

111 學年度下學期彰化縣伸港國中學校教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察/公開授課－觀察前會談紀錄表

教學者：曾淑錚 任教年級：8 年級 任教科目：輔導活動

課程主題：情緒面面觀

觀察者：綜合領域教師 觀察前會談時間：112.5.1. 上午 10:00

一、 核心素養-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

二、 主題軸-自我與生涯發展

三、 主題項目-自我探索與成長

四、 學習內容-輔 Ca-IV-1 生涯發展生涯轉折、輔 Aa-IV-1 自我探索經驗與態度

五、 教材內容：情緒教育教學及自編教材

六、 教學目標：

1. 認識自己的情緒。
2. 覺察自己的情緒

七、 學生經驗：

1. 這個教學單元的前一節，學生已經初步有認識情緒。

八、 教學活動：

1. 教學者藉由影片教學，讓學生了解不同的情緒。
2. 教室準備教具，示範正念呼吸，讓學生練習。
3. 教學者以影片教學學習方法，教學體驗。

九、 教學評量方式：

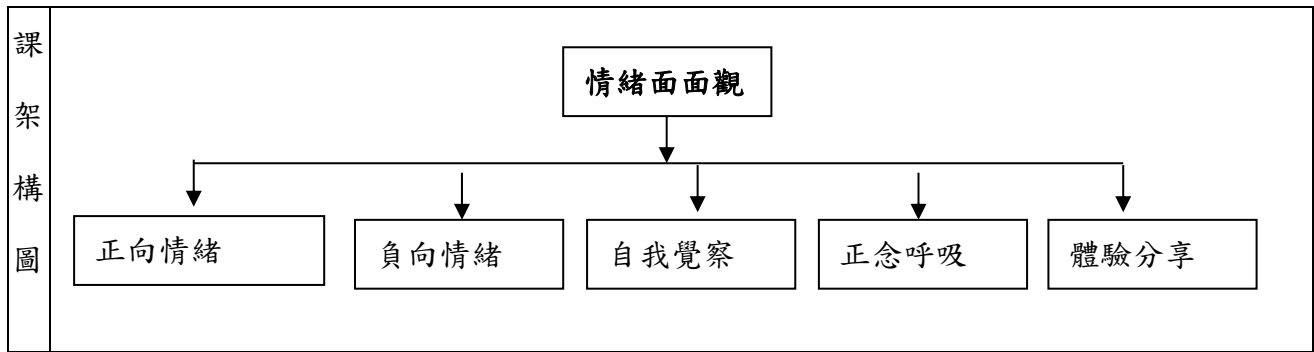
1. 口語評量:能回答老師發問的題目。
2. 實作評量:完成體驗活動。
3. 高層次思維歷程發表。

十、 觀察的工具和焦點：

工具-軼事紀錄表、觀察紀錄表、綜合活動教學觀察表

十一、 回饋會談時間和地點： 108.5.2.中午 12:30 輔導室

單元名稱	情緒面面觀	預定人數	28 人
教材來源	康軒版二年級	教學時間	45 分鐘
教學方法	講述法/體驗活動/發表活動/班級共學與分享/練習正念覺察與完成學習單		
教學來源暨設備	康軒版二年級教科書情緒教育活動單元		
總綱核心素養	A. 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 人際關係與團隊合作		
綜合活動核心素養內涵	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。		
主題軸（綜合活動）	1. 自我與生涯發展		
綜合活動主題項目（學習表現）	1. 自我探索與成長：了解自己的潛能與感受，欣賞與接納自己，探索與發展自我價值，確立適切的人生觀，並促進個人與家庭健全發展，追求幸福人生。 2. 生涯規劃與發展：探索生涯發展資源與自我的關連，統整生涯資訊，掌握未來社會發展趨勢，規劃個人生涯抉擇，促進適性發展與彈性適應的能力。		
學習內容	涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。		



