

表1

## 基隆市正濱國民小學113學年度

## 教學活動設計單及共同備課紀錄表（授課教師填寫）

授課教師	林永菁	教學目標	1. 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 2. 能辨識自己情緒變化及調節情緒的重要。 3. 覺察同樣一件事情，可以有許多不同的思考面向
年級	4		
教學領域	綜合活動	教學法策略/形式	<input type="checkbox"/> 跨領域(含議題融入)素養導向教學 <input checked="" type="checkbox"/> 探究實作 <input type="checkbox"/> 線上教學 <input type="checkbox"/> 科技輔助自主學習 <input type="checkbox"/> 雙語教學 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 數位學習精進方案 <input type="checkbox"/> 其他( )
教學單元	啟動心能量		
觀察前會談時間	113年10月3日	學生先備經驗或教材分析	1. 覺察個人情緒並適切表達。 2. 與家人及同儕適切互動。 3. 學童分享這幾天印象深刻的事件，並討論該事情帶來的想法及情緒反應。 4. 學童分享自己這幾天的情緒變化及種類。
教學日期	113年10月4日		
教學活動		時間	評量方式
一、引起動機 動畫引導學童，提問：「動畫主角遇到哪些事？」、「遇到不如意的事情，他的想法如何？心情如何？」、「面對失敗或是不好的事情，你有辦法轉換負向想法，找出正向的想法嗎？」、「生活中有哪些事情，會讓你覺得放鬆愉快？為什麼？」學童分享。		5	口語評量
二、發展活動 (一)生活事件簿 1. 學童分享這幾天印象深刻的事件，並討論該事情帶給你的想法及情緒反應。教師說明「我的情緒紀錄」寫法，引導學童完成一週紀錄。		5	口語評量 實作評量

<p>2.教師讓學童體驗不同的情緒所引發的身體反應；例如：學童閉上眼睛、深呼吸，接著跟著教師的引導語進行模擬想像（以不愉快的情境為例），同學對著你說：「你好,,,，跑得好慢呵！」當時你真的很生氣，非常生氣……。這時候，仔細觀察身體變化，有什麼感覺？心跳有什麼變化？或是肢體會出現了哪些動作？</p>	5	口語評量 實作評量
<p>3.「當情緒來臨時，你會怎麼表達？」來進行提問：</p> <p>(1) 故事中主角出現哪些情緒？(例如：生氣、不滿……。) 如果學童提出的答案比較特殊，教師可詢問理由，學童的觀點往往是自身經驗的投射，沒有對錯。</p> <p>(2) 主角如何表達他的情緒？他想要表達的是什麼？ →……，因為他不希望別人拿他的東西、心疼被弄壞的東西……。</p> <p>(3) 他怎麼調節自己的情緒？調節情緒之前和之後，他的行為態度有哪些不一樣？一開始哭泣，後來用媽媽教他的方法：「深呼吸→想一想」，情緒緩和後，他比較有辦法理性思考。</p> <p>(4) 換成是你，會怎麼表達感受？如何調節情緒？例如：我會先深呼吸讓自己冷靜下來，用學過的「我的訊息」，讓弟弟知道我討厭他動我的東西，並且請他賠償。</p>	10	口語評量 實作評量
<p>(5) 繪製心智圖，綜合分析了解如何啟動心能量。</p>	10	分組評量 實作評量
<p>(三)歸納：「情緒激動時候，先讓自己冷靜下來，可以避免失控或做出讓自己後悔的事情。情緒表達是幫助對方更了解我們，而不是破壞彼此關係。情緒表達方式有很多種，可以尋找適合自己的方式。平時就多加練習，情緒來時就可以有合宜的方式去面對。」</p>	5	口語評量

授課教師簽名：林永菁

觀課教師簽名：謝雅吟

表2

基隆市正濱國民小學公開授課活動照片（由觀課教師拍攝填報）



照片說明： 引起動機



照片說明：分組討論

表 3

基隆市正濱國民小學教師教學觀察紀錄表(由觀課教師填寫)

班級： 403	日期：113.10.04
教學者姓名：林永菁	學習領域/科目：綜合活動

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： 林永菁

觀課教師簽名：謝雅吟

表 4

## 基隆市正濱國民小學教師教學 觀察後會談紀錄及自我省思檢核表(共同填寫)

教學時間：1131004 第五節 教學班級：403 觀察後會談時間：1131004 放學後  
 教學者：林永菁 觀察者：謝雅吟

### 一、授課教師自我省思檢核表：(授課教師填寫)

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"/>
2	運用有效教學技巧	✓	<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"/>
4	運用學習評量評估學習成效	✓	<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"/>
6	營造積極的班級氣氛	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	其他：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 二、授課教師自我省思、待調整或改變之處(由授課教師提出)

1. 動畫引起小朋友對主題的興趣。
2. 上課流程算是流暢。
3. 想要完成的教學目標也完成。
4. 小朋友們的分組活動熱烈參與
5. 小朋友們的回饋也非常好。

### 三、教學者教學優點特色、與建議：(由觀課教師提出)

1. 學生上課時都能專心。
2. 解說完讓小朋友們進行分組討論,加深印象。
3. 分組活動行間巡視回答他們的疑惑。
4. 教師能適時回應學生小朋友的話題，幫助孩子更理解。