

彰化縣立員林國民中學公開授課教學活動設計

授課教師：郭芳庭 授課班級：804 授課科目：綜合活動-輔導

授課單元：情緒密碼教材來源：翰林版綜合活動第二冊授課日期：113 年 9 月 10 日第 6 節

學習目標	1. 能說出個人生活產生變化時的情緒感受與原因 2. 能收集個人生活產生變化時可協助自我調適的相關資源		
學生先備經驗或教材分析	攜帶課本，觀察一週的情緒事件，練習覺察自己的情緒。		
教學活動		時間	評量方法
一、教師引導		5 分鐘	1. 學生能書寫下生活事件及產生的情緒。 2. 學生能發表內容
引導學生檢視自己情緒與身心狀態並覺察影響情緒的成因 二、活動進行		20 分鐘	
1. 利用不同事件舉例，引導學生明白每個人情緒表達都不同，並反思自己的情緒表達是否能讓人理解。 2. 記錄一週情緒事件及情緒描述。 3. 教師提出問題： 我的情緒以哪幾種為主？我喜歡自己有這些情緒嗎？ 我是個容易情緒起伏的人嗎？這對我的生活有哪些影響？ 讓我情緒產生變化的原因有哪些？ 有沒有有人發生的事情和我類似卻產生不同的情緒？為什麼會有這樣的差異呢？ 2. 請同學將答案填寫到課本 95 頁。 3. 彼此討論並分享答案。		15 分鐘	
二、性格與情緒		5 分鐘	
1. 補充 DISC 短片，讓學生認識此人格類型理論。 2. 檢視自己的人格類型適合的溝通方式、容易產生的情緒。 三、活動小省思 老師鼓勵學生並總結歸納： 覺察自己的情緒並在有情緒的時候思考自己真正的感受為何是增加情緒管理的第一步，另外也要仔細觀察自己有沒有不自覺的腦補（想太多），導致讓情況變得更複雜。 每個人面對同樣的事情是否會有不同情緒？本週請仔細觀察生活產生變化時可協助自己調適的相關資源，並期許學生用心經營生活珍惜時光。			

彰化縣立員林國民中學公開授課教學省思紀錄

授課教師：郭芳庭 觀課班級：_804_ 觀課科目：綜合活動-輔導

授課單元：情緒密碼 觀課者：許文鴻 觀課日期：113 年 9 月 10 日

公開授課同儕學習活動照片

(觀課者協助拍攝)



說明：由 DISC 影片引導人格與情緒的關係

說明：課本內容編排完善符合學生需求，有助於理解與覺察。

教學省思紀錄

1. 很多時候我們會被各種情緒圍繞夾擊，但是其實常常自己及身邊的人都搞不清楚到底真正的感覺是什麼，尤其是國中生可能經常會經歷被大人責罵（因為臉很臭），可是其實是受了委屈或生活困境，因此能能夠較精準辨識情緒為何是情緒管理最重要的開始。
2. 記錄生活的不同事件而產生的情緒，可以幫助覺察及檢視歷程，也可以增加對自己的性格及生活經驗的後設能力。
3. 了解每個人的個人特質有迥然不同的差異也可以協助學生在面對自己情緒時降低不安的感覺。
4. 804 的學生整體而言認知能力較弱，個性較隨和，遇到事情比較不會執著追究，相對同樣的事情也會一再的發生，協助學生提升自我覺察能力，無論在生活適應或人際關係，都會有相當程度的幫助。

彰化縣立員林國民中學公開授課觀課紀錄表

(觀課者填寫)

授課教師：郭芳庭_ 觀課班級：804 觀課科目：綜合活動-輔導

授課單元：情緒密碼 觀課者：許文鴻_ 觀課日期：113 年 9 月 10 日

觀察面向	觀察說明	項目		值得推薦	通過	未呈現	觀課建議及回饋
學生學習工作專注度	在初進教室時快速掃瞄學生是否專注在工作上	專注於學習內容		■	☐	☐	1. 學生積極回應 2. 教師能積極傾聽學生分享的內容 3. 討論過程熱烈 4. 影片內容長短適中，能契合學生需求及興趣。 5. 能聚焦於問題解決策略
		主動回應老師提問		■	☐	☐	
		主動提問		■	☐	☐	
		互相協助、對話與討論		☐	■	☐	
		專注於個人或團體的練習		■	☐	☐	
課程決定點	觀察教師教學內容，檢核教師授課內容與目標是否符合學生能力指標	教學設計	課程準備	■	☐	☐	
			呈現教材內容	■	☐	☐	
			善用教科書	■	☐	☐	
		教學工具	教材教具	☐	■	☐	
			教學資源	■	☐	☐	
教學策略	觀察教學的實務，教師所採用的教學方法策略及如何幫助學生達到學習目標	內容呈現	善用提問	■	☐	☐	
			引導思考	■	☐	☐	
			以問題誘發討論	■	☐	☐	
			停頓、等待	■	☐	☐	
		師生互動	給予適當回饋/應	■	☐	☐	
			獎勵學生發言/表現	■	☐	☐	
		語言表達	語調及音量	■	☐	☐	
			肢體語言	■	☐	☐	
教室佈置	教學環境佈置	妥善佈置教學環境		☐	■	☐	
		學生座位安排		■	☐	☐	
班級經營	學習安全或健康議題值得加以留意與強調	友善的學習氛圍		■	☐	☐	
		熱烈的學習氣氛		■	☐	☐	
		掌握教學時間		■	☐	☐	
		學生能遵守常規		■	☐	☐	

反思與心得

情緒管理是一輩子的功課，生活上無論對自己或身旁的人影響範圍基層度也會非常大，此主題切合學生需求，學生也有相當大的興趣。