

112 學年度彰化縣立溪州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

回饋人員 (認證教師)	張月華	任教 年級	全年級	任教領域/ 科目	數
授課教師	陳顥晴	任教 年級	全年級	任教領域/ 科目	社會技巧
備課社群(選填)	特殊教育	教學單元		我的情緒管理- 壓力釋放	
觀察前會談 (備課)日期及時間	112 年 9 月 20 日 13:15 至 14:00		地點	資源教室	
預定入班教學觀察/公 開授課日期及時間	112 年 9 月 25 日 15:15: 至 16:00		地點	資源教室	

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

學習表現：

- 特社 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。
 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力。
 特社 1-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心態。

學習內容：

- 特社 A-II-1 基本情緒的表達。
 特社 A-II-3 自我接納與激勵。

核心素養：

- 特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。

社會技巧目標

1. 能自我察覺情緒來源正向面對。
2. 依據行為與後果之間的關係與評估。
3. 能接納自己的情緒找到紓解方法。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

姓名	性別	障礙	組別	領域相關能力
江○堯	男	自閉症輕度	社會技巧	【優勢能力】 1. 上課認真。 【待加強能力】 1. 回覆問題較緩慢。 2. 較容易緊張、焦慮。
鐘○廷	男	智輕	社會技巧	【優勢能力】 1. 能在教師引導下回應問題。 【待加強能力】 1. 概念化與組織能力較弱，需重覆引導。

李○志	男	智輕	社會技巧	【優勢能力】 1. 能自主完成課程簡單指令。 2. 對於色彩、圖像興趣度高。 【待加強能力】 1. 對週遭事物較敏感，依賴心較重。 2. 遇到事情較容易退縮、負面情緒。
張○豪	男	智輕	社會技巧	【優勢能力】 1. 主動提問，踴躍發言。 【待加強能力】 1. 抽象概念理解力較弱，需提供引導。

三、教師教學預定流程與策略：

舒壓球（找一個出口活得更精彩）：

1. 取一顆氣球，並在其上剪六個小洞。再取另一顆氣球，將其套入剪好洞的氣球中，並將水注入其中。

2. 讓學生用手握緊壓力球，並捏擠它。感受手部肌肉縮放，同時捏住氣球時，氣球所呈現的變化，藉由呼吸及肌肉的放鬆練習，達到調整情緒的目的。

這個活動可以刺激感官末梢神經，幫助學生意識到自己的身體狀態，以及轉移注意力觀察氣球外觀的差異變化。告訴學生，當他們感到緊張或憤怒時，想要揮拳、拍打或以其他方式用手釋放情緒時，可以重複這個活動。另外，透過表達性藝術治療，學生可以自我探索、宣洩情緒及照顧自己，在創作和敘說中增強對自己生命故事的覺察和整合。同時，進行造型氣球實作（每人完成一件作品）：通過認識氣球，在充滿樂趣和挑戰的過程中實際製作造型氣球，體驗在面對壓力時身心的反應。

四、學生學習策略或方法：

認知上：

1. 學會將理解壓力與肌肉緊張的關係，並認識到呼吸變化對肌肉伸展的影響。

2. 學會意識到自己的身體狀態及情緒對壓力的影響，學習處理負面的情緒。

技能上：

1. 學到一種具體的壓力緩解技巧，就是透過捏壓壓力球來釋放肌肉緊張。

2. 學習到如何使用深呼吸來放鬆身體並平緩情緒。

3. 透過造型氣球實作，學生可以提升他們的手部協調技巧和創造力。

情意上：

1. 學會在感到緊張或憤怒時，如何透過手部活動釋放情緒，而不是透過揮拳或拍打來表達情緒。

2. 學習表達性藝術治療也可以幫助自己透過創作和敘說增強對自己生命故事的覺察和整合，並學習如何自我探索、覺察自己生氣的原因以及宣洩情緒並照顧自己。

五、教學評量方式

學習單：透過學習單，請學生練習「好好表達生氣」，以適當的口語方式表達負向情緒，而不需要透過行動或激烈的方式來表達。透過適當的情緒表達，也能增強人際關係。當別人觸碰到我們的敏感點時，適當地表達內心的感受，才有可能進行溝通和改善。

實作評量：將氣球藝術創作透過實作轉移當下情緒，讓學生完成氣球作品。

提問：一同探討學習單內容，並進行口頭回答。

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、回饋會談預定日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期及時間：112 年 10 月 4 日 13:15 至 14:00

