

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		

一、對照表

學習表現：

單元名稱： 從「心」出發	學習目標	活動流程(簡化版)	評量方法
活動一 情緒放大鏡	1、能認識與辨別不同情緒的樣貌及功能 2、覺察情緒在個人生活中所造成的影響	1、主題頁說明 2、引起動機 3、「畫」說情緒：將最近生活中某事件所引發的情緒畫出來。 4、回饋與統整	口語評量、 高層次紙筆 評量
活動二 心靈休息站	1、了解抒發情緒的方法。 2、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。	1、引起動機：上次課程中已記錄的一週情緒記錄表。 2、觀賞影片1：情緒的功能-陳永儀5' 10 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 4、教師帶領閱讀98頁資訊補給站，說明六種情緒抒解策略。 5、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。 6、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。	口語評量、 高層次紙筆 評量
活動三 心情決定在我	1、認識理性與非理性想法對生活可能造成的影響。 2、分析想法與情緒的影響，學習理性的情緒抒解方式。	1、引起動機 2、轉換想法 (1)請學生寫99頁 (2)教師說明102頁情緒 A-B-C (3)教師說明100頁理性、非理性想法的轉換。 3、回饋與統整。	實作評量、 高層次紙筆 評量
活動四 從「心」走過	1、了解生命中的失落經驗，所造成的情緒反應及心理歷程。 2、探究面對心理困擾或失落事件的因應資源，培養個人復原力，進而能提供他人關懷或支援。	1、引起動機：失落經驗的體驗。 2、我的失落經驗 (1)教師說明104頁、107頁失落心理歷程。 (2)請學生寫104頁。 3、請學生寫104頁失落的療癒良方。小組分享。 4、回饋與統整。	高層次紙筆 評量、 實作評量

二、單元設計教學活動後，學生表現的評量規準

	表現標準：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。				
	A	B	C	D	E
內容標準	能覺察並說出造成個人心理困擾與影響因素，並能表達運用哪些不同策略或資源幫助自己抒解情緒，亦了解抒解情緒策略的類別。	能說出造成個人心理困擾的事件，並能表達運用哪些不同策略或資源幫助自己抒解情緒，亦了解抒解情緒策略的類別。	能說出造成個人心理困擾的事件，並能表達運用何種策略幫助自己抒解情緒，亦了解抒解情緒策略的類別。	能說出造成個人心理困擾的事件，並能表達運用何種策略幫助自己抒解情緒。	未達 D 級標準
評量規準	能說出自己一週內的情緒困擾事件，並能表達自己的情緒類別、情緒強度，以及自己的行為反應。並能分析自己情緒抒解策略為何。	能說出自己一週內的情緒困擾事件，並能表達自己的情緒類別，以及自己的行為反應。並能分析自己情緒抒解策略為何。	能說出自己一週內的情緒困擾事件，並能表達自己的情緒類別，以及自己的行為反應。	能說出自己一週內的情緒困擾事件，以及自己的行為反應。	

三、教學回饋（待教學實踐後完成）

教學照片（至少四張）



影片觀賞：情緒的功能



教師說明 ABC 理論，並結合影片內容講解。



教師指導學生進行分組討論情緒事件並分類情緒抒解策略。



分組討論情緒事件並分類情緒抒解策略。

教學心得與省思

這次的觀課在一開始安排時本來打算在2個影片觀賞後，讓學生分組討論後能上台分享，不料看影片的當下又很希望再和學生分享一些教師的個人成長經歷，也巧遇前幾日得知試教班級中有一位優秀的學生不慎犯錯，讓人很是惋惜，也希望藉由課程內容和老師個人的挫折經歷，讓學生更能調適自己的心情和想法、順利度過這個坎～本來擔心老師自己講授的時間太長，不料被觀課的2位同仁回饋分享的小故事讓學生很專心投入，算是意想不到的收穫。只是因為前面教師分享的時間較長，未能於本節課中聽完每一組的學生分享，是未來能再調整的部分。

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25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2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。			
	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"/>	<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) 教師擅於說故事，且唱作俱佳，吸引學生目光。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				