

2019/2020 學年高美士中葡中學
學生自主學習指引

班級	SC3B							
科目	DPS 個人及社會發展							
自習日期	10	/	2	/2020~	16	/	2	/2020
學習單元/主題	第一單元 自我實踐與終身學習 第二課 終身學習							
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生自我認識、關注自身的心理健康 2. 學生能學習到減輕焦慮的方法 3. 學生能掌握更多情緒形容詞表達自身情緒 4. 學生能學懂使用心情記錄表記下自己情緒 5. 學生能在生活中，學習應用減壓的法 6. 學生能自行搜集更多心理健康的資訊，並整理學習心得。 7. 學生能自編一句正能量句子，並製作 PPT，分享給他人，激勵他人。 							
學習內容								

一、針對疫情因素，老師關心學生的心理健康。學習資料是利用老師自編教材，邀請同學觀賞以下的連結，並按步驟填寫工作紙內容，從而達到學習目標。

<https://www.youtube.com/watch?v=1BsQKGPtreU>

(如未能開到附註連結，請看工作紙參考內容，並完成工作紙。

二、具體學習內容,請看工作紙內容

- 1 **總結學習內容:**從參考資料，請總結可令自己快樂/減輕焦慮的方法。
- 2 **豐富情緒形容詞:**請參考資料，寫下你曾有情緒形容詞。
- 3 **應用減輕焦慮的方法:**記下本週使有哪些令自己減輕焦慮的方法?
- 4 **使用情緒記錄表:**記下這七天的情緒詞，有哪些事擔憂?你試著如何幫助自己?如有需要,可聯絡老師。
- 5 **提升學生自主學習心理健康知識:**提升學生自行關注心理健康，並整理學習心得。
- 6 **正能量語句，由我做起:** 學生能自編一句正能量句子，並製作 PPT/手寫卡，以短訊或學習平台形式分享給他人，激勵他人。

學生作業			
序號	內容/要求	提交期限	提交方式
1	請按步驟完成工作紙內容。 檔案必須是班別、學號、姓名、公民科作業 如: 7A(01)陳大文公民科作業	16/02/2020 下午 5:00 前	可用以下兩種方式提交 1 以手寫並拍照 2 可以電子檔形式上傳到老師 WECHAT/EMAIL

諮詢老師方式

EMAIL : hikong@g.eslc.k12.edu.mo

老師 WECHAT CODE 請看下一頁，歡迎在 WECHAT 與老師溝通。



掃描上面的 QR Code · 加我 WeChat ·