地點：資源教室

112 學年度彰化縣立溪州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)	張月華	任教 年級	全年級	任教領域/ 科目	特教/數	
授課教師	陳顥晴	任教 年級	全年級	任教領域/ 科目	特教/ 社會技巧	
教學單元	我的情緒管理- 壓力釋放	教學節次	共 5 節 本次教學為第 1 節			
教學觀察/公開授課 日期及時間	112 年 9 月 25 日 15:15: 至 16:00	地點	資源教室			
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。	A-2-1 利用氣球破冰方式，讓學生例舉童年玩氣球的經驗。				
	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 學生將做好的氣球畫上表情，老師引導學生說出該氣球的情緒樣貌，也讓學生了解任何因事件所產生的情緒與感受是被允許的，不需要隱藏的，情緒本身沒有好壞之分，有問題的是沒有適當找到情緒表達方式及舒解情緒的方法。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	A-2-3 學生在學習單上練習填寫，並與同學分享，生氣的原因及自己在生氣時的情緒表達方式。				
	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。	A-3-1 老師請學生捏放灌入水的氣球，透過色彩與氣球膨脹來引發學生思考情緒壓力釋放及轉化情緒的方法。				
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-3 老師會針對學生的不同情緒反應，給予正向的回饋，讓學生進行修正，例如：情緒較為激動的學生，會請學生先在腦海中進行畫面排演幫助自己冷靜下來。				
	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。	A-4-1 老師從學習單上書寫的內容及提問的方式，藉由學生表達的內容評量學習成效。				
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	A-4-2 當學生正向表達情緒處理的方式時，予以肯定：「哇！你這麼做就對了，不傷人				
	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)	不傷自己的心就是最好的情緒出口！」 A-4-3 若學生為負向情緒方式時，給予提醒：「生氣是可以好好表達的。」再回到學習單上練習，或用角色演練的方式進行補充及說明。
--	---------------------------------------	---

112 學年度彰化縣立溪州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)	張月華	任教 年級	全年級	任教領 域/科目	數
授課教師	陳顥晴	任教 年級	全年級	任教領 域/科目	特教/ 社會技巧
教學單元	我的情緒管理- 壓力釋放	教學節次		共 5 節 本次教學為第 1 節	
回饋會談日期及時間	112 年 10 月 4 日 13:15 至 14:00		地點	資源教室	

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.教師教學行為：藉由五顏六色的氣球，握捏動作間接地幫助發洩情緒。

學生學習表現：面對情緒與調適，藉由充氣後的水球轉移陷落情緒，在捏壓的過程中有些學生會顯得恐懼不敢拿捏，適時的給予引導，透過氣球也知道，人就像氣球一樣，一生氣就會膨脹，若是破了也是會嚇到其他人，學會生氣時好好的表達，才不會傷人又傷己。

2.學生同儕互動：有些學生較為衝動，有些學生較內斂，生氣時表達的方式也不盡相同，可以互相學習對方的優點。

3.師生互動：老師對於學生所呈述的情緒都給予尊重，學生也很踴躍發表自己面對情緒的方式，互動討論因應方法。

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）：

該班學生學習意願較薄弱，且在學習上的能力不同。當教師過多地進行講解和理論教學時，學生容易分心並失去興趣。然而，如果給予更多的討論時間，可能會難以控制他們的紀律，這些都很考驗老師的教學技巧。

三、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
	☐ 1.優點及特色 ☒ 2.待調整或精進之處	參加教育研習		2024.01
	☐ 1.優點及特色 ☐ 2.待調整或精進之處			
	☐ 1.優點及特色 ☐ 2.待調整或精進之處			

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準 C 層面「專業精進與責任」，擬定個人專業成長計畫。
2. **專業成長方向**包括：
 - (1) 授課教師之「優點或特色」，可透過「分享或發表專業實踐或研究的成果」等方式進行專業成長。
 - (2) 授課教師之「待調整或精進之處」，可透過「參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐」等方式進行專業成長。
3. **內容概要說明**請簡述，例如：
 - (1) 優點或特色：於校內外發表分享或示範教學、組織或領導社群研發、辦理推廣活動等。
 - (2) 待調整或精進之處：研讀書籍或數位文獻、諮詢專家教師或學者、參加研習或學習社群、重新試驗教學、進行教學行動研究等。
4. 可依實際需要增列表格。

