

附表 2：

## 基隆市 111 學年度教師公開授課 共同備課內容

教學班級	301 班	觀察時間	112/1/4 10:10-11:00
教學領域	健康教育	教學單元	國三上 3-3 身心健康不迷惘
教學者	高蕙亭	觀察者	

### 一、大單元教學目標說明

多項科學研究已經證實，負面心理因素確實會影響身體的健康。若生活中需要承受過多的壓力，或長期的負面情緒無法適當紓解時，身體會發出警訊，造成身體自律神經、免疫等系統失調，甚至出現各種身心疾病。

本單元教學目標為認識身心問題，初步瞭解課文中提及的四種常見身心症：憂鬱症、思覺失調症、強迫症與網路成癮問題，期盼學生了解異常行為發生的原因後，學習辨識與檢視自己是否有身心症的症狀，並體會心理健康的重要性。若有身心問題的親友出現在生活中，期盼能有耐心與同理心，以接納的態度與行動來對待與陪伴他們。

### 二、教學設計

領域/科目	健康教育	授課者	基市中山高中高蕙亭
實施年級	國三	總節數	1 節 45 分鐘
單元名稱	身心不迷網 <身心症導論+憂鬱症>		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性	<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	
<b>議題融入</b>	<b>議題</b>	人權教育	
	<b>實質內涵</b>	人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
<b>其他領連結</b>	綜合領域/輔導活動		
<b>教材來源</b>	康軒版國三上3-3		

## 本課程學習目標

由認識四種常見身心症發生原因及症狀，學習辨識與檢視自己是否有身心問題的相關症狀，體會心理健康的重要性並認識身心症的處理方式。

### 三、課程活動內容



學習活動設計		
學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
<p>一、分組學習活動(15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明任務:分組完成課文中提到的四種常見身心問題：<u>憂鬱症、思覺失調症、強迫症與網路成癮問題</u>課文內容整理。</li> <li>將學生分成四大組，每大組再分三個小組(1-2 人一個小組)，發下平板設備並請三個小組分別完成該身心症的原因、症狀與面對方法，請學生對應課本內容進行課文內容整理，若覺得課本內容不足，請學生利用網路搜尋相關補充資料。</li> <li>請學生利運平板 QRcode 登入心理健康 Mental health 班級專用 padlet 模板，並將小組整理內容寫在 padlet 資訊平台並發布。</li> </ol> <p>二、內容分享 (10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生先進行分組討論並準備一分鐘發表練習。</li> <li>教師邀請各大組兩名代表分享該組所整理的內容與發現，在過程中鼓勵學生發言並協助整理學習內容，並詢問學生生活中有無親友罹患該項身心症的相關生活經驗。</li> <li>教師邀請全體同學在 padlet 模板中，對整理內容</li> </ol>	<p>評量基準：小組分組討論參與(投入情況與整理內容是否完整有條理)</p> <p>A等級：積極討論，完整說明想法。</p> <p>B等級：能完成討論，部分說明想法。</p> <p>C等級：經提醒後完成任務回應提問。</p>	<p>課本 平板 白紙 筆</p> <p>Padlet 平台</p>

與報告完整的小組按下愛心，統計愛心數量最高的小組進行加分及口頭鼓勵。

### 三、身心症(一):小鬱亂入憂鬱症介紹 (25 分鐘)

1. 播放小鬱亂入憂鬱症教學簡報，以 11 分鐘影片「四個憂鬱自殺少年的故事」，以影片導入該項身心症的健康問題，引起關注本身身心症動機。
2. 利用康軒三上課本 P83 中憂鬱情緒檢視表與網路檢測，進行個人的情緒檢視，並將檢視結果上傳到 google 表單。從了解憂鬱症發生的原因後，學習辨識與檢視自己是否有身心症症狀。
3. 說明若有身心問題的親友出現在生活中，期盼能有耐心與同理心，以接納的態度與行動來對待與陪伴他們。
4. 下堂課程內容進行另外三種身心問題介紹: 思覺失調症、強迫症與網路成癮。

影片簡報

教學設備/資源：

學生：平板

教師：padlet 模板、可連網設備、學習單、單槍、教學簡報、電腦

參考資料：

小鬱亂入網站 <https://depressytrouble.tw/>

附錄：Padlet 內容

高意亭 • 不到1分鐘

## 301 心理健康 Mental health

- 憂鬱症 Depression**
  - 第一組任務
  - 運用課本或網路資料合作完成資料整理(座號+內容)
  - (1)憂鬱症原因
  - (2)憂鬱症症狀
  - (3)面對憂鬱症的方法
- 思覺失調症 Schizophrenia**
  - 第2組任務
  - 請運用課本或網路資料合作完成資料整理(座號+內容)
  - (1)思覺失調原因
  - (2)思覺失調症狀
  - (3)面對思覺失調的方法
- 強迫症OCD (obsessive compulsive disorder)**
  - 第3組任務
  - 請運用課本或網路資料合作完成資料整理(座號+內容)
  - (1)強迫症原因
  - (2)強迫症症狀
  - (3)面對強迫症的方法
- 網路成癮 Internet addict**
  - 第4組任務
  - 請運用課本或網路資料合作完成資料整理(座號+內容)
  - (1)網路成癮原因
  - (2)網路成癮症狀
  - (3)面對網路成癮的方法

附表 3：

## 基隆市 111 學年度教師公開授課 觀課紀錄表

教學班級	301 班	觀察時間	112/1/4 10:10-11:00
教學者	中山高中 高蕙亭老師	教學單元	國三上 3-3 身心健康不迷惘

層面	檢核項目	檢核重點	優良	普通	可改進	未呈現
教師教學	1. 清楚呈現教材內容	1-1 有組織條理呈現教材內容				
		1-2 清楚講解重要概念、原則或技能				
		1-3 提供學生適當的實作或練習				
		1-4 設計引發學生思考與討論的教學情境				
		1-5 適時歸納學習重點				
	2. 運用有效教學技巧	2-1 引起並維持學生學習動機				
		2-2 善於變化教學活動或教學方法				
		2-3 教學活動融入學習策略的指導				
		2-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行				
		2-5 有效掌握時間分配和教學節奏				
		2-6 使用有助於學生學習的教學媒材				
	3. 應用良好溝通技巧	3-1 口語清晰、音量適中				
		3-2 運用肢體語言，增進師生互動				
		3-3 教室走動或眼神能關照多數學生				
	4. 運用學習評量評估學習成效	4-1 教學過程中，適時檢視學生學習情形				
4-2 學生學習成果達成預期學習目標						
班級經營	5. 維持良好的班級秩序以促進學習	5-1 維持良好的班級秩序				
		5-2 適時增強學生的良好表現				
		5-3 妥善處理學生不當行為或偶發狀況				
	6. 營造積極的班級氣氛	6-1 引導學生專注於學習				
		6-2 布置或安排有助學生學習的環境				
		6-3 展現熱忱的教學態度				

觀課教師課程紀錄：

觀課教師簽名：\_\_\_\_\_

