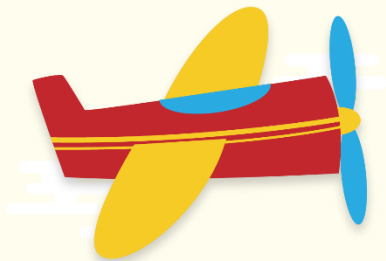




# 109學年度綜合活動學習領域領召研習

## 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



人際關係



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？







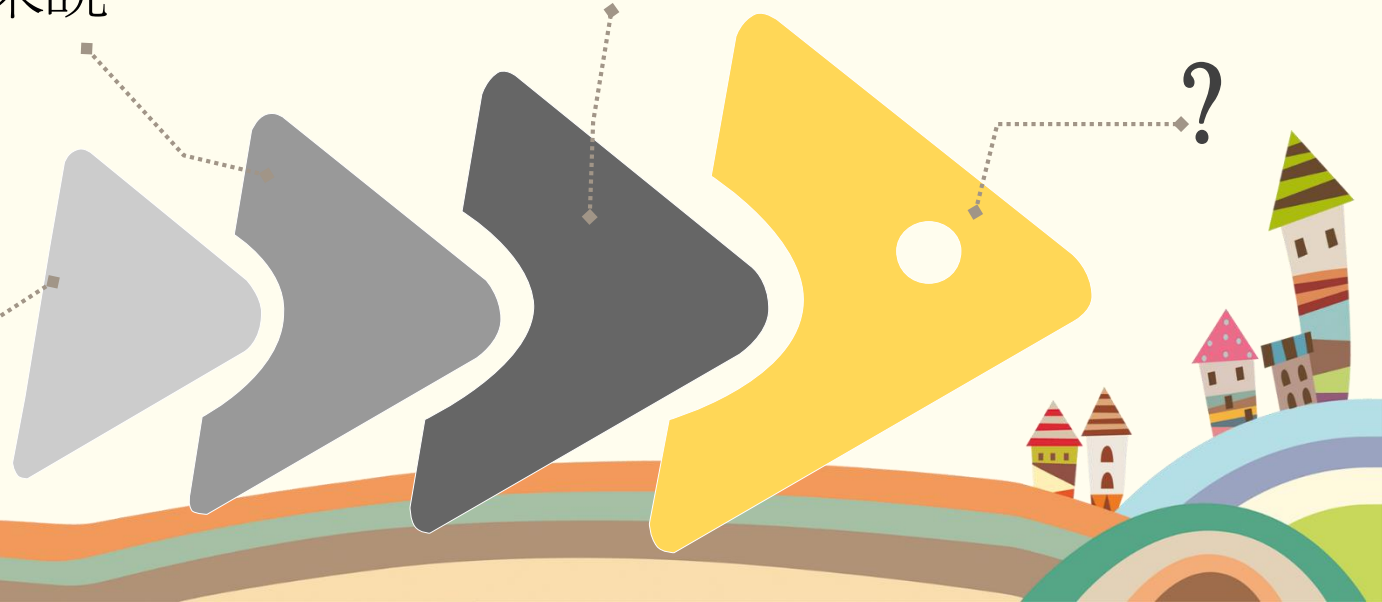
# 課本:p.46-49 手冊:p.82-85(蓋住手冊)



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？



寫信或私下跟欣賞的同學表達



了解自己青春期的變化，接納自己。



深呼吸讓自己冷靜，穩定情緒。



和爸媽建立良性溝通

還有呢？

每個人在青春期中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……

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……

還有呢？

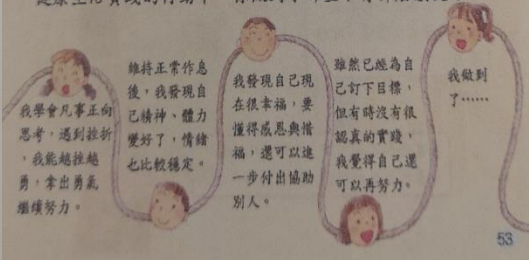
生命中的每個階段都只有一次，現在的你該如何擁有健康愉快的青春生活？請完成下表，並於執行兩週～一個月後和同學分享。

健康生活實踐檢核表 (範例)

六年 己 班 29 號 姓名：黃莉莉

實踐目標	我的做法	檢視與修正
身體健康	每天早睡早起，維持正常作息。	假日有時會賴床，需要再改進。
適時舒解情緒	心情不好時我會畫畫、轉化想法。	除了畫畫，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，我能越挫越勇，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。