四、回饋人員的學習與收穫：

觀課者發現，老師在課堂上所回覆學生的答覆大多運用貼近生活化的實例，且學生在發表內容較為含糊或不完整時，老師會更進一步的提問引導，使學生再次嘗試發言，發表出更明確、完整的內容。教師與學生互動良好，氣氛輕鬆、和諧。

112 學年度彰化縣立溪州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

回饋人員 (認證教師)	陳顥晴	任教 年級	全年級	任教領域/ 科目	藝術與人文
授課教師	陳顥晴	任教 年級	全年級	任教領域/ 科目	社會技巧
備課社群(選填)	特殊教育	教學單元		我的情緒管理- 壓力釋放	
觀察前會談 (備課)日期及時間	112 年 9 月 20 日 13:15 至 14:00		地點	資源教室	
預定入班教學觀察/公 開授課日期及時間	112 年 9 月 25 日 15:15: 至 16:00		地點	資源教室	

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容):

學習表現:

- 特社 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。
 特社 1-V-4 持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力。
 特社 1-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心態。

學習內容:

- 特社 A-II-1 基本情緒的表達。
 特社 A-II-3 自我接納與激勵。

核心素養:

- 特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。

社會技巧目標

1. 能自我察覺情緒來源正向面對。
2. 依據行為與後果之間的關係與評估。
3. 能接納自己的情緒找到紓解方法。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等):

姓名	性別	障礙	組別	領域相關能力
江○堯	男	自閉症輕度	社會技巧	【優勢能力】 1. 上課認真。 【待加強能力】 1. 回覆問題較緩慢。 2. 較容易緊張、焦慮。
鐘○廷	男	智輕	社會技巧	【優勢能力】 1. 能在教師引導下回應問題。 【待加強能力】 1. 概念化與組織能力較弱，需重覆引導。

李○志	男	智輕	社會技巧	【優勢能力】 1. 能自主完成課程簡單指令。 2. 對於色彩、圖像興趣度高。 【待加強能力】 1. 對週遭事物較敏感，依賴心較重。 2. 遇到事情較容易退縮、負面情緒。
張○豪	男	智輕	社會技巧	【優勢能力】 1. 主動提問，踴躍發言。 【待加強能力】 1. 抽象概念理解力較弱，需提供引導。

三、教師教學預定流程與策略：

舒壓球（找一個出口活得更精彩）：

1. 取一顆氣球，並在其上剪六個小洞。再取另一顆氣球，將其套入剪好洞的氣球中，並將水注入其中。
2. 讓學生用手握緊壓力球，並捏擠它。感受手部肌肉縮放，同時捏住氣球時，氣球所呈現的變化，藉由呼吸及肌肉的放鬆練習，達到調整情緒的目的。

這個活動可以刺激感官末梢神經，幫助學生意識到自己的身體狀態，以及轉移注意力觀察氣球外觀的差異變化。告訴學生，當他們感到緊張或憤怒時，想要揮拳、拍打或以其他方式用手釋放情緒時，可以重複這個活動。另外，透過表達性藝術治療，學生可以自我探索、宣洩情緒及照顧自己，在創作和敘說中增強對自己生命故事的覺察和整合。同時，進行造型氣球實作（每人完成一件作品）：通過認識氣球，在充滿樂趣和挑戰的過程中實際製作造型氣球，體驗在面對壓力時身心的反應。

四、學生學習策略或方法：

認知上：

1. 學會將理解壓力與肌肉緊張的關係，並認識到呼吸變化對肌肉伸展的影響。
2. 學會意識到自己的身體狀態及情緒對壓力的影響，學習處理負面的情緒。

技能上：

1. 學到一種具體的壓力緩解技巧，就是透過捏壓壓力球來釋放肌肉緊張。
2. 學習到如何使用深呼吸來放鬆身體並平緩情緒。
3. 透過造型氣球實作，學生可以提升他們的手部協調技巧和創造力。

情意上：

1. 學會在感到緊張或憤怒時，如何透過手部活動釋放情緒，而不是透過揮拳或拍打來表達情緒。
2. 學習表達性藝術治療也可以幫助自己透過創作和敘說增強對自己生命故事的覺察和整合，並學習如何自我探索、覺察自己生氣的原因以及宣洩情緒並照顧自己。

