

## 臺北市信義區博愛國小 114 學年度四年級下學期綜合活動教學計畫

### 一、課程目標

1. 協助學生覺察自我特質與興趣，探索未來學習方向。
2. 培養良好的人際溝通與合作能力。
3. 學習情緒調節與壓力管理方法。
4. 建立服務學習與社會參與的態度。
5. 為國小畢業與未來階段做好心理準備。

### 二、單元主題與教學重點

第一單元：發現更好的自己（自我探索）

節數：約 4-5 節

#### 教學重點

- 認識自己的優勢與特質
- 回顧國小成長歷程
- 設定未來目標

#### 教學活動

- 我的成長地圖
- 優點大發現活動
- 未來夢想分享

#### 評量方式

- 學習單
- 口語分享
- 同儕回饋

## 第二單元：團隊合作與人際互動

節數：約 4-5 節

### 教學重點

- 理解團隊合作的重要
- 學習有效溝通技巧
- 解決衝突與合作問題

### 教學活動

- 合作闖關遊戲
- 角色扮演（衝突情境）
- 團隊任務討論

### 評量方式

- 小組合作表現
- 討論參與度
- 學習單

### 第三單元：情緒管理與壓力調適

節數：約 4-5 節

#### 教學重點

- 認識情緒種類
- 學習情緒表達
- 壓力調適方法

#### 教學活動

- 情緒溫度計
- 壓力來源討論
- 放鬆練習（呼吸、伸展）

#### 評量方式

- 情緒紀錄

- 反思分享

#### 第四單元：服務與公民責任

節數：約 4-5 節

#### 教學重點

- 認識服務學習
- 規劃簡單服務行動
- 培養關懷社會的態度

#### 教學活動

- 校園服務計畫
- 社區關懷討論
- 行動方案設計

#### 評量方式

- 行動計畫
- 小組報告

### 三、教學方法

- 分組討論
- 體驗活動
- 情境模擬
- 學習單
- 分享回饋

### 四、評量方式

- 課堂參與
- 小組合作

- 學習單完成度
- 口頭分享