

### 共同備課紀錄表

教學時間：112.10.17 教學班級：五忠 教學領域：健康與體育 教學單元：第一單元活動 2

教學者：李孟真 觀察者：賴穆蓉 觀察前會談時間：112.10.13

- 一、教材內容：健康與體育\_健康教育(翰林版) 第一單元活動 2 五年級的煩惱
- 二、教學目標：
  - (一)了解情緒與壓力對於健康的影響。
  - (二)認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。
- 三、學生經驗：
  - (一)說出跟兄弟姊妹吵架的經驗、進行情緒管理的經驗。
  - (二)說出與家人分享煩惱的經驗、進行壓力管理的經驗。
- 四、教學活動：
  - (一)引起動機：(5 分鐘)
    - 1.教師提問：請你想一想，是否曾經因為想使用某一物品和兄弟姊妹吵架？  
舉例：使用文具用品(色筆)，或是 3C 產品(電視、手機、平板電腦)等。
    - 2.教師提問：當時衝突是怎麼發生的？請你說說看。  
舉例：我正在畫圖(寫作業)，他(她)也跟我搶著用……，我們就吵起來了。
  - (二)角色扮演：學生抽籤決定 5 個扮演角色，爸爸、媽媽、哥哥、弟弟、旁白。
    - 1.教學活動一：(10 分鐘)
      - (1).教師請學生閱讀課文 22 頁情境劇中的對話，模擬角色的聲音、表情、動作。
      - (2).提問 1：如果你是劇中的哥哥，看到弟弟拿自己的色筆，會有什麼反應？
      - (3).提問 2：說說看，當發生衝突時，你可以做什麼來控制自己的情緒？
    - 2.綜合活動一：(5 分鐘)【健康教育學習單(一)】
      - (1).教師歸納學生說出意見的共同點，與課本 23 頁情緒管理技巧對比應證。
      - (2).說說看：當情緒失控時會造成什麼後果？我學到哪些更好的情緒處理方式？
    - 3.教學活動二：(15 分鐘)
      - (1).教師請學生閱讀課文 24 頁情境劇中的對話，模擬角色的聲音、表情、動作。
      - (2).提問 1：劇中哥哥的煩惱有哪些？煩惱時會帶來哪些壓力？
      - (3).提問 2：當遇到壓力時身體會有什麼反應？如何排遣壓力？
    - 4.綜合活動二：(5 分鐘)【健康教育學習單(二)】
      - (1).教師歸納學生說出意見的共同點，與課本 25 頁壓力舒緩技巧對比應證。
      - (2).說說看：升上五年級我的煩惱有哪些？我學到可以用哪些方式來紓解壓力？
- 五、教學評量方式：
  - (一)角色扮演：能清楚表達劇中父親、母親、兄弟、旁白等角色對話之內容。
  - (二)問答：能說出學習如何管理情緒，遇到壓力時的反應及排遣壓力的紓壓方式。
- 六、觀察的工具和觀察焦點：
  - (一)觀察工具：觀課紀錄表之檢核內容、參與劇中角色扮演、學習單問答之內容。
  - (二)觀察焦點：教師教學活動之引導與學生溝通互動學習之成效。
- 七、回饋會談時間和地點：112.10.18 辦公(教)室

授課教師簽名：李孟真

觀課教師簽名：賴穆蓉

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	賴穆瑢

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：李孟真

觀課教師簽名：賴穆瑢

## 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	運用有效教學技巧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	應用良好溝通技巧	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	營造積極的班級氣氛	<input checked="" 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：

- 一. 閱讀文本(角色扮演), 促使每位學生了解情境對話內容。
- 二. 提問(討論、聚焦、分享、回答) 每位學生提出對於文本內容之想法: 角色表演的對白, 思考~ 為什麼有衝突事件(facts) 出現哪些情緒感受或壓力反應(Feelings), 對應自身經歷後發現及反思(Findings)、未來的行動(Future)。
- 三. 對於教學流程的時間掌握, 適時切入回歸主題探討。延伸的討論可適時紀錄下來(說得內容很多, 紀錄下來的內容可以再增加。)
- 四. 下一次課程可以繼續延伸探討相關內容, 可以配合班級進行「每週小日記書寫, 並且呼應上課學習到的情緒管理及紓壓技巧, 可以進行一個月的紀錄, 觀察自己的成長。(例如: 設定目標、練習改進項目、採取行動、挑戰過程... 之計畫)。

授課教師簽名：李孟真觀課教師簽名：東貞穆瑄

## 議課紀錄表

教學時間：112.10.17 教學班級：五忠 教學領域：健康與體育 教學單元：第一單元活動 2教學者：李孟真 觀察者：賴穆瑛 觀察後會談時間：112.10.18

## 一、教學者教學優點與特色：

- 1、教學者設計豐富的課程活動，讓學生在輕鬆愉快中學習。
- 2、教學者善用各種提問策略，協助學生釐清情境問題。
- 3、教學者能及時發現學生的問題，立即引導學生思考，以解決問題。
- 4、提供不同策略，教導學生處理生活中的壓力。

