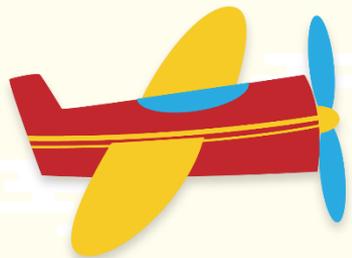


109學年度綜合活動學習領域領召研習

教科書解析

同榮國小-董家寧





01 小試身手

02 活動一

03 活動二





活動 1 生命的軌跡

回顧過去的自己，在外表、能力、行為表現、思考方式、人際關係、情緒管理等方面，有怎樣的變化呢？請訪問家中長輩、同學後，與大家分享。

外表



能力



思考



媽媽說，小時候的我如果不開心，就會大哭大叫；現在的我已經能控制情緒……

以前總是只考慮自己的需求，現在學會關心別人。

課本:p.46

手冊:p.82(蓋住手冊)

1.學生學什麼？

2.對您來說,有什麼困難或問題呢？

3.透過手冊,是否解決問題了呢？





02

活動一





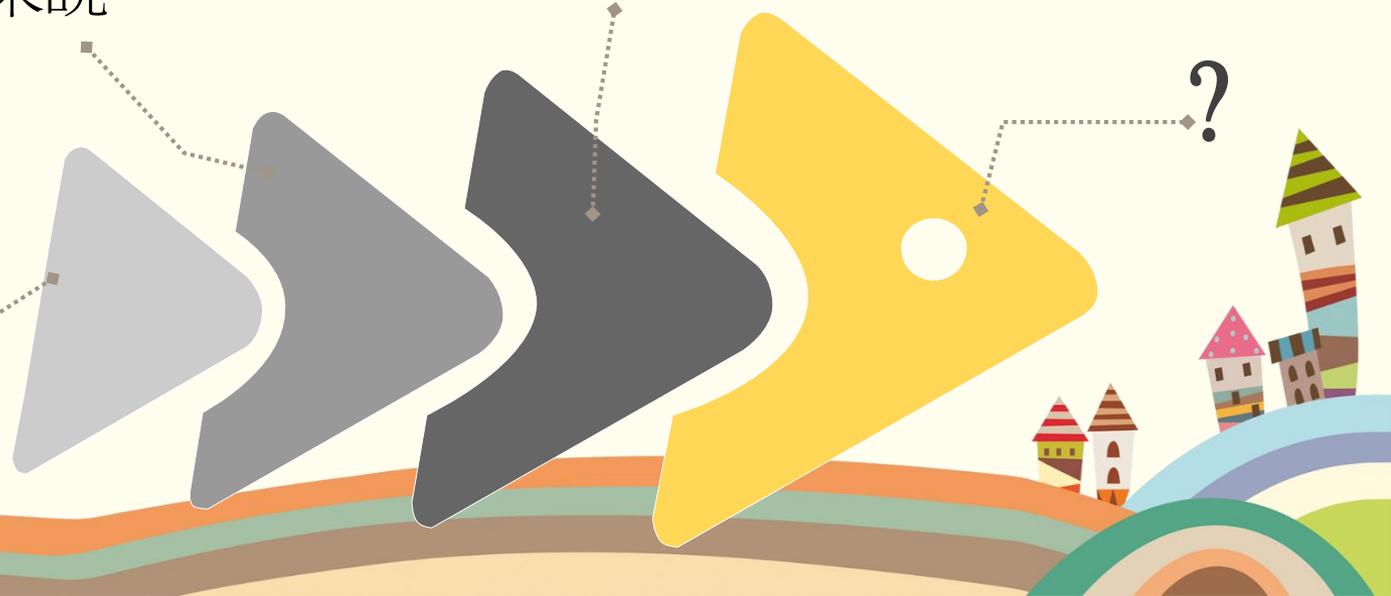
課本:p.46-49 手冊:p.82-85(蓋住手冊)



2. 這四頁對您來說有什麼困難？

3. 透過教師手冊, 是否解決這些問題？

1. 活動一可以分為幾個部分? 分別學習那些重點?





03
活動二



課本:p.50-53 手冊:p.86-89(蓋住手冊)

面對這些青春心事，有什麼解決的策略呢？讓我們一起來想想辦法並實際執行後，再和同學分享。

發生什麼事？有什麼感受？
如何自我調適？
可以找誰協助？為何這樣做？
結果是什麼？

了解自己青春期的變化，接納自己。

寫信或私下跟欣賞的同學表達

深呼吸讓自己冷靜，穩定情緒。

和爸媽建立良性溝通

還有呢？

51

每個人在青春期這個階段的成長都一樣嗎？你如何看待每個人不同的成長變化？

有些女生突然一下長高好多，我覺得自己好矮，我也能趕快長高嗎？

有些女生的「好朋友」來了，我卻還沒來，我是不是發育太慢了？

不必太在意身高，我們可以培養自信心……

還有呢？

看到別人各方面的成長，讓我覺得有些緊張、有些壓力……

其實每個人的心理、生理變化不同，大家可以互相學習，互相關心……

52

生命中的每個階段都只有一次，現在的你該如何擁有健康愉快的青春生活？請完成下表，並於執行兩週～一個月後和同學分享。

健康生活實踐檢核表 (範例)

