

附表 2

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
共同備課紀錄表

教學時間：114.10.23 教學班級：社會技巧 C 組

教學領域：特殊需求領域-社會技巧 教學單元：羨慕與嫉妒之差異，一起認識情緒

教學者：賴佑瑜 觀察者：黃昱嵐 觀察前會談時間：114.10.21

一、教材內容：自編講義、簡報

二、學習目標：

- (一) 能分辨羨慕與嫉妒間的差異
- (二) 能連結自身曾經出現羨慕或嫉妒情緒的事件

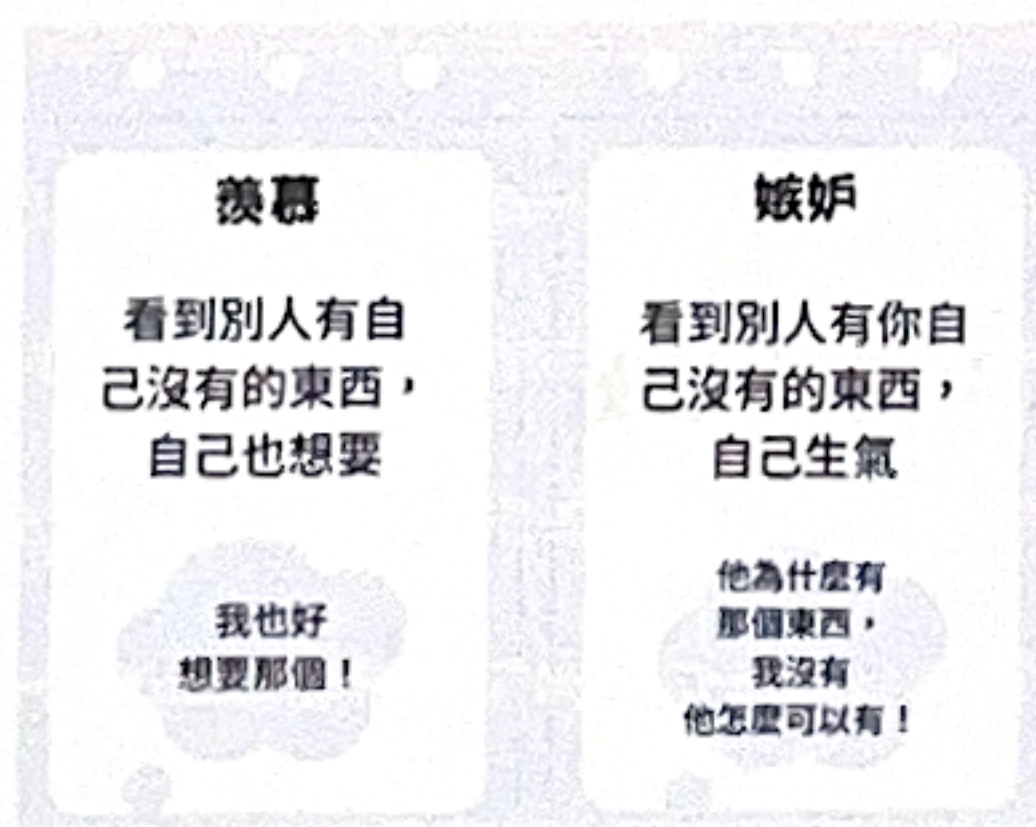
三、學生經驗：

學生對於初層級情緒（開心、生氣、焦慮…等）有基礎認知，但對於高層次的羨慕難以理解，因此藉此機會教導羨慕與嫉妒間的差異，並連結這兩個情緒與自身發生事件。

四、學習活動：

準備活動

- (一) 複習上節課內容：羨慕與嫉妒的差異



- (二) 說明嫉妒背後通常伴隨負面情緒，如下：

1. 憤怒

當你感到嫉妒時，可能會對被嫉妒的對象產生敵意或不滿，甚至無名火起，覺得對方「不配」擁有那些東西。

2. 自卑

嫉妒往往讓人覺得自己不如別人，從而產生自我價值感的動搖，覺得自己「不夠好」。

3. 焦慮

對於可能失去某人或某物的擔憂也會讓人感到不安，尤其在人際關係中。

4. 怨恨

長期的嫉妒可能會演變成對對方的怨懟，覺得對方總是「運氣好」或「走後門」，從而否定對方的努力。

5. 羞愧或罪惡感

有些人意識到自己在嫉妒別人時，會為自己的負面情緒感到羞愧或內疚。

6. 悲傷或失落感

嫉妒有時也會觸發「為什麼我沒有？」的情緒，進一步導致對自身處境的不滿和難過。

7. 敵對或報復心態

在極端情況下，嫉妒可能驅使一個人產生破壞或報復的衝動，想讓對方「失去那些東西」。

發展活動

(一) 透過影片認識羨慕與嫉妒

新北市政府家庭教育中心資源：情緒娃娃

1. 情緒娃娃-羨慕

2. 情緒娃娃-嫉妒

(二) 藉由上一次的學習單統整學生曾經羨慕他人或嫉妒他人的例子 (含有明顯情緒，以及單純文字描述的例子)

(三) 透過分享學生的例子，請其他學生辨識例子中的情緒為羨慕還是嫉妒

綜合活動

- (一) 複習羨慕及嫉妒之差異
- (二) 統整國中生可能因為什麼原因出現羨慕或嫉妒的情緒
- (三) 說明看到別人有自己沒有的東西，而產生羨慕或嫉妒的情緒，都是正常的，不需要過度苛責自己
- (四) 出現羨慕或嫉妒的情緒時，調適的方法：專注在自己身上，看看自己有的東西，也許自己也有別人羨慕或嫉妒的地方
- (五) 舉例如果老師是學生，可能會羨慕學生的地方

五、觀察的工具和觀察焦點：

- (一) 觀察者：協同教學教師
- (二) 觀察焦點：師生互動、學生是否能藉由引導進行情緒與事件的連結

六、回饋會談時間和地點：

- (一) 時間：114.10.23 第六節
- (二) 地點：學習中心教室

