

三、嘉義縣梅山國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	一年級	年級課程主題名稱	我是領導人	課程設計者	胡蕎蓁	總節數/學期(上/下)	21/上學期
符合彈性課程類型	<p><input checked="" type="checkbox"/>第一類 統整性探究課程■主題 <input type="checkbox"/>專題 <input type="checkbox"/>議題 *是否融入 <input checked="" type="checkbox"/>生命教育 <input type="checkbox"/>安全教育 <input type="checkbox"/>戶外教育<input type="checkbox"/>均未融入(供統計用，並非一定要融入)需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</p> <p><input type="checkbox"/>第二類 <input type="checkbox"/>社團課程 <input type="checkbox"/>技藝課程</p> <p><input type="checkbox"/>第四類 其他<input type="checkbox"/>本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/>服務學習 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>班際或校際交流</p> <p><input type="checkbox"/>自治活動 <input type="checkbox"/>班級輔導 <input type="checkbox"/>學生自主學習 <input type="checkbox"/>領域補救教學</p>						
學校願景	<p>推動<b>品格</b>紮根、<b>品質</b>為本、<b>品味</b>永續之<b>三品教育</b>，建置樂活 LOHAS 梅山</p> <p>【樂】樂山~~仁者樂山、樂在梅山</p> <p>【活】活水~~智者樂水、源遠流長</p>		與學校願景呼應之說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過自我領導力的推行，培養學生好的生活習慣，養成良好的<b>品格</b>。</li> <li>2. 藉由各種工具圖的練習，讓學生能轉化應用到各科的學習，適當的運用工具圖、WIG 的擬訂，輔助學習，提升學習成效，提升學習<b>品質</b>。</li> <li>3. 將領導力教育內化於生活中，逐步由個人成功到公眾成功，透過不斷更新，讓學生兼顧自己身心靈腦的平衡，擁有健康、美好、有<b>品味</b>的生活。</li> </ol>			
總綱核心素養	<p>E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並<b>認識</b>個人特質，<b>發展</b>生命潛能。</p> <p>E-A2 具備<b>探索</b>問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</p> <p>E-A3 具備<b>擬定計畫與實作</b>的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互</p>		課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、透過繪本幫助學生<b>認識</b>七個習慣與自我特質，建立良好生活習慣，<b>發展</b>生命的潛能。</li> <li>二、運用領導力工具圖及領導力手冊，<b>探索</b>自我性格之優缺點、個人重要目標及自己對團體能付出的貢獻，<b>擬定</b>目標和追蹤表，解決日常的生活問題。</li> <li>三、透過自我領導力工具，培養學生知彼解己的習慣和雙贏的思惟，並能和同學相互<b>合作</b>、相處融洽。</li> </ol>			

動，並與團隊成員合作之素養。。

學 進 度	單 元 名 稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂 學習 內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節 數
第 (一) 週 - 第 (五) 週	溫故 知新	<p><b>生活</b></p> <p>1-I-2 <b>覺察</b>每個人 均有其獨特性與長處，進而<b>欣賞</b>自己的優點、喜歡自己。</p> <p>2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成<b>動手做</b>的習慣。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行<b>表現與分享</b>，感受創作的樂趣。</p> <p>6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</p> <p>6-I-4 <b>關懷</b>生活中的人、事、物，願意提供協助與<b>服務</b>。</p>	<p>1. 回顧七個習慣。</p> <p>2. 分析自我優缺點。</p> <p>3. 訂定班級/個人使命宣言。</p> <p>4. 選擇領導力角色。</p>	<p>1. 認識 7 個習慣，並<b>覺察</b>自己具備哪些好習慣，並與同學<b>分享</b>。</p> <p>2. 根據班級和個人需求，<b>動手</b>訂出使命宣言。</p> <p>3. 藉由工具圖——控制圈圖，<b>表現</b>自己的想法並透過小組討論</p>	<p>1. 能說出七個習慣，及<b>覺察</b>自己的生活符合哪些好習慣。</p> <p>2. 能<b>覺察</b>自己在學習和習慣上的優缺點。</p> <p>3. 能透過<b>小組討論</b>，說出自己期待的領導力教室佈置。</p> <p>4. 能訂定班級使命宣言。</p> <p>5. 能透過<b>小組討論</b>，寫出控制圈圖，把注意力放在自己能夠掌控的事情上。</p> <p>6. 能選擇出領導力角色，並<b>確實執行</b>。</p>	<p>★單元一:溫故知新</p> <p>活動一:回顧習慣 /七個習慣歌</p> <p>1. 老師請學生想一想上學期學校的活動內容和教了哪 7 個習慣，而自己具備了哪些好習慣?</p> <p>2. 播放七個習慣歌讓小朋友欣賞並帶著學生一起唱，複習七個習慣基本概念。習慣一-三和七=我；習慣四-六=我們。</p> <p>★七個習慣歌 歌詞:簡淑君</p> <p>「主動積極 學習選擇 以終為始 目標設 要事第一 必先工作 雙贏思維 都快樂 知彼解己 先聽再說 統合綜效 齊合作 不斷更新 健康樂活 7個習慣 笑呵呵」 (用快樂誦的曲調)</p>	<p>1. 七個習慣海報。</p>  <p>2. 梅山國小七個習慣歌。</p> <p>3. 梅山國小願景</p> 	5