六年 乙班 29 號 姓名：黃雨喬

實踐目標	我的做法	檢視與修正
身體健康	每天早晚早起，維持正常作息。	假日有時會賴床，常要再改進。
適時舒解情緒	心情不好時我會畫畫園，轉化想法。	除了畫園，還可以到戶外走走運動，心情也變得很好。
培養興趣專長	我喜歡打球，下課、放假時我會找同學一起去打球。	我還可以培養不同的興趣。
建立支援網	有困難時，我會找家人、朋友討論，尋求協助。	我也學會尋求其他人的協助，如：學校輔導室、張老師專線……

健康生活實踐的行動中，你做到了哪些？有什麼感受？

我學會凡事正向思考，遇到挫折，我能超越自我，拿出勇氣繼續努力。

維持正常作息後，我發現自己精神、體力變好了，情緒也比較穩定。

雖然已經為自己訂下目標，但有時沒有很認真的實踐，我覺得自己還可以再努力。

我做到了……

53

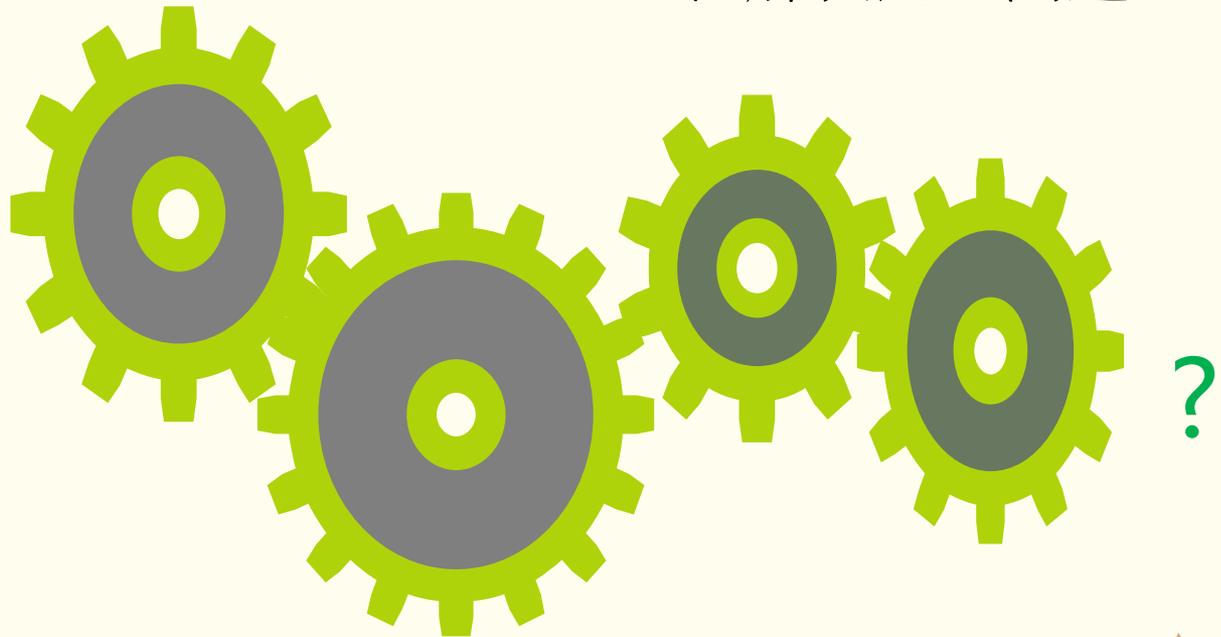
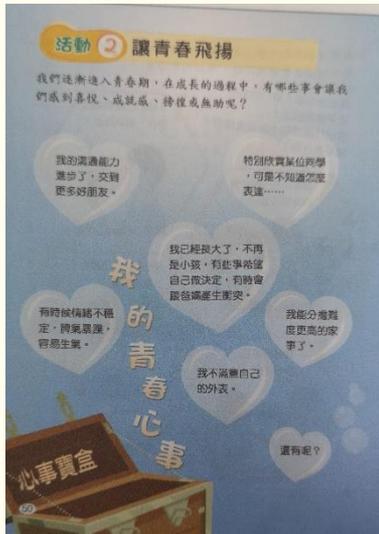


活動二：讓青春飛揚

1.活動一
可以分為
幾個部分？
分別學習
那些重點？

2.這四頁對
您來說有什
麼困難？

3.透過教師手冊,是
否解決這些問題？



教科書?教到輸?



一頁談起

1

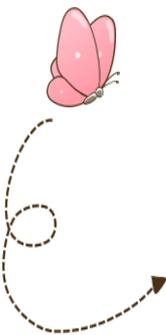
活動123....

2

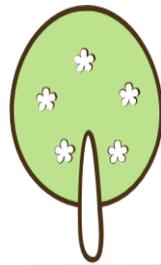
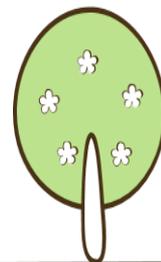
3

連結





謝謝大家!



素養導向教學的**二**大準則

1

妥善運用領綱的理念、目標、核心素養、學習重點
作為前端鷹架與工具

2

整合
知識、能力與態度

營造
情境脈絡化的學習

重視
學習方法及策略

強調
活用實踐的表現