教學指引	教學活動	時間	教學媒體與教具	教學評量
1-1	壹、 準備活動 【觀察學習氣氛】【尋求授課清晰度】 教師顧慮、觀察前導組織 一、課前準備 教師準備：1. 情緒圖卡圖卡相關資料 2. 教學上課學習單 二、引起動機	2	圖卡	畫下情緒臉譜
1-1	【教學多樣性】 多媒體教學、師生互動、引起動機 (指導語) 各位同學請看電腦上 ppt，今天要來與大家認識情緒，情緒是什麼生活中自己生活中有些情緒(正負情緒、呼吸練習、自我覺察)面對情緒自己的覺察是什麼 貳、 發展活動(本次觀課課程) 【練習覺察的 5 個小步驟】 1. 請同學放鬆身體並慢慢閉上眼睛:請同學接收的資訊讓自己的心慢慢靜下來，閉上眼睛以後，將身體的注意力回自己身上，用身體感受自己覺察內在來看自己。 2. 慢慢地練習深呼吸: 請同學將自己的呼吸速度放慢，先練習吸氣 3 秒、而後吐氣 3 秒，同學覺得情緒還沒安定下來，先將自己注意力先放在自己的呼吸上，呼吸間感受空氣經過鼻孔到肺裡、腹部、在感受從空氣從鼻孔出來的感覺(是！沒錯，吸氣吐氣是有感覺的)。將自己的深呼吸，練習將注意力拉回自己身上的好方法，將注意力從外面的世界拉回自己的身上，同學的心就會慢慢地靜下來，同學也就能好好地觀察自己的狀態。 3. 慢慢聽靜心水晶音樂: 同學是先試著讓自己身體放鬆、心能靜下來，聽音樂是一個方法，可以配合以上的呼吸一起。推薦大家免費的 APP: Insight	5	黑板 粉筆 影片資料	

1-2	Timer(英文介面)，裡面有許多免費冥想靜心音樂，我偶爾睡前也會跟著音樂靜心放鬆，超級幫助睡眠 XD 4. 觀察自己：在心靜下來以後，不帶任何批判地看著自己出現的想法、情緒，但看著他們飄過就好，如果發現自己不小心心思跑掉進去了，就把注意力再放回到呼吸。 5. 持續透過練習，慢慢地就會發現其實無時無刻都可以練習覺察。	23	教學圖卡	表達情緒感受
2-3	教師總結說明:每個人情緒、特質與能力皆會影響未來生涯的選擇，但特質也許會有變動，興趣可能會改變，請學生能以正向思考的方式，學習接納自己 參、教師總結。 以正向的學習並歸納個人興趣、特質與能力，發現興趣、特質、能力與生涯興趣類型的關聯，了解自己的何倫六碼並接納自己獨特性。 肆、綜合活動 一、歸納重點。 1. 歸內情緒正負向情緒 2. 認識自我情緒 3. 辨識自己的情緒 4. 情緒自我覺察練習 二、評量（瞭解終點行為）。 1. 說出正負向情緒 2. 畫出情緒臉譜 3. 參與活動討論 4. 能覺察內在自我情緒 三、提供額外資料給學生參考（增廣教學）。 1. 正念呼吸影片 四、針對情緒不安學生適度個別輔導與正念覺察練習。 1. 協助對情緒自我認知 2. 個別晤談 五、指定作業。 1. 整理學習檔案和蒐集生涯相關檔案與製作 六、預告下次上課內容，並說明預習範圍。	20	活動學習單	靜坐練習與覺察

111 學年度彰化縣伸港國中學校教師專業發展實踐方案

表 2-1、觀察紀錄表

回饋人員 (認證教師)	綜合領域教師	任教 年級	8 年級	任教領域/ 科目	綜合	
授課教師	曾淑鍾	任教 年級	8 年級	任教領域/ 科目	輔導活動	
教學單元	情緒面面觀	教學節次		1 節		
教學觀察/公開授課 日期及時間	112 年 5 月 1 日		地點		202 教室	
層 面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、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。			✓		
	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。	教師使用 ppt 教學，認識情緒，學生對情緒臉譜教學活動學生反應很熱烈，學生進行正念呼吸體驗活動，可以靜下心來練習與體驗，配合老師的指令一起進行體驗活動				
	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，幫助學生學習。			✓		
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	教師與同學在課程上進行互動，師生互動良好				
	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。				✓	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	教師與同學進行體驗課程 以繪圖方式呈現學生學習成果				
	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)					