五、教學評量方式

學習單：透過學習單，請學生練習「好好表達生氣」，以適當的口語方式表達負向情緒，而不需要透過行動或激烈的方式來表達。透過適當的情緒表達，也能增強人際關係。當別人觸碰到我們的敏感點時，適當地表達內心的感受，才有可能進行溝通和改善。

實作評量：將氣球藝術創作透過實作轉移當下情緒，讓學生完成氣球作品。

提問：一同探討學習單內容，並進行口頭回答。

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、回饋會談預定日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期及時間：112 年 10 月 4 日 13:15 至 14:00

地點：資源教室

112 學年度彰化縣立溪州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)	陳顥晴	任教 年級	全年級	任教領域/ 科目	特教/ 社會技巧
授課教師	陳顥晴	任教 年級	全年級	任教領域/ 科目	特教/ 社會技巧
教學單元	我的情緒管理- 壓力釋放	教學節次		共 5 節 本次教學為第 1 節	
教學觀察/公開授課 日期及時間	112 年 9 月 25 日 15:15: 至 16:00	地點		資源教室	
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。	A-2-1 利用氣球破冰方式，讓學生例舉童年玩氣球的經驗。			
	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 學生將做好的氣球畫上表情，老師引導學生表達說出該氣球的情緒樣貌，也讓學生了解任何因事件所產生的情緒與感受是被允許的，不需要隱藏的，情緒本身沒有好壞之分，有問題的是沒有適當找到情緒表達方式及舒解情緒的方法。			
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	A-2-3 學生在學習單上練習填寫，並與同學分享，生氣的原因及自己在生氣時的情緒表達方式。			
	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。	A-3-1 老師請學生捏放灌入水的氣球，透過色彩與氣球膨脹來引發學生思考情緒壓力釋放及轉化情緒的方法。			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-2 老師會針對學生的不同情緒反應，給予正向的回饋，讓學生進行修正，例如：情緒較為激動的學生，會請學生先在腦海中進行畫面排演幫助自己冷靜下來。			
	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。	A-4-1 老師從學習單上書寫的內容及提問的方式，藉由學生表達的內容評量學習成效。			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	A-4-2 當學生正向表達情緒處理的方式時，予以肯定：「哇！你這麼做就對了，不傷人」			
	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)	不傷自己的心就是最好的情緒出口！」 A-4-3 若學生為負向情緒方式時，給予提醒：「生氣是可以好好表達的。」再回到學習單上練習，或用角色演練的方式進行補充及說明。
--	---------------------------------------	---

112 學年度彰化縣立溪州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)	陳顥晴	任教 年級	全年級	任教領 域/科目	藝術人文
授課教師	陳顥晴	任教 年級	全年級	任教領 域/科目	特教/ 社會技巧
教學單元	我的情緒管理- 壓力釋放	教學節次		共 5 節 本次教學為第 1 節	
回饋會談日期及時間	112 年 10 月 4 日 13:15 至 14:00		地點	資源教室	

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.教師教學行為：藉由五顏六色的氣球，握捏動作間接地幫助發洩情緒。

學生學習表現：面對情緒與調適，藉由充氣後的水球轉移陷落情緒，在捏壓的過程中有些學生會顯得恐懼不敢拿捏，適時的給予引導，透過氣球也知道，人就像氣球一樣，一生氣就會膨脹，若是破了也是會嚇到其他人，學會生氣時好好的表達，才不會傷人又傷己。

2.學生同儕互動：有些學生較為衝動，有些學生較內斂，生氣時表達的方式也不盡相同，可以互相學習對方的優點。

3.師生互動：老師對於學生所呈述的情緒都給予尊重，學生也很踴躍發表自己面對情緒的方式，互動討論因應方法。

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）：

該班學生學習意願較薄弱，且在學習上的能力不同。當教師過多地進行講解和理論教學時，學生容易分心並失去興趣。然而，如果給予更多的討論時間，可能會難以控制他們的紀律，這些都很考驗老師的教學技巧。

三、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
	☐ 1.優點及特色 ☒ 2.待調整或精進之處	參加教育研習		2024.01
	☐ 1.優點及特色 ☐ 2.待調整或精進之處			
	☐ 1.優點及特色 ☐ 2.待調整或精進之處			

