

桃園市 113 學年度同德國民中學綜合活動領域

共同備課紀錄表

領域：	綜合活動領域	年級：	八年級
日期	114 年 4 月 22 日 10:00-11:00	地點	輔導處團體輔導室
參加人員	輔導活動教師學習社群		
<p>內容概要：</p> <p>一、教學者說明課程活動設計</p> <p>(一)教材內容：基於社會情緒學習理論進行情緒課程發想，結合自主學習模式及資訊融入，拓展學生情緒適應方式。</p> <p>(二)教學目標：</p> <p>情緒管理：檢視平時情緒紓解方式，藉著資訊蒐集分享，認識更多元策略，並能夠在不同情境下選擇合適策略幫助自己調適情緒。</p> <p>(三)學生經驗：課程已進行認識情緒詞彙、自我情緒觀察等相關課程。</p> <p>(四)教學活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由梗圖和學生討論平時有負向情緒時可能的紓解方式。</li> <li>請學生思考一件曾帶給自己負向情緒事件(提醒學生要是與人相關的事件)，並寫出所引發的情緒感受。</li> <li>教師分享當自己有負向情緒時常用的三種情緒紓解策略，以及上網搜尋到覺得可嘗試的三種情緒紓解策略。</li> <li>請學生寫下三種自己曾經用過的情緒紓解策略，並且上網搜尋三種未嘗試過的情緒紓解策略。接著互相瀏覽彼此的策略，並在喜歡的情緒紓解策略下方為同學按讚。</li> <li>將學生的情緒紓解策略輸出成心智圖，請學生依據心智圖結果挑選至少四種不同向度的情緒紓解策略，將這四種策略依照安全性及有效性放到情緒象限位置中。</li> </ol> <p>(五)評量方式：紙筆測驗，是否能觀察自身情緒紓解方式，並蒐集到相關資訊，整合成更多元的情緒紓解策略。</p> <p>二、教學者說明公開觀課期待觀察事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>課程活動設計是否流暢，有無須改進之處。</li> <li>資訊設備使用、規範之相關建議。</li> <li>對於情緒紓解活動的設計是否能有其他想法或設計。</li> <li>對於班級經營、活動進行方式是否有需要改進之處。</li> </ol>			

桃園市 113 學年度同德國民中學綜合活動領域

教師教學觀察表(觀課表)

授課教師	陳亭羽	觀課伙伴	學校：同德國中 輔導活動教師
教學科目	輔導活動	單元名稱	情緒
教學班級	806	觀課日期	114/04/29
軼事紀錄表			
時間	教學流程/教學活動或事件紀錄〈學生學習情形〉		
5min	1. 課堂開始時，教師提醒學生完成上週的學習單，並帶領學生回顧上週課程重點（情緒認識）。教師適時於教室中走動，了解學生的學習進度，並鼓勵尚未完成的同學積極趕上。		
5min	1. 在討論負向情緒的活動中，教師選用與學生生活經驗貼近的梗圖作為引導，引發學生熱烈回應與共鳴，提升課堂參與度。		
30 min	<p>1. 教師以自身經驗示範情緒紓解策略，並引導學生撰寫個人經驗。所提供「當時的情緒狀態」範例具體清楚，有助於學生理解與模仿。</p> <p>2. 教師引導學生使用Padlet平台，搜尋並分享各種情緒紓壓策略。</p> <p>3. 學生操作iPad熟練，雖偶有分心情形，但大多數仍能專注於學習任務並準時完成作業。</p> <p>4. 學生間互相瀏覽與回饋彼此的策略作品，氣氛熱烈，頻繁按讚表達支持。部分學生因過於投入回饋而稍微落後於教師接續的教學內容。</p> <p>5. 教師運用FELO心智圖工具，引導學生將紓壓策略進行分類，並引導思考其安全性與有效性。教師同步於ipad投影操作，使學生更能同步完成學習任務，多數學生皆能跟上進度。</p>		
5min	<p>1. 課程結語階段，請學生寫下自己認為有效且安全的紓壓方式。教師強調「不傷害自己」的前提，引導學生尋找溫和、正向的情緒抒發管道。</p> <p>2. 課程準時結束，教師對時間掌握得當，活動流程順暢。</p>		
觀察者的回饋			
值得學習的地方		我的感想或建議	
<p>1. 教師善於設計具啟發性的提問，能有效激發學生的學習動機。提問過程中，教師會適時轉換語言，以貼近學生的用語重新詮釋問題，協助學生釐清思路、順利表達想法，進一步促進課堂參與與思辨能力的發展。</p> <p>2. 當學生在撰寫學習單（例如：描述「當時的情緒狀態：_____的背後可能還有_____」）時遇到困難，教師能及時察覺並給予明確且具體的引導。例如，教師會提示學生「可</p>		<p>1. 學生在使用 iPad 等數位工具時，整體操作熟練，但部分學生在自律與專注度上仍有待提升。</p> <p>2. 長時間依賴同一類型的數位媒材，可能導致學生注意力下降或學習熱情遞減。</p> <p>3. 師生互動品質高，教師能貼近學生語言與經驗，並適時轉化問題以促進理解與表達。</p> <p>4. 情緒課程是具挑戰且敏感的課程，教師展現優良的引導能力，且用貼近學生經驗的問</p>	

