

彰化縣立員林國民中學公開授課教學省思紀錄

(授課者填寫)

授課教師： 紀滋兒 觀課班級： 902 觀課科目： 健康教育

授課單元： 解壓我最行 觀課者： 林明慧 觀課日期： 113 年 01 月 02 日

公開授課同儕學習活動照片

(觀課者協助拍攝)



說明：在學生之間穿梭打氣球，會隨著學生歌唱的速度改變移動速度。

說明：詢問學生剛剛的感受，並說明不同的壓力會到我們造成什麼樣的影響。

教學省思紀錄

利用對氣球打氣，隨著氣球越來越大，緊張的氣氛也越來越明顯，尤其會怕氣球爆炸的同學越是明顯，以此來模擬壓力對身心的影響，會比直接詢問同學有沒有壓力？對你的影響？學生更能直接體驗會與感受。詢問學生對剛剛過程的感受，在生理的部分，學生回答感到心跳加速、呼吸變快、手腳發抖，甚至手心流汗，心理部分，感到害怕、焦慮、緊張等情緒。但隨後也讓學生了解，雖然壓力會對我們造成一些影響，但也不是全然都不好，就像完全沒有充氣的氣球，什麼也不是，所以完全沒有壓力會讓我們完全沒有動力，但充了氣的氣球可以做出的變化，就像適度的壓力，可以讓我們做事更有活力及效率，但氣衝得太飽，就會像剛剛那顆破掉的氣球，讓我們身心崩潰，學生都能立刻感受到，所以要適度的放點氣(放鬆)才能走得長久。這樣的比喻方式比之前用吃酸和甜的糖果不讓同學猜出的活動，學生更能有深刻體會，之後或許可以簡單做個氣球造型，學生更有即視感。