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準 C 層面「專業精進與責任」，擬定個人專業成長計畫。
2. **專業成長方向**包括：
 - (1) 授課教師之「優點或特色」，可透過「分享或發表專業實踐或研究的成果」等方式進行專業成長。
 - (2) 授課教師之「待調整或精進之處」，可透過「參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐」等方式進行專業成長。
3. **內容概要說明**請簡述，例如：
 - (1) 優點或特色：於校內外發表分享或示範教學、組織或領導社群研發、辦理推廣活動等。
 - (2) 待調整或精進之處：研讀書籍或數位文獻、諮詢專家教師或學者、參加研習或學習社群、重新試驗教學、進行教學行動研究等。
4. 可依實際需要增列表格。

四、回饋人員的學習與收穫：

觀課者發現：

1. 授課老師透過氣球的方式，讓學生覺察和理解情緒的不同面向，並對學生的情緒予以尊重、接納和關懷，帶著學生好好去覺察當下的情緒，且說出感受與相互同理，在處理過程中，也讓學生學習到如何將情緒教育中所學的技巧，運用於解決衝突與人際溝通中。
2. 建議要特別留意控制課程時間，因為這堂課是在第七節，如果超過時間，將會影響學生下課的時間。當鐘聲響起，學生會匆忙離開，導致無法充分完成課程內容及進行段落的結束。這樣有點可惜，因為沒有適當的結束學生會錯過完整的學習機會。

彰化縣溪州國民中學教學觀察與回饋研習教學單元活動設計

一、課程設計原則與教學理念說明（請簡要敘明）

以合作學習與組內師徒配置，引導學生自主學習，並融入多種有效讀寫策略，藉由深淺層次提取，協助學生理解文本內涵，並透過多元評量，培養學生價值思辨能力，以建構其系統思考與後設思考素養，進而有效解決生活、生命問題。

二、主題說明

領域科目	特殊需求領域課程	設計者	陳顥晴		
課程主題	我的情緒管理	總節數	共二節，90 分鐘		
教材來源	☐ 教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☒ 自編（說明：搭配《閱讀理解》雜誌選文）				
學習階段	☐ 第一學習階段（國小一、二年級） ☐ 第二學習階段（國小三、四年級） ☐ 第三學習階段（國小五、六年級） ☒ 第四學習階段（國中七、八、九年級）	實施年級	九年級		
學生學習狀況分析	1. 提升與同儕之間的關係，並增進社會適應能力。 2. 增進其課堂、團體適應行為及社會適應能力技巧學習。				
設計依據					
學習重點	學習表現	特社 1-IV-3 面對壓力時適當的調整情緒。 特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。 特社 2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞，以及接受各種結果。 特社 3-IV-3 配合老師的指令，遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。			
	學習內容	特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 B-IV-2 同理心的培養。			
學習目標	課業目標	1. 能具備良好的身心發展，正確分辨情境或情緒反應，並做出可被接受的方式表達自己的情緒。 2. 能正確表達自己的想法及與他人進行良好的溝通、協調。 3. 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。 4. 能在與人互動時具備良好的禮貌，並分享感受或想法。 5. 能以正向地態度面對與同儕間的衝突，並且嘗試同理對方。			
	社會技巧目標	1. 專注聆聽 2. 輪流發表 3. 同理尊重他人			
素養	總綱	C2 人際關係與團隊合作			
	領綱	特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。			
議題融入	實質內涵	生命教育：提升價值思辨的能力與情意，增進知行合一的修養。			
	融入單元	單元一 我的情緒管理-壓力釋放			
與他領域／科目連結（非必要項目）					
教學策略					
教學設備／資源					
參考資料					

教學架構	單元	節數	單元名稱	學習重點		學習目標
	一	2	我的情緒管理-壓力釋放	學習表現	學習內容	課業目標】 1. 能具備良好的身心發展，正確分辨情境或情緒反應，並做出可被接受的方式表達自己的情緒。 2. 能正確表達自己的想法及與他人進行良好的溝通、協調。 3. 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。 4. 能在與人互動時具備良好的禮貌，並分享感受或想法。 5. 能以正向地態度面對與同儕間的衝突，並且嘗試同理對方。 【社會技巧目標】 1. 專注聆聽 2. 輪流發表 3. 同理尊重他人

