

教學者姓名：簡憶玲 任教年級：九年級 任教科目：輔導課

課程主題：壓力管理術 觀察前會談時間：113/10/09 第五節

一、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：綜合活動領域三上教科書主題 1. 生命停看聽 單元 1. 生命中的壓力

二、學習目標：

1. 蒐集適合自己的壓力調適方法，開發其他壓力因應資源。
2. 了解並分析面對壓力的模式。
3. 藉由實地演練與回家練習，體會壓力調適方法對自己的效用。

三、學生經驗：

1. 藉由暖身活動體驗壓力的感受，能說出自己產生壓力的經驗和對自己的影響。
2. 可覺察目前的壓力來源，以及壓力帶來的身心反應。

四、教學活動：

1. 暖身(10分鐘)：平常的我用哪些方法紓壓？(配合翰林版課本 12 頁)
 - (1) 紓壓賓果。在 3*3 九宮格學習單，寫下自己慣用的紓壓方法。抽到座號的同學需講出一個紓壓方法，其他同學若有相同的紓壓方式，即可圈選，最快連成 2 線的人是贏家。
 - (2) 討論省思：那些紓壓方法常被提到？為甚麼？
2. 主活動(20分鐘)：大家都有自己的紓壓方法，但我們不可能用同一套紓壓方式處理所有壓力事件，接下來透過分析，找到紓壓方式的優缺點。(配合翰林版課本 13 頁)
 - (1) 白板分組：紓壓方法組/效果組/缺點組。
 - (2) 故事放大鏡：壓力事件作為情境題，各組分析後貼在黑板上討論。
3. 紓壓練習活動(15分鐘)：(配合翰林版課本 14 頁)
 - (1) 腹式深呼吸
 - (2) 肌肉放鬆訓練
 - (3) 省思：為甚麼身體放鬆之後，人的心情也會跟著放鬆呢？
4. 結語：邀請學生歸納此節課學到的重點。

Film:

小主播看天下

20191007

1. 爸爸,我要隱私權

2:13~5:16

20211012

2. 說好不怨, 小雞

7:25-9:00

3. 20191209

我被全班排擠

怎麼解決?

五、教學評量：

1. 賓果學習單
2. 課堂問答
3. 小組白板

六、觀察向度(擇 2~3 向度)：

1. 活動設計在執行上的效果如何。

表二

綜合活動學習領域教學觀察後會談紀錄表

觀察後會談時間：_____

會談地點：_____

亮點	1. 善用活動(如:蘋果)引發學習動機
	2. 師能以自身經驗,鼓勵學生思考。(如:抒壓-洗頭-按摩)
	3. 影片後的分組討論,確實能引起共鳴(如:吵架後的風險代價)
建議	1. 午後的課程,確實不易引發學習動機,若時間允許可讓同學
	2. 多分享
觀察向 度回饋	活動細節能清楚說明,如:遊戲如何進行、小組如何操作

表四

綜合活動學習領域教學觀察紀錄表

向度	內涵	達成	待改進	未呈現	摘要敘述
A 學習 表現	A1 學習表現與活動設計能相互配合。	✓			
	A2 能將學習表現轉化為具體的教學目標。	✓			
B 活動 設計	B1 活動設計能符合綜合活動學習領域「體驗、省思、實踐」之教學結構。	✓			
	B2 活動設計能因應學習者的身心發展階段。	✓			
	B3 活動設計能以學習者為中心，教師為引導、協助者。	✓			
	B4 活動設計能善用多元教學策略。	✓			
	B5 能將教學目標落實到生活實踐，並運用合適的評量方式。	✓			
C 體驗 活動	C1 善用直接體驗(學生直接操作的活動)或間接體驗(繪本、影片、故事聆聽……)。	✓			透過影片模擬情境，觸發許多想法(如：壓力源、行壓後的效果)頗佳。
	C2 運用直接體驗活動時，能具體說明活動規則，並確認學生充份理解。	✓			
	C3 能充分掌握學習者的專注與興趣，並給予時間從容體驗。	✓			
	C4 能充分展現尊重接納的態度，營造和諧愉悅的師生互動。	✓			
D 引導 省思	D1 能善用引導技巧，例如傾聽、同理、覆述、澄清、支持、鼓勵……。	✓			
	D2 活用省思策略，例如提問、小組討論、角色扮演、心智圖、腦力激盪……，促進學生表達。	✓			
	D3 能統整學生的想法，並回應教學目標。	✓			
E 生活 實踐	E1 將教學目標轉化為具體行為。	✓			生活經驗相當貼近學生，引發共鳴
	E2 設計學生能實踐的情境與期程。	✓			
F 多元 評量	F1 評量的內容能呼應教學目標。	✓			
	F2 能因應個別差異，讓不同文化、背景的學生均有成功的機會。	✓			
其他					