

【附件一】公開授課時間及共同備課紀錄表

1. 共同備課日期(科教學研究會日期)：110年4月26日

\* 共同備課紀錄表：於科教學研究會紀錄呈現

2. 觀課科別：健康與護理

班級：資訊一甲

任教領域/科	姓名	公開觀課 預定課程	公開觀課 預定日期	公開觀課 預定時間	公開觀課 預定地點
健康與護理	張美智	健康心生活—腹式呼吸 練習	110/04/26	第6節	健護教室

【附件二】公開授課教學活動設計表

教學單元	健康心生活—腹式呼吸練習	教學領域	電腦應用實習
授課教師	張美智	授課班級	資訊一甲
教材來源 (教科書版本)	自編教材	教學時間	50 分鐘
學生先備經驗或教材分析	<p>先備經驗：</p> <p>青少年行為表現大都事出有因，情緒狀態就是一個主要的促動力量，情緒反應常是青少年行為動機的根源。關鍵在於收集並理解青少年情緒的類型、強度及自我因應的策略，並以認知行為策略去除壓力源：</p> <p>一、情緒狀態會影響身心靈健康。</p> <p>二、情緒會影響人際關係。</p> <p>三、情緒會影響行為。</p> <p>四、情緒是青少年快樂與喜悅的來源。</p> <p>教材分析：</p> <p>1. 自我覺察疫情時事造成的壓力，運用身心靈、社會整合方式，闡述全人健康。</p> <p>2. 腹式呼吸與胸式呼吸訓練。</p> <p>3. 理情治療法。</p>		
學生學習能力指標	<p>一、了解與認知自己和他人的情緒壓力源。</p> <p>二、了解信念對自己與他人情緒的影響。</p> <p>三、學習有效管理自己情緒的方法。</p> <p>四、接納自己並將認知行為策略應用生活。</p>		
教學資源及參考資料	<p>郭鐘隆(2020)。健康與護理。臺北市：幼獅。</p> <p>疾病管制署〈2020〉。COVID 19。引自 <a href="https://www.cdc.gov.tw/">https://www.cdc.gov.tw/</a>。</p> <p>柯永河(1994)。習慣心理學。臺北市：張老師文化事業。</p>		
教 學 活 動			
引起動機	<p>1. 自我覺察疫情時事造成的壓力，運用身心靈、社會整合方式，闡述全人健康。</p> <p>2. 腹式呼吸與胸式呼吸訓練。</p> <p>3. 理情治療法。</p>		
教學方式	以 PTT 要求學生操作實例以獲得成果。		
評量方式	實作精熟設計測驗		
評量時間	20 分鐘		
評量指標	測驗結果學生是否充分了解指令應用。		
領域核心素養或課程目標	<p><b>健體-U-A2</b> 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題</p> <p><b>健體-U-A3</b> 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題</p> <p><b>健體-U-B1</b> 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題</p>		

	<p><b>健體-U-B2</b>具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題</p> <p><b>健體-U-C3</b>具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢</p>					
教學過程	教學活動		教學資源	評量方式	時間 (分)	備註
	教師活動	學生活動				
壹、準備活動	因應疫情，收集2021.4.20~4.26新聞實事。以愛為名，練習自我身心靈平衡	舉手搶答、加分。	疾病管制署〈2021〉	搶答得分	10	引起認知理情教育課程之動機。
貳、發展活動	<p>(一)引起動機 新聞影片欣賞，問答試題摘要。</p> <p>(二)教學活動 1-1 理情治療法投影片與影片欣賞。</p>	<p>1-1-1學生欣賞新聞影片，並提出影片對自我情緒的影響。</p> <p>1-1-2學生練習理情治療法，並說出駁斥的信念與結果。</p>	自編教材	搶答得分	30	認識認知、情緒與其發生的情境。瞭解對同一事件，每個人的信念不同，表達方式也不同。
參、綜合活動	<p>(一)胸式深呼吸肌肉放鬆法影片欣賞。</p> <p>(二)腹式深呼吸肌肉放鬆法影片欣賞。</p>	<p>1-2-1描述腹式深呼吸肌肉放鬆法影片欣賞的心得。</p> <p>1-2-2練習胸式深呼吸肌肉放鬆法影片欣賞的心得。</p> <p>1-2-3測量胸式、腹式深呼吸肌肉放鬆法對心跳的影響。</p>	自編教材	<p>1.練習呼吸憋氣得分</p> <p>2.練習心跳脈搏降速得分</p> <p>3.技能反覆精熟</p> <p>4.有獎徵答</p>	10	瞭解肌肉放鬆的意義與影響。可藉著操作肌肉放鬆來改變心跳，繼而改變情緒。心靈保養技巧—肌肉放鬆以強化心理免疫力的問題解決技能。