國語文

1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。  
1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。

發表，與他人分享。

4. 關心班級事務並選擇領導力角色，服務同學。

3. 每一組上台表演並互相觀摩。

活動二：優缺點分析

1. 回顧上學期自己的成長。請學生用優缺點分析圖寫下自己的成長與待加強的部分。
2. 發表與分享。
3. 我決定自己的心情天氣。  
\*晴天：喜悅、開心、快樂…  
\*雨天：傷心、難過、失望…  
\*暴風雨：生氣、忿怒、抓狂…
4. 老師引導學生思考用何種心情天氣看待自己的缺點，如何改進？(完成優缺點分析+改進圖)

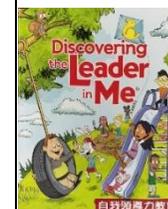
領活動三：導力班級/學校願景

1. 打造領導力班級(手冊 p. 10-13)  
\*營造快樂、鼓舞人心的班級。  
\*我會說正向語言、我會幫助別人、我會保持教室整潔，讓班級充滿歡樂。  
\*小組討論：你想在教室的牆上看到什麼佈置？  
\*老師抽號碼，請各組該號同學

4. 優缺點分析圖。



5. 白紙。  
6. 領導力角色海報。  
7. 自我領導力一年級活動手



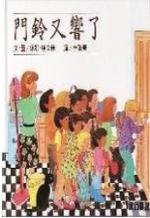
冊 沛  
德國國際教育機構  
富蘭克林·柯維公司

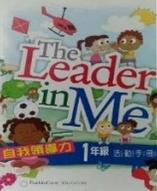
						<p>上台發表。 *老師記錄下各組同學的發表，作為教室佈置之依據。</p> <p>2. 老師介紹梅山國小願景。</p> <p><b>活動四：班級/個人使命宣言</b></p> <p>1. 老師介紹何謂”使命宣言”-個人使命宣言幫助我們想清楚自己要成為怎樣的人。</p> <p>2. 老師以身作則，分享自己的使命宣言。</p> <p>3. 訂定個人使命宣言，並想一想要如何做到(對自己重要並希望達到的目標)。</p> <p>4. 全班一起討論訂定班級使命宣言(全班都相信並希望達到的目標)，並製作成看板。</p> <p><b>活動五：領導力角色</b></p> <p>1. 老師充分賦權，讓學生依據自己的興趣與意願，選擇為班上服務，盡心力的領導人角色。</p> <p>2. 請學生選去自己想擔任的領導力角色，並將照片貼在該欄位。</p>	<p>7. 班級使命宣言看板</p>  <p>8. 班級領導人看板</p> 	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						3. 分享與發表(如何做好自己的長工作)。		
第 (六) 週 - 第 (十) 週	<p>習慣一：主動積極</p> <p>習慣二：以終為始</p>	<p><b>生活</b></p> <p>2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習<b>探索</b>與探究人、事、物的方法。</p> <p>2-I-5 運用各種<b>探究</b>事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行<b>表現與分享</b>，感受創作的樂趣。</p> <p>6-I-2 <b>體會</b>自己分內該做的事，<b>扮演</b>好自己的角色，並身體力行。</p> <p><b>國語文</b></p> <p>1-I-1 養成專心<b>聆聽</b>的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，<b>說出</b>聆聽的內容。</p>	<p>1. 習慣一：主動積極繪本導讀。