以先詢問自己為什麼會有這樣的感受」，藉此協助學生釐清情緒來源，深化對自身情緒的覺察與理解。這樣的引導方式既溫和又具啟發性，能有效提升學生的自我反思與書寫表達能力。

3. 教師靈活運用各種網路媒材，包含梗圖、數位工具與互動平台，並能依據教學目標與學生特質，適切地融入課程內容中。這樣的教學設計不僅提升學生的學習興趣，也使抽象的情緒議題更具體、生活化，有助於學生從實際情境中建構學習經驗。

句，有效引導學生覺察情緒與反思表達。

## 桃園市 113 學年度同德國民中學綜合活動領域

### 共同議課專業研討會會議紀錄

壹、會議時間：民國 114 年 4 月 29 日（星期二）上午 10 時

貳、會議地點：同德國中輔導處團輔室

參、主 席：李淑美 記 錄：陳郁婷

肆、參加人員：如附簽到表(簽到表格式各校自訂)

#### 伍、會議紀錄

一、主席致詞：謝謝大家參加這一次的公開觀課，等一下請大家給教學者建議及回饋。

二、公開授課(被觀課)教師心得分享報告

- (一) 教學過程還算流暢，但在操作平板時需花頗多時間，包含收、發以及網路連線問題，對於資訊設備使用最好能有更嚴謹、規範地使用。
- (二) 在搜尋情緒紓解策略過程中，學生個別差異頗大，為了等待大多數人花了頗多時間，未來可以改成不限於 3 個策略，讓進度快的學生多加搜尋，同時也可以作為評量標準。
- (三) 不知教學內容是否略微簡單，是否需要設計更深入的問題討論、活動設計。
- (四) 課程限於認知方面，實作層面略顯不足，對於活動的進行方式是否有其他建議、進行方式，希望可以提出討論。

三、同儕專業回饋與建議：

- (一) 課程要求學生分享個人經驗，可能讓部分學生感到不自在或有壓力。建議教師可在分享前強調尊重與自願原則，建立信任氛圍。
- (二) 學生列出情緒紓解策略，但未深入探討其成效與可行性。建議加入小組討論或表格分析，讓學生針對每個策略評估「適用情境」、「潛在風險」、「長期效果」。
- (三) 雖有策略分類（情緒象限），但缺乏行動延伸，可加入未來一週實踐紀錄任務，並於下次課堂回顧分享使用心得與挑戰。
- (四) 學生互相瀏覽情緒紓解策略後，可以設計一個小組討論環節，讓學生分享他們的策略及其效果。不僅能促進同學之間的交流，還能讓學生在反思中學習到不同的應對方式。
- (五) 教師分享的情緒紓解策略可以更具多樣性，除了常見的深呼吸和冥想外，還可以引入一些創意活動，如藝術療法、音樂療法或運動療法等。這樣可以讓學生根據自己的興趣選擇適合的紓解方式，並提高他們的參與感和實踐意願。

四、臨時動議：無

陸、散會：11 時