授課教師簽名： 賴佑瑜

觀課教師簽名： 黃麗春

附表 3

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
觀課紀錄表

教學班級	社會技巧 C 組	觀察時間	114 年 10 月 23 日 午休
教學領域	彈性學習- 特殊需求領域課程	教學單元	羨慕與嫉妒之差異，一起認識情緒
教學者	賴佑瑜	觀察者	黃昱嵐

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：賴佑瑜

觀課教師簽名：黃昱嵐

附表 4

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
教學自我省思檢核表

授課教師姓名：_賴佑瑜_ 教學班級：_社會技巧 C 組_

教學領域：_彈性學習-特殊需求領域課程_

教學單元名稱：_____羨慕與嫉妒之差異，一起認識情緒_____

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	☒	☐	☐	☐
2	運用有效教學技巧	☐	☒	☐	☐
3	應用良好溝通技巧	☒	☐	☐	☐
4	運用學習評量評估學習成效	☐	☒	☐	☐
5	維持良好的班級秩序以促進學習	☒	☐	☐	☐
6	營造積極的班級氣氛	☒	☐	☐	☐
7	其他：有效引起學生學習動機	☒	☐	☐	☐

◎教學省思：

1. 可增加團體或分組討論的活動，促進學生彼此連結、找到共通處
2. 可以更加落實走動教學，顧及最左、最右方之學生
3. 少數學生需要使用更加簡易的詞彙才能理解，在講解時可以連結更多生活化例子，讓學生能夠更有效連結
4. 簡報所使用的圖片可以用真實圖片增加類化
5. 可以結合 AI 進行教學，融入數位教育

授課教師簽名： 賴佑瑜

觀課教師簽名：



附表 5

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課 議課紀錄表

教學時間：114.10.23 午休 教學班級：社會技巧 C 組

教學領域：彈性學習-特殊需求領域課程 教學單元：羨慕與嫉妒之差異，一起認識情緒

教學者：賴佑瑜 觀察者：黃昱嵐 觀察後會談時間：114.10.23 第六節

一、教學者教學優點與特色：

1. 適當引起學生學習動機
2. 有複習先前概念再帶入本節課主要內容，最後有再進行本節課複習



▲準備活動：引言



▲準備活動：嫉妒會有的負面情緒



▲課堂互動



▲實際舉例

二、教學者教學待調整或改變之處：

1. 教師講解時間較長，學生參與度不足，建議增加互動活動。
2. 提問時要注意讓每位學生都有發言的機會，且在提問時可設計更多層次問題。

三、對教學者之具體成長建議：

可以多參加社會情緒教育(SEL)研習，並將概念融入課程中。

授課教師簽名：賴佑瑜

觀課教師簽名：

(Handwritten signature)