</p> <p>2. 主動積極好孩子(手冊)</p> <p>3. 習慣二：以終為始繪本導讀。</p> <p>4 訂定班級 WIG。</p> <p>5. 訂定個人學業 WIG。</p>	<p>1. 專心<b>聆聽</b>繪本的故事內容並<b>說出</b>主角的行為符合哪一個習慣。</p> <p>2. <b>體會</b>主動積極.以終為始的重要並<b>做好</b>自己份內的事。</p> <p>3. 藉由工具圖---蓮花圖，<b>表現</b>自己的想法並透過小組討論發表，與他人<b>分享</b>。</p> <p>4. <b>探究</b>班級需要改進的項目共同討論，訂出班級 WIG。</p>	<p>1. 能專心聆聽繪本:小火車坐到了的故事內容。</p> <p>2. 能體會主動積極.以終為始在 生活中對個人的重要性，並完成手冊 P. 8. 9. 18. 19 作業。</p> <p>3. 能<b>分組共同討論</b>探究出班級的重要目標，並<b>訂出班級 WIG</b>。</p> <p>4. 能探索自己學業的強弱項，並<b>訂出自己努力的目標和計畫</b>。</p>	<p>3. 分享與發表(如何做好自己的長工作)。</p> <p>★單元二【習慣一主動積極】</p> <p>【習慣二以終為始】</p> <p>活動一：小火車做到了</p> <p>1. 繪本導讀:小火車做到了</p> <p>2. 老師提問： *故事中小丑們遇到了什麼問題？ *小丑們請誰來幫忙？有沒有幫忙？ *最後誰成功的解決問題？ *教師歸納：「主動積極」的意思是<b>我決定自己的行動、態度與情緒</b>。</p> <p>3. 排排看(流程圖)</p> <p>①請學生分組討論故事綱要？</p> <p>②請學生用流程圖排出故事發生的順序。</p> <p>③請學生分組討論故事中積極主動的行為。</p> <p>活動二:主動積極好孩子</p> <p>1. 請學生完成領導力手冊 P. 8. 9，在學校. 家裡積極主動的表現。</p> <p>2. 請各組同學互相發表. 分享</p>	<p>1. 繪本 ppt</p>  <p>2. 流程圖</p>  <p>3. 自我領導力一年級活動手冊</p> 	5

			<p>5. <b>探索</b>自己的學業能力，學習自我管理，訂目標. 做計劃。</p>		<p>自己主動積極的好表現。</p> <p>3. 主動積極的語言(手冊 p18-19)</p> <p>主動積極的領導人選擇使用主動積極的語言。我會…；我得到…、我要…。</p> <p>4. 請學生用主動積極的語言分享自己在生活中主動積極的好表現。</p> <p><b>活動三：好忙的蜘蛛</b></p> <p>1. 繪本導讀:好忙的蜘蛛</p> <p>2. 老師提問：</p> <p>*蜘蛛的目標是什麼？</p> <p>*過程中出現了哪些動物來找蜘蛛？</p> <p>*最後蜘蛛有沒有達成目標？</p> <p>3. 請學生分組討論找出故事中以終為始的行為。</p> <p>4. 教師歸納：「以終為始」的意思是在開始行動之前，先思考應該做些什麼，才能達到自己想要的結果。</p> <p>5. 明確的期望:領導人知道自己應該做什麼，明確的期望可以幫助領導人邁向成功。</p> <p>*請學生寫出對自己的期望，以及如何做可以幫助自己達標。</p>	<p>沛德國際教育機構 富蘭克林. 柯維公司</p> <p>4. 繪本動畫: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C-3iUyhib_Y">https://www.youtube.com/watch?v=C-3iUyhib_Y</a></p>  <p>4. 海報紙</p> <p>5. 檢核表</p> <p>7. 學習單</p>
--	--	--	---	--	--	--