## 二、教學者教學待調整或改變之處：

- 1、教學者建議學生演出狀況劇，激發學生的學習動機。
- 2、教學者營造溫暖的學習氣氛，鼓勵學生踴躍發言，使課堂討論熱烈。
- 3、教學者設計多項學習任務，讓學生進行省思，並學習解決問題的策略。

## 三、對教學者之具體成長建議：

感謝教學者帶來豐富多元的健康課程，有許多值得學習之處！

授課教師簽名：李孟真觀課教師簽名：賴穆瑛

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
姐姐 我	搶回來	冷靜 不該搶	不搶了。
表哥吃我的蛋糕	去冷靜	冷靜想想只是一塊蛋糕	表哥就買一個我喜歡的蛋糕
哥哥開心 我生氣	跟我媽說 > 接著罵他。	沒有冷靜。	我媽再送我別的零食。
妹妹走	會先好好的和她也說	冷靜一下 想想我做錯了	和妹妹說說不可以在看洗碗了!
我生氣 哥哥害怕	沒有	沒有	媽媽勸架 然後就沒事

- 當情緒失控時，會造成什麼後果？  
 可能不想與姐姐妹妹了!  
 打起來。 別人心情變不好 打起來，受重傷 兩敗俱傷
- 我學到哪些更好的情緒處理方式？  
 可以和他好好說  
 分開 冷靜 冷靜想想原因 學到不把食物正大光明的放在那 忘了就忘了

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, 珍惜美好事物
發脾氣	逃離煩心事	控制, 思考	舒緩情緒	提醒正向思考	
睡不覺			跟我媽聊天。		
很累, 有低自尊 做什麼都很爛 常常失眠 很怕大腸			✓		
無聊 很煩				我睡得著 哈x100 - 2. 恩 我好棒	
壓力很大 無證子 自己的心情	小白考0分 小白不小心 火出氣	小量小慢工 氣克氣	說出煩惱 小惱, 作我 很愛作是	小吃, 小節 和姐姐玩 更工	去看星星月球 日記
很煩	沒	沒	沒	沒	沒

3. 升上五年級，我的煩惱有哪些？

考試 · 課業 要學的東西很多 變難 作業很多 朋友很少 沒

4. 我學到可以用哪些方式來紓解壓力？


復習 兼在房間哭 畫圖 可以寫信, 和媽媽談 沒

112 學年度公開授課\_健康教育課程 (劇本情境對話\_角色扮演)

學習目標：一、利用圖表紀錄，運用 4F 歸納整理學習的內容。

二、閱讀文本，練習劇本情境對話，進行角色扮演。

五年忠班學生：

	<p>(課本 22 頁) 小智情緒低落，看什麼都不順眼，甚至會將怒氣發洩在無辜的弟弟身上，媽媽聽到吵鬧聲，介入調解，引導兄弟進行情緒管理技巧</p>	<p>(課本 22 頁) 小智情緒低落，看什麼都不順眼，甚至會將怒氣發洩在無辜的弟弟身上，媽媽聽到吵鬧聲，介入調解，引導兄弟進行情緒管理技巧</p>
<p>(Facts)事實：說出故事中的人事時地物</p>	<p>弟弟拿他的東西</p>	<p>看到弟弟拿了自己的色筆</p>
<p>(Feelings)覺察：說出對故事的感受</p>	<p>沒有</p>	<p>生氣</p>
<p>(Findings)反思：對自己經驗對照並反思</p>	<p>對弟弟說對不起</p>	<p>不應亂發脾氣</p>
<p>(Future)行動：省思後對未來的運用</p>	<p>冷靜</p>	<p>相對對方道謙</p>
<p>學習接納自己，改變自己，該怎麼做？</p>	<p>自己處理</p>	<p>冷靜下來</p>


112.10.17(週二) 公開授課教師：李孟真老師

112 學年度公開授課\_健康教育課程 (劇本情境對話\_角色扮演)

學習目標：一、利用圖表紀錄，運用 4F 歸納整理學習的內容。

二、閱讀文本，練習劇本情境對話，進行角色扮演。

五年忠班學生：

	<p>(課本 24 頁) 小智輸了班際籃球比賽，覺得丟臉、自責，回家看到弟弟拿他的東西就發脾氣，擔心身高矮打籃球好吃虧，爸爸建議他進行壓力管理</p>	<p>(課本 24 頁) 小智輸了班際籃球比賽，覺得丟臉、自責，回家看到弟弟拿他的東西就發脾氣，擔心身高矮打籃球好吃虧，爸爸建議他進行壓力管理</p>
<p>(Facts)事實：說出故事中的人事時地物</p>	<p>小智輸了比賽，不開心</p>	<p>壓力大</p>
<p>(Feelings)覺察：說出對故事的感受</p>	<p>擔心</p>	<p>丟臉</p>
<p>(Findings)反思：對自己經驗對照並反思</p>	<p>進行壓力管理</p>	<p>談心</p>
<p>(Future)行動：省思後對未來的運用</p>	<p>一起練習</p>	<p>打籃球</p>
<p>學習接納自己，改變自己，該怎麼做？</p>	<p>自己冷靜，睡眠休息</p>	

112.10.17(週二) 公開授課教師：李孟真老師