

彰化縣私立精誠高級中學

「學習共同體及授業研究」公開觀課紀錄表

觀課科目：綜合活動-輔導 授課教師：葉昭君 觀課班級：110年 12月 15日 301

授課內容：壓力轉彎 觀課日期：110.12.15 (三) 觀課教師：陳亮 (實習生)

觀課參考項目		紀錄內容 (請以文字簡要描述)
全班學習氣氛	1. 是否有安心的學習環境？	整體氣氛輕快愉悅，但高度專注，學生反應熱烈。教師接納的態度使學生願意表達自己的想法。
	2. 是否有熱烈的學習氣氛？	
	3. 學生是否專注於學習的內容？	
學生學習歷程	1. 學生是否互相協助、討論和對話？	小組討論時多數學生投入參與。
	2. 學生是否主動回應老師的提問？	會有零星回答及肢體回應 (點頭、舉手...)
	3. 學生是否主動提問？	沒觀察到
	4. 學生是否能專注個人或團體的練習 (如：學習單、分組活動等)？	學生皆能將自己的便利貼貼在投影幕相對應的位置。
	5. 是否發現有特殊表現的學生？ (如學習停滯、學習超前和學習具潛力的學生)	無
學生學習結果	1. 學生學習是否有成效？	學生能完成個人學習單任務，過程中樂於參與。
	2. 學生是否有學習困難？	
	3. 學生的思考程度是否深化？	
	4. 學生是否樂於學習？	

議課

優點	建議
1. 回顧上週內容 (前導組織) 2. 用學長姐的例子說明壓力之於表現的關係, 貼近學生的日常生活。 3. 便利貼的活動 → 使學生進入主題 → 順便帶出問題解決導向 or 情緒導向 (因應是建設性 or 破壞性) 4. 接納不同方式, 並肯定多元紓壓方式 5. 順、逆時鐘的小體驗活動帶出換角度思考的概念。 6. 分組與分配方式簡易順暢。 _{角色}	

觀課的心得與學習

* 反思: 精誠學長姐高中再考回的例子, 雖說明了適當壓力可帶來好表現, 但上了大學沒人逼怎麼辦? 有機會談到自主、自律嗎? _↓ 本單元的重點之一

* 老師的上課步調快而勻容, 每一小段學_生都有任務要完成或思考, 幾乎沒有空檔分心或做其他事, 隨時保持學_生習狀態。

* 簡單的體驗活動就能達到引起動機的效果..

彰化縣私立精誠高級中學

「學習共同體及授業研究」公開觀課紀錄表

110年 12月 15日

觀課科目：綜合活動-輔導

授課教師：葉昭君

觀課班級：301

授課內容：壓力轉彎

觀課日期：110.12.15

觀課教師：何如梅(實習生)

觀課參考項目		紀錄內容(請以文字簡要描述)
全班學習氣氛	1.是否有安心的學習環境？	教師所設計的活動、回應話語能貼近學生，引起其興趣、參與。學生反應熱烈，也能聆聽同學回答，並同樣有所反應。
	2.是否有熱烈的學習氣氛？	
	3.學生是否專注於學習的內容？	
學生學習歷程	1.學生是否互相協助、討論和對話？	討論狀況熱烈，學生能互相分享想法！
	2.學生是否主動回應老師的提問？	偶有回答、或是舉手、點頭等回應。
	3.學生是否主動提問？	在小組討論時，學生主動詢問剛才沒聽清楚之地方。
	4.學生是否能專注個人或團體的練習(如：學習單、分組活動等)？	便利貼、分組討論、個人學習單皆投入其中，少有分心、做別的事之情形。
	5.是否發現有特殊表現的學生？ (如學習停滯、學習超前和學習具潛力的學生)	無特別觀察到。
學生學習結果	1.學生學習是否有成效？	對於教師提供的資訊、指令皆樂於聆聽及參與，整體參與程度、學習氣氛佳。
	2.學生是否有學習困難？	
	3.學生的思考程度是否深化？	
	4.學生是否樂於學習？	

議課

優點	建議
1. 課堂一開始,複習上週重點,搭配小故事舉例 適度壓力能提升表現。 2. 抒壓方法 實際效用的象限,讓學生把便利貼貼上,檢視自己同時也能看到其他人的位置在哪裡,活動吸引人也能引起動機。 3. 課程整體設計豐富,有資訊提供又不曾過於靜態,活動和討論提供不同學習! 4. 控時精準!	1. 分組時只單純告訴學生哪裡和哪裡一組,指令雖明確,但如果分完當下也請他們舉手, (ex. 第一組舉手), 可能可以讓他們更進入分組之狀況。 (但也是秋班級, 301看起來都滯在狀況內! 後面也有幾人似確認性動作!)

觀課的心得與學習

喜歡象限活動, 自己想看看平時慣用的方法之效用, 也能聽到其他人的狀況及小方法。

分組後有請各號碼代表舉手, 確認學生是否有跟上老師任務。

課程最後回到學生自己的反思, 層次很棒!

很棒的課, 話也貼近學生 ~

照片



檢壓實驗室

姓名: _____ 日期: _____ 時間: _____

壓力是指一人在生理或心理上，感受到威脅時的一種緊張狀態。例如：考試被到了，卻沒帶準備好；作業沒做完，下一節課要值日；被嫌不守的媽媽……

壓力 P = $\frac{F}{A}$

F (壓力) = _____

A (面積) = _____

【計算公式】

【計算公式】

適度的壓力，能壯大心理韌度；
但壓力過大可能產生的負面影響：

壓力表現

- 生理: _____
- 情緒: _____
- 作息: _____
- 想法: _____

壓力溫度計，請檢核最近 1 個月的生活情況 (在檢核處畫 O 或 X)

序	題目	題目
1	☐ 經常感到緊張，覺得作業總做不完？	
2	☐ 老是睡不好，常失眠或睡眠品質不佳 (難入睡、作夢或半夜醒來)？	
3	☒ 容易為了一點小事就生氣，覺得難以安心或心情低落？	
4	☐ 經常忘東忘西，變得健忘？	
5	☒ 胃口跟以前不一樣，變得特別好？或特別差？	
6	☐ 比以前更容易生病 (傷風、感冒、胃痛、肚子痛...等)？	
7	☐ 經常覺得很累，比以前更易疲勞？	
8	☐ 經常覺得頭痛、頭頸僵硬、腰痠背痛？	
9	☒ 人際互動跟以前不一樣，不想與人接觸？或容易與他人意見不同起衝突？	
10	☐ 難以集中注意力，容易分心、分神？	
11	☐ 覺得未來充滿不確定感、恐懼感？	
12	☒ 有人說你最近最近氣色不太好嗎？	

檢核結果

4 分以下：
輕微壓力，覺得安適。

5-8 分：
中度壓力，需要調整。

9 分以上：
重度壓力，亟需解決。

壓力管理

用不同的思想看待壓力事件，就能改變身心面對壓力的態度！

六頂思考帽

白色 (White)
什麼事是屬於我
處理的範圍

紅色 (Red)
我的壓力事件
作業好鳥

綠色 (Green)
可能的訓練藥物
對我何用？

黃色 (Yellow)
正面
壓力是可以增加
練習早上課時更努力
聽懂

藍色 (Blue)
作業來自自己，且
課外時間，但作業
有時不能完成

壓力山大

不是路別查證了
而是該轉彎了~