						<p><b>活動四:班級 WIG</b></p> <p>1. 請學生共同討論，何事對全班而言是最重要的，討論之後，訂定班級 WIG。</p> <p>2. 請學生填寫檢核表，並設定幫助達標之策略，及達標慶祝方式。</p> <p><b>活動五:個人學業 WIG</b></p> <p>1. 請學生設定個人學業 WIG、幫助達標之策略及達標慶祝方式。</p> <p>2. 分享與發表。</p>		
第(十一)週 - 第(十五)週	<p>習慣三: 要事第一</p> <p>習慣四: 雙贏思維</p> <p>習慣五: 知彼解己</p>	<p><b>生活</b></p> <p>1-I-4 <b>珍視</b>自己並<b>學習</b>照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行<b>表現與分享</b>，感受創作的樂趣。</p> <p>7-I-3 <b>覺知</b>他人的感受，體會他人的立場及學習<b>體諒</b>他人，並尊重和自己不同觀點的意見。</p> <p><b>國語文</b></p>	<p>1. 習慣三: 要事第一繪本導讀。</p> <p>2. 「要事第一」流程圖。</p> <p>3. 習慣四: 雙贏思維繪本導讀。</p> <p>4. 一起當贏家(手冊)。</p>	<p>1. 專心<b>聆聽</b>繪本的故事內容並<b>說出</b>主角運用哪一個習慣解決問題。</p> <p>2. <b>珍視</b>要事第一的重要並<b>學習</b>管理時間。</p> <p>3. 藉由工具圖---流程圖、維恩圖、魚骨圖、優先順序表，<b>表現</b>自己的想法並透過</p>	<p>1. 能專心聆聽「好餓的毛毛蟲」、「門鈴又響了」、「星月」故事內容，並正確回答老師的提問。</p> <p>2. 能寫出三張要事第一流程圖。</p> <p>3. 能<b>分組討論</b>工具圖，完成活動手冊 P. 32-35，並<b>上台發表</b>。</p> <p>4. 能<b>說出</b>手冊 38 頁的衝突情</p>	<p><b>★單元三【習慣三要事第一】</b></p> <p><b>【習慣四雙贏思維】</b></p> <p><b>【習慣五知彼解己】</b></p> <p><b>活動一: 好餓的毛毛蟲</b></p> <p>1. 繪本導讀: 好餓的毛毛蟲</p> <p>2. 老師提問</p> <p>* 故事中毛毛蟲吃了什麼東西?</p> <p>* 毛毛蟲為什麼吃那麼多東西?</p> <p>* 毛毛蟲最後變成了什麼?</p> <p>* 毛毛蟲一直吃的目的是什麼?</p>	<p>1. 繪本</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0BppHMPWGng">https://www.youtube.com/watch?v=0BppHMPWGng</a></p>	5

		<p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。</p> <p>2-I-2 說出所聽聞的內容。</p>	<p>5. 習慣五：知彼解己繪本導讀。</p>	<p>小組討論發表，與他人分享。</p> <p>4. 覺知自己的贏和別人的贏一樣重要，先聽再說，體諒別人的需求。</p>	<p>境，小組討論雙贏的解決方案，最後發表。</p> <p>5. 實作情境題演練：小組合作，角色扮演，發言權杖的使用。</p>	<p>*星期六，毛毛蟲為什麼會胃痛？毛毛蟲吃了一片葉子後覺得好些了，你有沒有看過狗或貓吃草？為何牠們會吃草？毛毛蟲懂得要事第一，牠的「要事」是什麼？為何這件事情很重要？關於毛毛蟲，你學到了什麼？</p> <p>3. 教師歸納：「要事第一」的意思是我們將時間花在最重要的事情上。</p> <p>4. 老師提問：一大早，來到學校，第一要事是？放學回到家，第一要事是？下課了，第一要事是？</p> <p>5. 老師總結：要事第一，做事有效率。</p> <p><b>活動二：「要事第一」流程圖</b></p> <p>1. 請學生完成下列流程圖： (手冊 p32-33) 「早上到校作息」、「吃飽飯後要事」、「放學回家後要事」。</p> <p>2. 第二象限生活(重要且緊急):(手冊 p34-35) 領導人把時間投入第二象限中。</p>	<p>2. 流程圖</p>  <p>3. 繪本</p>  <p>4. 自我領導力</p>	
--	--	---	-------------------------	--	---	--	---	--

