



觀課紀錄表

教學班級	五年忠班	觀察時間	112 年 10 月 17 日 第五節
教學領域	健康與體育_健康教育	教學單元	第一單元活動 2
教學者	李孟真	觀察者	

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				

授課教師簽名：

觀課教師簽名：

### 教師自我省思檢核表

授課教師姓名：李孟真 教學班級：五忠 教學領域：健康與體育 健康教育

教學單元名稱：第一單元活動 2 五年級的煩惱

序號	檢核項目	優良	普通	可改進	未呈現
1	清楚呈現教材內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	運用有效教學技巧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	應用良好溝通技巧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	運用學習評量評估學習成效	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	維持良好的班級秩序以促進學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	營造積極的班級氣氛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	其他：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◎教學省思：

授課教師簽名：

觀課教師簽名：



健康教育學習單(一) 當發生衝突時，如何控制自己的情緒？

基隆市復興國民小學 五年忠班 組員姓名：\_\_\_\_\_

學習目標：一、利用圖表紀錄和歸納整理學習之內容。(授課：李孟真老師)

二、閱讀文本，學習適當的情緒管理技巧。(對照課本 22.23 頁)

情緒反應	1 按下暫停鍵	2 冷靜，恢復理智	3 回想原因，找出正面回應方法
哥哥生氣 弟弟哭喊	兩人暫時分開	冷靜想想哪裡做錯 不該動手和偷拿筆	請弟弟歸還筆，不用搶、不要打 先跟哥哥借筆，不是要用時去拿

1. 當情緒失控時，會造成什麼後果？

\_\_\_\_\_

2. 我學到哪些更好的情緒處理方式？

\_\_\_\_\_

健康教育學習單(二) 當遇到煩惱時，如何紓解自己的壓力？

基隆市復興國民小學 五年忠班 組員姓名：\_\_\_\_\_

學習目標：一、利用圖表紀錄和歸納整理學習之內容。(授課：李孟真老師)

二、閱讀文本，學習適當的壓力調適技巧。(對照課本 24.25 頁)

壓力反應	1 立刻喊停	2 好好睡覺	3 找人談心	4 正向自我鼓勵	5 發現小幸福
丟臉自責	獨處或運動	恢復情緒	說出煩惱	小卡片. 小物件	知足常樂. 珍
發脾氣	逃離煩心事	控制. 思考	舒緩情緒	提醒正向思考	惜美好事物

3. 升上五年級，我的煩惱有哪些？

\_\_\_\_\_

4. 我學到可以用哪些方式來紓解壓力？

\_\_\_\_\_