**彰化縣私立精誠高中106學年度綜合活動領域公開觀議課實施計畫**

1. 依據：教育部國民及學前教育署105年10月17日臺教國署國字第1050111992號函示，為落實十二年國民基本教育課程綱要總綱中「為持續提升教學品質及學生學習成效，形塑同儕共學之教學文化，校長及每位教師每學年應在學校或社群整體規劃下，至少公開授課一次，並進行專業回饋。」
2. 目的：
3. 藉由教案研討，發揮校際間資源及經驗分享之實效。
4. 藉由公開授課，實踐並推廣學習共同體之教學模式。
5. 藉由公開觀課後的反思討論，建立有效之教學智慧資本。
6. 主辦單位：彰化縣私立精誠高級中學
7. 承辦單位：精誠高級中學教務處綜合活動領域
8. 辦理時間：107年5月4日(星期五)上午09:00-11:00
9. 研習地點：彰化縣私立精誠高級中學3樓法拉第教室

(彰化縣彰化市林森路200號)

1. 研習對象：彰化縣公私立中等學校綜合活動領域教師共40名。
2. 研習流程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時 間 | 內 容 | 主持或講座 | 備註 |
| 08:30-09:00 | 報到 | 林憶君主任主持 | 3樓法拉第教室 |
| 09:10-10:00 | 公開觀課(綜合活動領域) | 葉昭君老師授課 | 3樓法拉第教室 |
| 10:00-10:10 | 休息 |
| 10:10-10:50 | 議課與座談 | 議課主持人張時秀老師 | 3樓法拉第教室1.凡參加公開觀課之教師，均需填寫公開觀課紀錄表。2.公開觀課後需參與研討與意見交流。 |

1. 採網路報名，自107年5月2日(星期三)12:00報名截止日前，請逕入全國教師在職進修資訊網(<https://www1.inservice.edu.tw/>)報名。
2. 注意事項：

(一)全程參與者核實核發2小時研習時數。

(二)交通方式：

* 1. 自行開車：中山高至彰化交流道下，往彰化市方向，沿中華西路直走，至金馬路交叉口，左轉，第一個紅綠燈，左轉林森路，直走即可到達。
	2. 大眾運輸工具：於彰化火車站下車，出站，走左方高架橋往後站，至7-11前請換騎Ubike，往左直騎，沿往右方向直騎即可到達。

(三)其他：

1. 請參與研習人員自備環保杯。
2. 觀課教室空間有限，不開放現場報名。

(四)本次授課教案及觀議課紀錄表如附件一、二所示，請參照。

十一、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

**彰化縣私立精誠高中綜合活動領域公開觀議課教案**

附件一

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教學單元 | 壓力狂想曲─體驗活動及迷你桌遊融入課程 | 授課教師 | 葉昭君 |
| 教學時間 | 107.05.04(週五)09:10~10:00  | 教學對象 | 國中部315班 |
| 教 學 研 究 | 教學理念 | 在生涯、生活及學習上，協助國中生培養適切的生活習慣，探索自己並建立自我概念與價值觀，輔導其正向的生活經營方式。 |
| 教學目標 | 1. 能覺察生活中的壓力源及壓力對自己的影響
2. 能了解並畫出壓力和表現之間的關係
3. 能思考自己的紓壓方法並與同學交流
4. 能分辨紓壓方法對情緒與問題解決的幫助
5. 能投入參與班級活動
 |
| 教學方法 | 講述法、體驗活動教學法、小組討論法、遊戲式教學法 |
| 評量方式 | 學習單、口頭分享、小組活動參與 |
| 教 學 活 動 | 教學流程及內容設計 | 時間 | 教學資源 |
| 準備活動 | 1. 壓力聯想：訪問學生有壓力嗎？想到壓力你會想到什麼？2. 介紹這兩週的課程內容(認識壓力、壓力的來源與影響、紓壓及轉念之方法) | Total:5 |  |
| 主體活動 | 1. 運用學習單，講解壓力公式P=F/A及其引用。