						<p><b>活動三：門鈴又響了</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>繪本導讀：門鈴又響了</li> <li>老師提問： <ul style="list-style-type: none"> <li>*故事中哪些人來了？</li> <li>*他們一起做了什麼事？</li> <li>*維多利亞和山姆分到的餅乾為什麼越來越少？為什麼媽媽會說奶奶烤的餅乾不一樣就是不一樣？為什麼山姆會說沒關係，看看是誰來了？這本書想要告訴我們什麼呢？你把好東西和別人分享時的感覺是什麼？</li> </ul> </li> <li>教師歸納：「雙贏思維」是我勇敢爭取自己想要的，也體貼別人的需要，然後努力在其中尋求平衡。</li> <li>老師假設情境提問：甲同學打我，我怎麼回應才是”雙贏”？</li> <li>老師總結：你快樂，我快樂，就是雙贏。</li> </ol> <p><b>活動四：一起當贏家</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師引導學生完成活動手冊 P28，利用統合綜效圖，沿著虛線找到雙贏的做法，在雙贏的部分塗上顏色，並與同學分享。</li> </ol>	<p>一年級活動手冊</p>  <p>沛德國際教育機構 富蘭克林·柯維公司</p> <p>5 統合縱效圖</p>  <p>6. 繪本</p>  <p><a href="https://children.moc.go">https://children.moc.go</a></p>
--	--	--	--	--	--	---	---

					<p>2. 教師歸納：「雙贏思維」是指每個人都可以是贏家，不必你輸我贏或我輸你贏，而是我們可以一起當贏家。</p> <p>3. 雙贏的解決方案：你快樂、我也快樂。觀看手冊 38 頁的衝突情境，小組討論雙贏的解決方案，最後發表。</p> <p>4. 互賴的生活：班級就像鍊條一樣，同學互相依賴，班級才會更強大。(手冊 42. 43 頁)</p> <p>*小組討論：如何讓班級更強大？</p> <p>*小組報告。</p> <p>*老師總結。</p> <p><b>活動五：星月</b></p> <p>1. 繪本導讀：星月</p> <p>2. 老師提問：</p> <p>*星月住在鳥巢裡，牠的什麼改變了？星月找到媽媽了，牠是否有變回來果蝠的習性？星月和小鳥有什麼不一樣或一樣的地方呢？你能夠和你不一樣的人做朋友嗎？</p> <p>3. 教師歸納：「知彼解己」的意思是仔細聆聽別人的想</p>	<p><a href="http://v.tw/book/214946">v.tw/book/214946</a></p> <p>7.發言權杖</p>
--	--	--	--	--	---	---

						法和感覺，從他們的角度(思維模式)來看事情。 4. 發言權杖 教師引導學生完成活動手冊 P33，畫出你最喜歡的發言權杖的樣子，並與同學分享。 5. 教師歸納：只有一個人可以拿著發言權杖，這表示現在輪到這個人講話，其他人都應該聽他講，「知彼解己」是我專心聆聽他人說話，不隨意打斷。		
第(十六)週 - 第(二十一)週	習慣六：統合綜效 習慣七：不斷更新	<b>生活</b> 3-I-1 願意 <b>參與</b> 各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 3-I-3 <b>體會</b> 學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。 4-I-2 使用不同的表徵符號進行 <b>表現與分享</b> ，感受創作的樂趣。 5-I-4 對生活周遭人、事、物的美有所 <b>感動</b> ，願意 <b>主動關心</b> 與親近。	1. 習慣六：統合綜效繪本導讀。 2. 在家中的統合綜效事例。 3. 習慣七：不斷更新繪本導讀。 4. 身.心靈腦不斷更新。	1. <b>專心聆聽</b> 繪本的故事內容並 <b>說出</b> 主角運用哪一個習慣解決問題。 2. <b>主動關心</b> 生活中需要大家一起努力的事，並和他人 <b>合作</b> 完成任務。 3. 藉由工具圖---控制圖， <b>表現</b> 自己的想法並透過	1. 能專心聆聽「媽媽的紅沙發」、「下雪天」故事並正確回答老師的提問。 2. 能說出自己 <b>在家中</b> 統合綜效的行為。 3. 能 <b>分組討論</b> 工具圖完成活動手冊 P. 40. p48-49, p. 58-61.，並 <b>上台發表</b> 。 4. 能完成手冊上不斷更新圖並訂定出自己的運動/閱讀 WIG 表。	★單元四【習慣六統合綜效】 【習慣七不斷更新】  活動一：媽媽的紅沙發 1. 繪本導讀：媽媽的紅沙發 2. 老師提問：書中主角家裡發生了什麼事？為什麼主角要打工存錢？如果你是那位主角，你還會用什麼方法存錢？他們夢想中的沙發樣式是什麼？最後他們有沒有買到夢想中的沙發？如果你是那位主角，你想對媽媽和外婆說什麼呢？	1. 繪本：  2. 自我領導力一年級活動手冊  沛德國際教育機構	6