我發現自己現在很幸福，要懂得感恩與惜福，還可以進一步付出協助別人。

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……

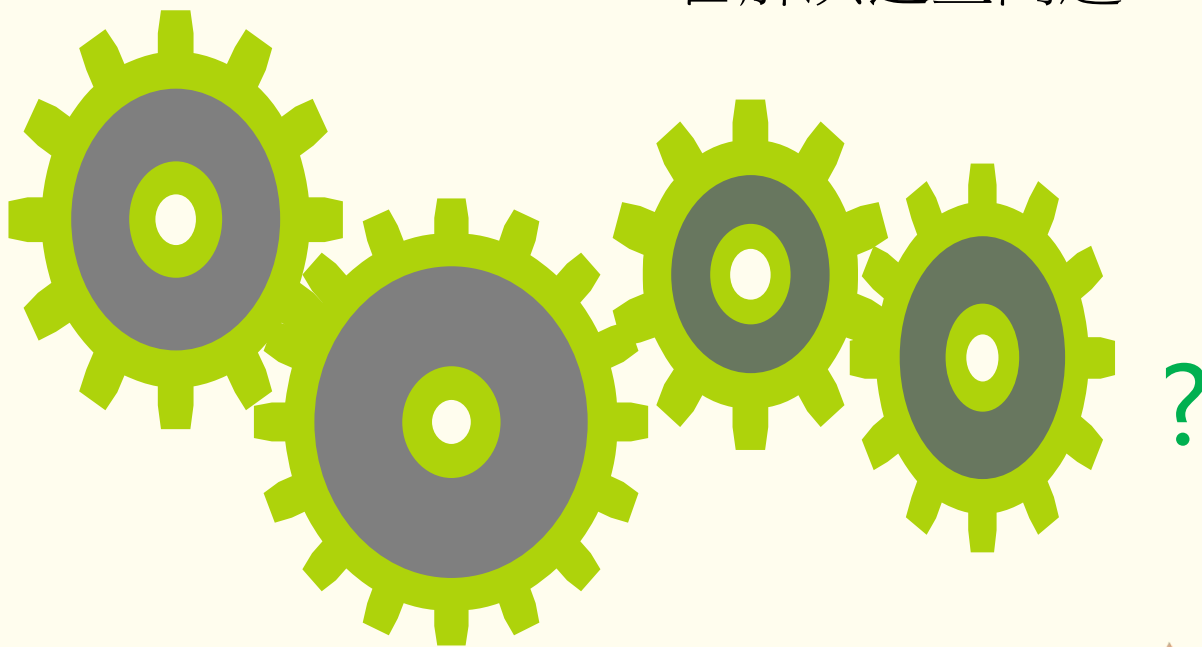
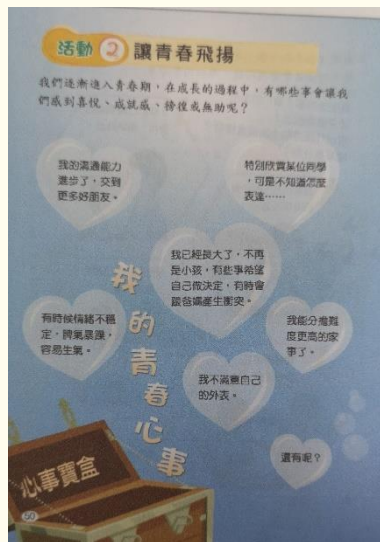


# 活動二：讓青春飛揚

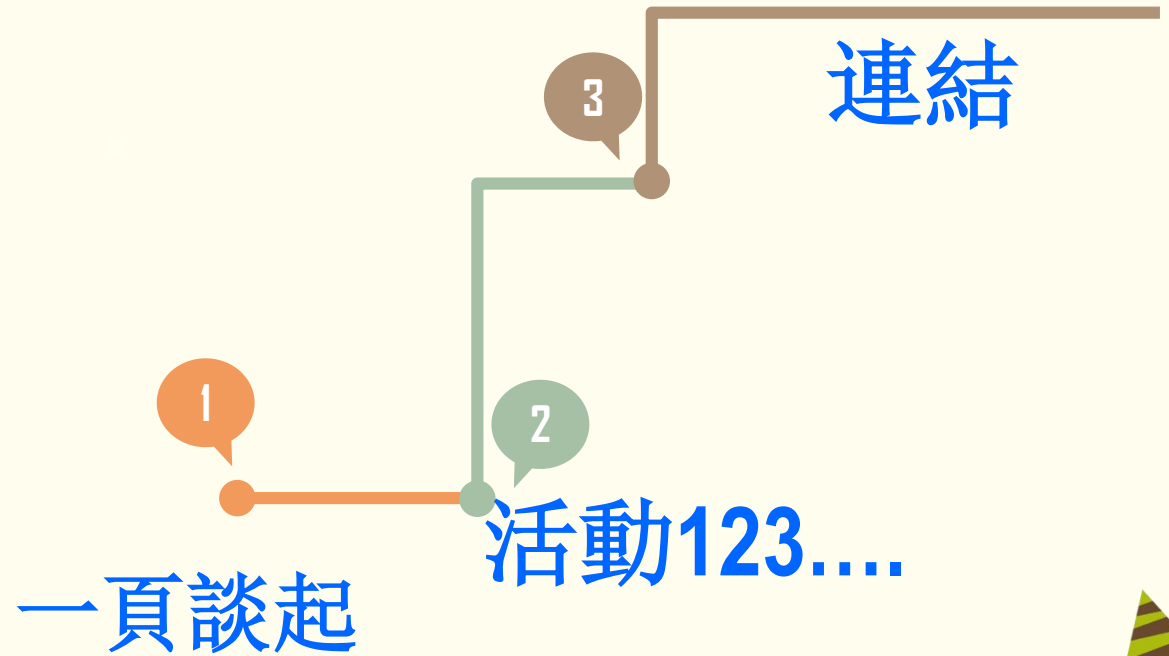
1.活動一  
可以分為  
幾個部分？  
分別學習  
那些重點？

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？

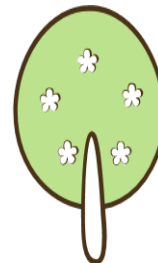
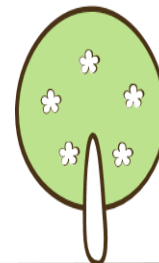


# 教科書?教到輸?





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

