

2019/2020 學年高美士中葡中學  
學生自主學習指引

班級	SC2C
科目	DPS 個人及社會發展
自習日期	10 / 2 /2020~ 14 / 2 /2020
學習單元/主題	第一單元 自我的發現 第一課 自我拼圖
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升學生自我認識、關注自身的心理健康</li> <li>2. 學生能學習到減輕焦慮的方法</li> <li>3. 學生能掌握更多情緒形容詞表達自身情緒</li> <li>4. 學生能學懂使用心情記錄表記下自己情緒</li> <li>5. 學生能在生活中，學習應用減壓的法</li> <li>6. 學生能自行搜集更多心理健康的資訊，分享給他人，激勵他人。</li> </ol>
學習內容	

一、針對疫情因素，老師關心學生的心理健康。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:** 記下本週曾有效減輕焦慮/令自己快樂的方法。
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，把正能量激勵他人

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	14/02/2020 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 : <a href="mailto:hikong@g.eslc.k12.edu.mo">hikong@g.eslc.k12.edu.mo</a> 老師 WECHAT CODE 請看下一頁，歡迎在 WECHAT 與老師溝通。	



bonniekong

中國大陸



掃描上面的QR Code · 加我 WeChat ·