7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。

7-I-5 透過一起工作的過程，感受**合作**的重要性。

#### 國語文

1-I-1 養成專心**聆聽**的習慣，尊重對方的發言。

1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。

2-I-2 **說出**所聽聞的內容。

小組討論發表，與他人**分享**。

4. 樂於**參與**新的學習活動，**體會**他的樂趣，在身、心、靈、腦不斷更新。

3. 教師歸納：「**統合綜效**」的意思是攜手合作可以激發出更多靈感、創造出更好的成果。

#### 活動二：在家中的**統合綜效**

1. 教師引導學生完成活動手冊 P40，利用控制圈圖來顯示你在家中發揮「**統合綜效**」、展現領導人該有的行為。

2. 請學生分組討論，什麼事是可控制的(控制圈)；什麼事是不可控制的(非控制圈)，將討論結果寫在便條紙上，並貼在控制圈圖上，最後小組報告與同學分享。

3. 教師歸納：「**統合綜效**」是展現主動自發，勇於創新。一位優秀的領導人，會努力擴大控制圈，縮小非控制圈，成為自己生命的好主人。

#### 活動三：下雪天

1. 繪本導讀：下雪天

2. 老師提問：教師提問：當彼得在外面玩耍時，他做了哪些事？雪球發生了什麼事？彼得把雪球放在什麼地方？

富蘭克林·柯維公司

3. 控制圈圖

#### 控制圈圖



4. 便利貼

5. 繪本：



<https://www.youtube.com/watch?v=iX7UXRRObgk>

					<p>3. 教師歸納：在戶外玩耍也是照顧身體的一個好方法，身處大自然有異於我們的心靈。</p> <p><b>活動四：更新身、心、靈、腦</b></p> <p>1. 教師引導學生完成活動手冊 P48，利用停步思考圖，用圖畫表示身、腦、心、靈的選擇，並與同學分享。</p> <p>2. 教師歸納：「不斷更新」是照顧好自己的身、心、靈、腦。(手冊 58-61)</p> <p>3. 教師分享不斷更新的方法： 更新身體—健康飲食 更新頭腦—提升記憶力(專注, 連結, 重複) 更新情感—歡笑, 善待他人 更新心靈—看自己喜歡的書, 接近大自然, 聽音樂, 幫助他人)</p> <p>4. 學生分享: 課餘時間，我如何自我更新身, 心, 靈, 腦?</p> <p><b>活動五：不斷自我更新</b></p> <p>1. 教師引導學生完成活動手冊 P49，畫一張圖來說明我在家也會不斷自我更新。</p> <p>2. 教師歸納：「不斷更新」是以努力尋求自己身</p>	<p>6. 停步思考圖</p>  <p>7. 檢核表.</p>
--	--	--	--	--	--	--

						<p>、心、靈、腦四個方面的平衡。</p> <p>3. 運動/閱讀 WIG。請學生設定運動/閱讀 WIG，並每日填寫檢核表，督促自己達標。</p> <p>4. 第八個習慣:找到自己內在的聲音--運用自己擅長的事情來幫助他人。</p> <p>①請學生想想自己擅長什麼? 我如何幫助別人?</p> <p>②請每個學生找一位問責夥伴，一週以後，與問責夥伴交流彼此幫助他人的進展，並完成檢核表。</p>			
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 (The Leader in Me 自我領導力手冊) <input type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)								
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共(        )節 (以連結資訊科技議題為主)								
特教需求學生	<p>※身心障礙類學生: <input type="checkbox"/>無    <input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( / 人數)</p> <p>※資賦優異學生: <input type="checkbox"/>無    <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p>								

課程調整	2. 特教老師簽名：游晶文 普教老師簽名：胡蕎蓁
------	--------------------------------

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。