三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	我的情緒管理-壓力釋放	時間	共二節，90 分鐘
學習目標	【課業目標】 1. 能具備良好的身心發展，正確分辨情境或情緒反應，並做出可被接受的方式表達自己的情緒。 2. 能正確表達自己的想法及與他人進行良好的溝通、協調。 3. 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。 4. 能在與人互動時具備良好的禮貌，並分享感受或想法。 5. 能以正向地態度面對與同儕間的衝突，並且嘗試同理對方。 【社會技巧目標】 1. 專注聆聽 2. 輪流發表 3. 同理尊重他人		
學習表現	1. 面對壓力時適當的調整情緒。 2. 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 3. 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。 4. 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。		
學習內容	1. 情緒的辨識與調適。 2. 正向思考的策略。		
領綱素養	特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。		
核心素養呼應說明	C2 人際關係與團隊合作 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素		
議題融入說明	生命教育：提升價值思辨的能力與情意，增進知行合一的修養。		

教學活動內容及實施方式(含時間)	教學資源	教學評量
【準備活動】 一、課堂準備 (一)教師： 1. 自編教材、學習單 2. PPT (二)學生： 1. 攜帶筆 二、引起動機 5 分鐘 (一)具體說明課程學習目標(課業目標與社會技巧目標)。 (二)延伸人際關係課程知識連結，帶出學生對人際與溝通表達的先備知識，提醒自我覺察應注意之細節。 (三)讓學生動手灌氣球，熟悉氣球於收縮間產生的變化與差異。 【發展活動】 一、遊戲時間 25 分鐘 (一)取一顆氣球，並在其上剪六個小洞。再取另一顆氣球，將其套入剪好洞的氣球中，並將水注入其中。 (二)讓學生用手握緊氣球壓力球，並捏擠它。感受手部肌肉縮放，同時捏住氣球時，氣球所呈現的變化，藉由呼吸及肌肉的放鬆練習，達到調整情緒的目的。 (三)將氣球灌好的氣球扭捏出造型，老師示範不同手法所捏出的氣球，除了會產生不同型狀之外，還帶入了科學氣球讓學生將心思投入其中並自由創作。 二、討論與難處釋疑 10 分鐘 (一)解說情緒表達的正向方法，請學生共同討論除了氣球以外，轉移負面情緒的紓壓方式。 (二)根據大家所提供的意見中，歸納出自己特別喜歡或樂於參與的事物，就是自己的興趣。 三、文本探究 5 分鐘 (一)說明探究目標與任務。 (二)學生輪流發表： 1. 說一說不同情緒的臉譜變化，並以學習單上公式化呈現。最後，請學生將學習單上臉譜著顏色。 2. 提供小情境，請學生利用學習單，試著拿出適合自己當時心情的表情。說說當時心情是什麼？ (三)專注傾聽同學們有效面對情緒的方式，並反思內容主題。 【總結活動】 教師總結：「透過學習單練習找出自己處理情緒的方式，並在生活中實踐。」、「根據大家所分享的意見中，歸納出自己特別喜歡或樂於參與的事物，投入自己的興趣，減少負面情緒周旋其中。」	電腦 氣球、打氣筒、剪刀 學習單	口試報告

四、教學回饋

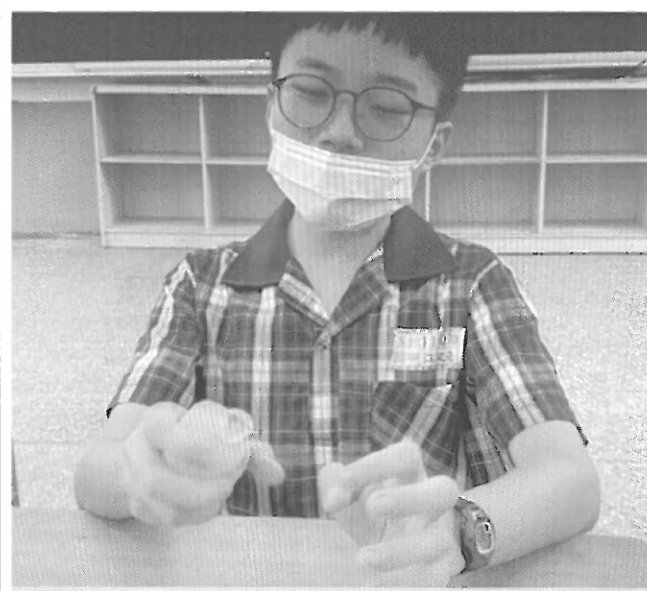
教學照片



填充紓壓球



氣球紓壓球



氣球紓壓球



造型氣球自由創作

教學心得與省思

1. 成效分析-

本次課程採個人學習分享心得作為上課主要方式，課後根據學習單內容寫下的情緒進行分享，亦參考同學所提供的意見，歸納出自己特別喜歡或樂於參與的事物來轉化心情，學會同理、溝通協調、尊重他人並適時表達，讓情緒是可以被接納的，讓學生懂得如何表達自我，累積自我認同的能量。

