放鬆。</li> </ul>	
五、教學活動：(講述、問答、討論、報告、實作……)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用簡報的方式介紹課本P. 34(啟動減壓關鍵)，並引導學生分享{自己的思考模式}、以及引導全班一起討論{不同的思考模式所造成的影響為何?}</li> <li>2. 用簡報的方式解說課本P. 35-36(STOP! 有不同的可能)，並引導學生學習可以適時中斷負面想法，讓自己能從不同面向思考，從而能發現結果就會有不同的可能出現。</li> <li>3. 讓學生跟著Step4 {進行漸進式肌肉放鬆}的方法，全班一起動動筋骨，放鬆身體。</li> <li>4. 用簡報的方式介紹課本P. 37{名人減壓秘笈}，並引導討論歸納這些名人的減壓方法。</li> <li>5. 播放影片：蔡康永-別逃避負面情緒、【阿滴日常】-如何面對壓力。</li> <li>6. 總結引導思考壓力所帶來的影響，並分享減壓策略與方法。</li> </ol>	
六、教學評量方式：(學習單、測驗、課後作業、實作成品、素養導向題型……)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上課個別分享及共同討論</li> </ul>	

共備與說課與會教師簽名：\_\_\_\_\_

彰化縣立溪湖國中校長及教師公開授課-教學觀察紀錄表 A 版(觀課人員填寫)

教學班級	三年四班	觀察時間	110年12月20日 第六節
教學領域	綜合活動-輔導	教學單元	(單元3-抗壓達人秀) 活動3-減壓妙點子
教學者	鄭麗華	觀察者	蔡惠美
教學方式	<input checked="" type="checkbox"/> 講述 <input type="checkbox"/> 分組學習 <input checked="" type="checkbox"/> 問題討論 <input type="checkbox"/> 實驗(活動) <input checked="" type="checkbox"/> 發表分享 <input checked="" type="checkbox"/> 練習 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(觀看相關的影片)		

層面	檢核項目	檢核重點	優良	普通	可改進	未呈現
教師教學	1. 清楚呈現教材內容	1-1 有組織條理呈現教材內容				
		1-2 清楚講解重要概念、原則或技能				
		1-3 提供學生適當的實作或練習				
		1-4 設計引發學生思考與討論的教學情境				
		1-5 適時歸納學習重點				
	2. 運用有效教學技巧	2-1 引起並維持學生學習動機				
		2-2 善於變化教學活動或教學方法				
		2-3 教學活動融入學習策略的指導				
		2-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行				
		2-5 有效掌握時間分配和教學節奏				
		2-6 使用有助於學生學習的教學媒材				
	3. 應用良好溝通技巧	3-1 口語清晰、音量適中				
		3-2 運用肢體語言，增進師生互動				
		3-3 教室走動或眼神能關照多數學生				
	4. 運用學習評量評估學習成效	4-1 教學過程中，適時檢視學生學習情形				
		4-2 學生學習成果達成預期學習目標				
班級經營	5. 維持良好的班級秩序以促進學習	5-1 維持良好的班級秩序				
		5-2 適時增強學生的良好表現				
		5-3 妥善處理學生不當行為或偶發狀況				
	6. 營造積極的班級氣氛	6-1 引導學生專注於學習				
		6-2 布置或安排有助學生學習的環境				
		6-3 展現熱忱的教學態度				
本次觀課焦點：1. 學生是否覺察到自己的壓力警訊？ 2. 學生分享減壓策略與方法？ 3. 學生理解程度如何？ 4. 班上秩序是否掌控得宜？						

授課教師簽名：

觀課教師簽名：

# 彰化縣立溪湖國中校長及教師公開授課-教學回饋表 A 版(授與觀共同填寫)

## (一)基本資料

教師姓名：鄭麗華

任教年級：三年級

任教科目：輔導活動

自評日期：110年12月27日

## (二)自我省思

### 1. 我的優點或特色是：

- 按照課本的進度循序漸進地一步步引導學生從覺察自己目前的生活狀態、身心狀態開始，進而了解自己所要面對的挑戰和壓力程度。然後，讓學生學習分析自己的思考模式、練習用不同的思考模式來面對壓力事件。最後，引導學生找到適合自己的減壓策略並靈活運用來抵抗壓力、做自己情緒的主人。

### 2. 我遇到的困難或挑戰是：

- 課本P. 34、P. 35的範例不夠活潑，較無法引發學生認真聽講的興趣。因此，需要老師不斷提示才能引導學生思考問題及討論。
- 相關的名人減壓影片也稍嫌無趣，教學目的太濃厚，有些學生未能專注觀看。

### 3. 我預定的成長計畫：(參與教師專業學習社群、參加相關研習.....)

- 有機會就多參加綜合領域相關增能研習活動。
- 多參考相關的教學內容及影片以增進教學效能。

授課教師簽名：

觀課教師簽名：