**表1、教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表**

|  |
| --- |
| 授課教師： 李錡鐘老師 任教年級：九\_ 任教領域/科目：綜合領域/輔導活動 回饋人員： 沈佳葳老師 任教年級：九 任教領域/科目：綜合領域/輔導活動 備課社群： 教學單元：生命中的壓力 觀察前會談(備課)日期：111年9 月19 日　地點：會議室 預定入班教學觀察(公開授課)日期：111年10 月28日　地點：301教室  |
| 一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **學習****重點** | **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。 |
| **學習內容** | 輔Dd-IV-1正向思考模式、生活習慣與態度的培養。輔Ac-IV-2 情緒與壓力的成因、影響調適。 |
| **核心****素養** | **總綱** | 面向：B.溝通互動。項目：B3藝術涵養與美感素養。 |
| **領綱** | 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 |

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：1. 學生能了解壓力對自己身心的影響，清楚壓力來源與自己慣用的壓力因應模式。2. 教師透過ppt介紹該主題及彼此過往相關經驗分享，在此過程能蒐集適合自己的壓力調適方法，增加學生本身更多的壓力因應資源。3. 藉由行為演練與融入生活中練習，體會壓力調適方法對自己的效用。4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣，增加自身生活適應能力。三、教師教學預定流程與策略：1. 步驟一：任課教師首先利用ppt介紹「壓力是指什麼？來源有哪些？」，以圖像、  文字並輔以教師旁白說明，介紹人在一生中可能面臨到的壓力事件，讓 學生對生命中可能遇到的壓力有初步認知與感受，了解壓力對個體身心 有哪些影響。2. 步驟二：任課教師接著再利用ppt放映方式，介紹「有效處理壓力的方法：1.預防 方法。2.管理壓力。」3. 步驟三：學生實作活動---「葡萄乾練習活動」四、學生學習策略或方法：1. 學生能從 ppt教材中能先認識「壓力是什麼？」、「壓力是從哪裡來？」。透過相關 圖片、文字，教師從中講解，使學生能對壓力有清楚的覺察及認識。2. 學生能了解壓力對自己身心的影響，增加學生自我正向減壓練習，順序如下：身體掃描→專注呼吸→靜坐放鬆。 3. 學生透過實作活動---「葡萄乾練習活動」。帶領學生進行減壓練習。 五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：1. 學生能寫下自己的壓力事件。2. 學生可以列出由弱到強的壓力事件。3. 學生能歸納出壓力的身心反應，並檢視自己的壓力反應有哪些。4. 學生能參與討論，並說出壓力警訊的特徵以及自己的處理方式 。5. 學生能寫下自己主要的舒壓方法並進行活動。6. 能參與放鬆的練習。六、觀察工具(可複選)：□表2-1、觀察紀錄表□表2-2、軼事紀錄表□表2-3、語言流動量化分析表□表2-4、在工作中量化分析表□表2-5、教師移動量化分析表□表2-6、佛蘭德斯（Flanders）互動分析法量化分析表□其他：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_七、回饋會談日期與地點：（建議於教學觀察後三天內完成會談為佳）日期： 111 年 10 月 30 日地點： 會議室 |