【說明】1. 引用國二理化壓力公式P=F/A，F代表的是物體所受的垂直力，比喻為我們受到的壓力來源；A是受力面積，比喻為我們可以承受的能力。
2. 請學生於方框中書寫生活中有哪些壓力源，下面的分母中的方框書寫有哪些方法能讓你在面對壓力時更有力量。
3. 請學生討論學習單上填寫的內容

【說明】與同組的同學說說自己的經驗。1. 邀請學生分享討論的內容

【說明】老師指定學生說出自己的壓力來源和如何增加承受度。1. 為壓力源打分數

【說明】在學習單左邊方框，寫下最近最大的壓力來源，並為其打分數，1~12分你覺得這個壓力有幾分？並在溫度計上畫出對應溫度。1. 邀請2位學生擔任小助手，準備大氣球、小氣球及打氣筒體驗並以此做比喻

【說明】1. 邀請幾位學生說出自己的壓力源及壓力分數。
2. 打氣同學依學生的分數，同時對著自己的氣球打入空氣，說一分打一下。
3. 至小氣球爆炸即停止體驗。
4. 教師小結：氣球打氣即為生活中不斷的有壓力來源，若要不爆炸就要洩氣(紓壓方法)，大氣球與小氣球比喻每個人能承受的程度(抗壓性)。

6.教師示範畫出壓力與表現關係曲線圖【說明】教師示範畫出壓力與表現效率的關係，引導學生畫出自己的壓力與表現效率關係圖。1. 講解壓力身心情緒反應

【說明】(1)引導學生思考及覺察壓力過大時，會出現哪些反應？(2)邀請學生上台將壓力之反應，分為生理、情緒、生活作息反應分類。 | Total:3510’5’5’7’8’ | 學習單打氣筒、氣球、學習單壓力身心情緒反應大字卡 |
| 綜合活動 | 1. 紓壓方法迷你桌遊活動

【說明】1. 邀請學生寫下同組中不同的紓壓方法於卡片上
2. 教師發下每組一張象限卡(紓解情緒與壓抑情緒、解決問題與擱置問題作十字象限軸分類)
3. 依據象限卡之定義，擺設不同的紓壓方法相對位置。
4. 教師總結課程

【說明】教師於黑板示範：不同的紓壓方法在問題解決與情緒紓解的幫助上，並提醒同學思考面對壓力的解決效果。鼓勵同學能學習覺察自己與他人之壓力情緒，找尋適合的解決之道。 | Total:106’4’ | 自製迷你桌遊：紓壓方法 |
|  | 參考資料：國三上康軒版綜合活動 |

**彰化縣私立精誠高級中學公開觀議課紀錄表**

附件二

年　　　月　　　日

 **觀課科目: 授課教師: 觀課班級:**

 **授課內容: 觀課日期: 觀課教師: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **觀課參考項目** | **紀錄內容（請以文字簡要描述）** |
| **全班學習氣氛** | 1.是否有安心的學習環境？ |  |
| 2.是否有熱烈的學習氣氛？ |
| 3.學生是否專注於學習的內容？ |
| **學生學習歷程** | 1.學生是否互相協助、討論和對話？ |  |
| 2.學生是否主動回應老師的提問？ |  |
| 3.學生是否主動提問？ |  |
| 4.學生是否能專注個人或團體的練習 (如:學習單、分組活動等)？ |  |
| 5.是否發現有特殊表現的學生？(如學習停滯、學習超前和學習具潛力的學生) |  |
| **學生學習結果** | 1.學生學習是否有成效？ |  |
| 2.學生是否有學習困難？ |
| 3.學生的思考程度是否深化？ |
| 4.學生是否樂於學習？ |

|  |
| --- |
| **議課** |
| **優點** | **建議** |
|  |  |
| **觀課的心得與學習** |
|  |