**【附件三】公開授課紀錄表**

教學科目	電腦應用實習			
公開授課教師	紀銘華			
觀課教師： 陳春雍召集人、程和專、楊瑞耀組長	活動時間	110年4月26日	活動地點	健護教室
參與對象	校內同領域教師	校外不同領域教師	校內學生	校外來賓
(單位：人次)	3	0	32	0

教學活動照片1



教學活動照片2



教學活動照片3



教學活動照片4



#### 【附件四】觀課回饋調查表

1. 公開授課教師：張美智      觀課教師：陳春雍召集人、楊弘毅組長、楊瑞耀組長

2. 時間： 110 年 4 月 26 日 星期一 第六節 地點：健護教室

3. 授課班級：資訊一甲 科目：健康與護理 授課單元：健康心生活

#### 4. 公開觀課紀錄(觀課教師填寫)

面向	觀課參考檢核項目(右為符合程度)	5 (非常符合)	4 (符合)	3 (普通)	2 (不符合)	1 (非常不符合)
全班學習氣氛	1. 有安心學習的環境	V				
	2. 有熱烈的學習氣氛	V				
	3. 學生專注於學生內容	V				
學生學習歷程	師生互動	1. 老師有鼓勵學生發言	V			
		2. 老師有回應學生反應	V			
		3. 老師有獎勵特殊表現的學生	V			
	個人學習	1. 學生互助協助、討論與對話	V			
		2. 學生主動回應老師的提問	V			
		3. 學生主動提問	V			
		4. 學生能專注個人或團體的練習(如：學習單、分組活動等)	V			
學生學習結果	1. 學生學習有成效	V				
	2. 學生學習有困難	V				
	3. 學生的思考程度深化		V			
	4. 學生樂於學習	V				
教師課程設計與教學	1. 教師精熟教學科領域知識。	V				
	2. 教師清楚呈現教學內容(能清楚講解重要概念並適時歸納學習重點)	V				
	3. 教師能運用有效教學技巧並引起學生學習動機。	V				
	4. 教師能運用良好溝通技巧(在教室走動或眼神關照多數學生)	V				
	5. 教師能運用學習評量評估學生學習情形。		V			
觀課回饋						
優點		建議(疑惑)				
1. 互動良多 2. 學生專注 3. 順應時事		1. 練習時間不足 2. 需長期觀察				

觀課的心得與省思

師生獲益匪淺、教學相長

觀課教師簽名：程和專老師

程和

程和專

# 國立羅東高工教學省思心得表件

【附件五】

授課教師	張美智	教學年/班	電機一甲
教學領域 教學單元	健康與護理 健康心生活		
教學內容	Fa-V-1 創傷後壓力症候群 Fa-V-2 身心失調的預防與處理方法 Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	請分項描述： 一、課前準備工作 二、教學進度與流程 三、目標及成效的達成 四、班級經營	1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整的實施程序概念 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能 2a-V-2 省思健康問題對個人、群體與國際間所造成的威脅感與嚴重性 4a-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為	
學生學習 目標達成 情形	一、了解與認知自己和他人的情緒壓力源。 二、了解信念對自己與他人情緒的影響。 三、學習有效管理自己情緒的方法。 四、接納自己並將認知行為策略應用生活。		
自我省思	作中學		
同儕回饋 後心得	教學相長、同儕扶持是目標方向的努力方針		