111 學年度彰化縣伸港國中學校教師專業發展實踐方案

表 3、教學觀察/公開授課－觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	<u>綜合領域教師</u>	任教 年級	8 年級	任教領域/ 科目	<u>綜合領域</u>
授課教師	<u>曾淑錚</u>	任教 年級	8 年級	任教領域/ 科目	<u>輔導活動</u>
教學單元	情緒面面觀	教學節次		共 <u>1</u> 節	
回饋會談日期及時間	112 年 5 月 2 日 <u>12:30 至 13:10</u>		地點	辦公室	
請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：					
一、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）： 1. 課程教學中師生互動佳。 2. 課程教學吸引學生目光提高學習力與專注力 3. 教案設計內容。 4. 活動設計學習單以繪圖方式讓學生呈現，學生覺得與眾不同。 5. 學生學習氣氛良好。 6. 教師教學準備觀課完善，時間控制住。					
二、教與學待調整或精進之處（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. 學生發表分享秩序有些失控。 2. 情緒臉譜的學習單圖片太小。 3. ppt 教學可多加善用。					

三、 授課教師回饋

這次的班級授課在中有許多學生一起互動，輔導活動科的學習學生認真，教學時，一定將教學教案先設計好，了解學生的情緒，進行危機處理安心服務課程學習，透過體驗式教學與學習活動，在理論教學教師口語清晰度佳，口語表達清楚，進行體驗活動內容步驟化引導學生進入練習，在教學多樣化，增加多媒體教學，提高學習動機，和學習參與度，善用教學上的正向鼓勵，同理學生情緒狀態穩定學生內在焦慮與情緒的害怕的心理理狀態，提供學生個別化輔導。

四、 授課教師預定專業成長計畫(於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之紀錄分析內容，並與授課教師討論共同擬定後，由回饋人員填寫)：

專業成長指標	專業成長方向	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
C-1-2 參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐。	●1.優點及特色 ☐ 2.待調整或精進之處	<u>結合老師專業引導出學生多元思考</u>	<u>綜合領域教師</u>	111 學期
C-2-1 參與學校相關教學、輔導或行政事務，建立同儕合作關係。	●1.優點及特色 ☐ 2.待調整或精進之處	<u>身兼註冊組長對於縣府政策非常熟悉</u>	<u>綜合領域教師</u>	111 學期
C-2-2 參與教師專業學習社群，持續對話、合作、分享與省思，促進學生學習與學校發展。	☐ 1.優點及特色 ●2.待調整或精進之處	<u>老師可再針對課程加以整合讓邏輯更清晰</u>	<u>綜合領域教師</u>	111 學期

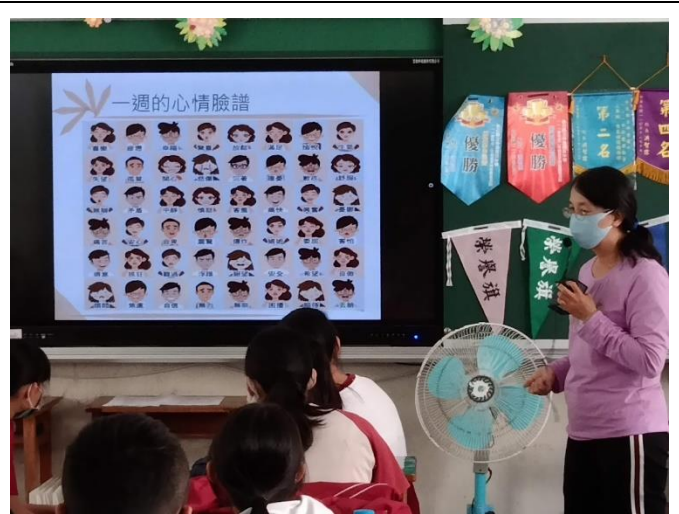
五、 回饋人員的學習與收穫：

1. 面對自己不熟悉的課程能藉由觀課更加了解。
2. 領域內增能課程可以多多參加，因為了解而產生更多空間，發揮在自己的課程中。
3. 老師對輔導的投入令人感動，不忘初衷。

情緒教育面面觀教學照片



112.5.1. 團體成員分享情緒感受討論



112.5.1. 老師介紹情緒臉譜



112.5.1. 團體成員分享情緒感受討論



112.5.1. 老師講述正負向情緒