2. 教學省思-

1. 個人學習的層面：課程雖然是透過個人學習分享心得的方式，讓學生能夠運用

自己的語言表達能力來分享學習經驗和情緒，但有幾位學生要完整的表達出，對於讓他生氣的詞彙及描述對方行為讓他不舒服的原因，需要更多的時間和耐心引導。

2. 學習單的情緒紀錄：讓學生在課後根據學習單的內容寫下自己的情緒，這有助於學生意識到自己的情緒變化，同時也提供了一個簡易公式，讓他們能夠對情緒進行有效的轉化和表達，相對的在情緒來時，都需要不斷練習。

3. 參考同學意見的重要性：鼓勵學生參考同學所提供的意見，雖然有助於擴大學生的視野，但有幾位學生在情緒上的處理方式過於負面、衝動，老師也要從中說明並調節不適當的表達方式，請學生從不同的角度去理解和思考學習內容判斷採取正向的方式。

3. 教師建議-

綜合以上的省思，我將進一步加強學生的溝通能力和情緒管理能力，提供更多的學習分享機會，並鼓勵他們積極參與和表達。同時，我也會持續關注學生的情緒變化，提供必要的支持和引導，幫助他們建立良好的情緒調節能力和自我認同感。

班級

202

座號

5

姓名

張新豪

指導老師 陳顥晴

20230925

好好表達生氣練習



我

我現在很生氣

(形容程度的詞) + (情緒詞彙)

(有一點/很/非常/超級)

因為

因為我爸今天蘋果14 mini

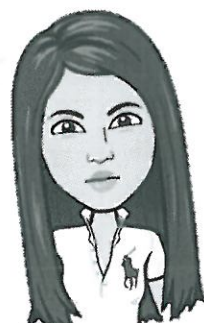
也花我媽的錢

(描述對方行為)

我覺得

我媽應該對我比較好

(描述自己真正不舒服的原因)



班級

三4

座號

2

姓名

江文堯

指導老師 陳顥晴

2023/9/25

好好表達生氣練習



我

有一點很生氣

(形容程度的詞) + (情緒詞彙)

(有一點/很/非常/超級)

因為

有人用腳卻用力關門

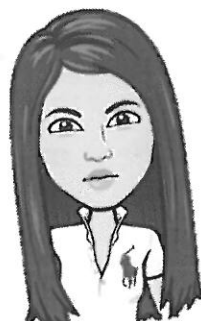
(描述對方行為)

我覺得

很不成熟關門行為太大聲

嚇到我

(描述自己真正不舒服的原因)



班級 三年三

座號 11

姓名 鍾俊熙

指導老師 陳顥晴

20230925

好_ㄅ好_ㄅ表_ㄅ達_ㄅ生_ㄅ氣_ㄅ練_ㄅ習_ㄅ



我_ㄟ

~~我~~ 很生氣 憤怒

(形_ㄅ容_ㄅ程_ㄅ度_ㄅ的_ㄅ詞_ㄅ) + (情_ㄅ緒_ㄅ詞_ㄅ彙_ㄅ)

(有_ㄅ一_ㄅ點_ㄅ/很_ㄅ/非_ㄅ常_ㄅ/超_ㄅ級_ㄅ)

因_ㄅ為_ㄅ

有說我是古特特這個是感覺馬我

(描_ㄅ述_ㄅ對_ㄅ方_ㄅ行_ㄅ為_ㄅ)

我_ㄟ覺_ㄅ得_ㄅ

很舒服

我長得並不像不喜歡別人亂講話

(描_ㄅ述_ㄅ自_ㄅ己_ㄅ真_ㄅ正_ㄅ不_ㄅ舒_ㄅ服_ㄅ的_ㄅ原_ㄅ因_ㄅ)