**表2、觀察紀錄表**

| 授課教師：李錡鐘 任教年級： 九 任教領域/科目： 綜合領域/輔導活動 回饋人員： 沈佳葳 任教年級： 九 任教領域/科目： 綜合領域/輔導活動教學單元： 生命中的壓力 ；教學節次：共 3 節，本次教學為第 1 節觀察日期： 111 年 10 月 28 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。 |  | ˇ |  |
| 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。 | 1. 能以ppt教材方式進行教學內容，藉以引起學生學習動機。
2. 利用圖像、文字及解說方式將主題「壓力」，教材內容加以清晰呈現。
3. 學生透過實作活動，能覺察到個人壓力事件，並能參與放鬆減壓的練習。
 |
| 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，助學生學習。 |  | ˇ |  |
| A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。 | 1. 以 ppt一頁一頁地帶領學生有條理呈現主題，引導學生了解「壓力來源」、「壓力因應方式」。
2. 引導學生找出自己人生中的壓力事件，並檢視個人承受壓力的身心反應。
3. 學生能參與討論、詮釋個人壓力警訊的特徵，以及明瞭自己處理壓力方式的有效性為何。
 |
| 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。 |  | ˇ |  |
| A-4-1運用多元評量方式，評估學生學習成效。 | 1. 透過問答方式，評估學生對於「壓力」的認識及因應方式的了解。
2. 教師對於主題認知部份、學生個人分享及學生實作方面，可以再次思考時間分配，以達到最有效率的時間組合。
3. 教師根據學生的回應、分享內容做出回饋，並給予學生建議。
 |
| 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) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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。 |  | ˇ |  |
| B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。 | 教師能時時注意維持有效、有助於學習的氣氛。 |
| 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。 |  | ˇ |  |
| 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。 | 1. 能妥適安排多媒體教學方式，以增加學生的知識，也提升了學生學習樂趣。
2. 能以貼近學生生活相關的具體例子加入學習主題中，幫助學生順利融入學習主題，以學生能意識到的經驗擴及其學習範圍，並增加其實用價值。
 |
| B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。 |

**表3、教學觀察（公開授課）－觀察後回饋會談紀錄表**

|  |
| --- |
| 授課教師：李錡鐘 任教年級：\_\_\_九\_\_\_\_任教領域/科目：綜合領域/輔導活動　 　　　　　　　 回饋人員： 沈佳葳 任教年級： 九 任教領域/科目：綜合領域/輔導活動教學單元： 生命中的壓力 ；教學節次：共　3　節，本次教學為第　1　節回饋會談日期：\_\_111 \_年\_10\_\_月\_30\_日地點：\_會議室\_\_\_ |
| 請依據觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：1. 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）：

利用ppt呈現教學內容，希望能更具體化主題。協助學生認識「生命中的壓力」，讓學生對生活中承受到的壓力事件有初步認知及因應。 能讓學生大致了解，有助於學生在面對未來人生歷程中，能以更多不同角度看待 壓力，覺察壓力對自己身心的影響。 能讓學生明瞭，我們都可能有共通的壓力事件，但強度可能因人而異，學生可以 清楚列出由弱到強的壓力反應，擴大對自我的覺察。 學生實作活動：「葡萄乾練習活動」。使學生能靜下心，可以專注於自己身體，能 促使自己身體能放鬆，從而減低心理的壓力。1. 教與學待調整或改變之處（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. 講解「認識壓力來源」、「壓力的因應方式」的部分以及學生實作活動三部分，時間分配可以再調整，做出更適當的搭配。建議教師教學節奏可以放慢些，學生才能更順利完整的理解教學內容。
			2. 建議將「學生實作活動」部分可以整理成一張學習單，可以更清楚、方便學生書寫，完成了一次有意義的自我探索。
2. 授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員與授課教師討論後，由回饋人員填寫）：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 成長指標(下拉選單、其他) | 成長方式(下拉選單：研讀書籍、參加研習、觀看錄影帶、諮詢資深教師、參加學習社群、重新試驗教學、其他：請文字敘述) | 內容概要說明 | 協助或合作人員 | 預計完成日期 |
|  | 參加研習、閱讀吸收新知、同儕分享 | 增加自我成長 | 李錡鐘 | 112.5.30 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

（備註：可依實際需要增列表格）1. 回饋人員的學習與收穫：

每個人生命中一定會遭遇的經驗：壓力。它可以是個人的助力，也可能成為自己身心無形深遠負面影響。藉此主題的介紹，將它具體呈現在教學活動中，有助於學生認識這項抽象心理狀態，能讓學生清楚覺察它在心裡的存在，使用更正向的方式去面對它，更有能力去調整它，提升自己在生活適應用能力，成為對學生在未來生命歷程中有所幫助的知識。 |