

觀課後資料整理



自我省思與改進

- 一、 觀察與回顧:「大腦的情緒秘密」是第一次以大腦學理角度從生活飲食習慣，讓學生探索自己在生活層面可以做出的選擇有哪些，從催產素(愛)、正腎上腺素(活力)、多巴胺(快樂)、血清素(平靜)讓學生抉擇自己現在比較需要的情緒，多數學生選擇的是快樂與平靜，因此從曬太陽和飲食層面提醒可以多攝取學校發放的豆漿鮮奶與香蕉，並多去曬太陽、運動。
- 二、 省思與改進:先讓學生從愛、活力、快樂、平靜來做抉擇，是個可以引起學生對大腦激素好奇的方式，不過因為趕著進行其他生涯主題，而壓縮到「大腦的情緒秘密」的上課時間，沒有留太多時間讓學生可以好好思考、抉擇寫出自己想要養成的生活習慣，這是比較有缺憾的。
- 三、 補充說明:在會考前的那兩周時間，剛好讓學生體驗九年級準備會考較少的互相鼓勵加油行動，因此規劃從觸摸、按摩、精油方式，讓學生選擇是否與他人肢體接觸，從行動中傳遞溫暖，增加大腦中催產素(愛)的分泌，讓學生學習這樣可以自我照顧、健康幫助他人的方法，練習同理與探索自己身體的緊繃放鬆程度。