

生活小達人

書包整理術

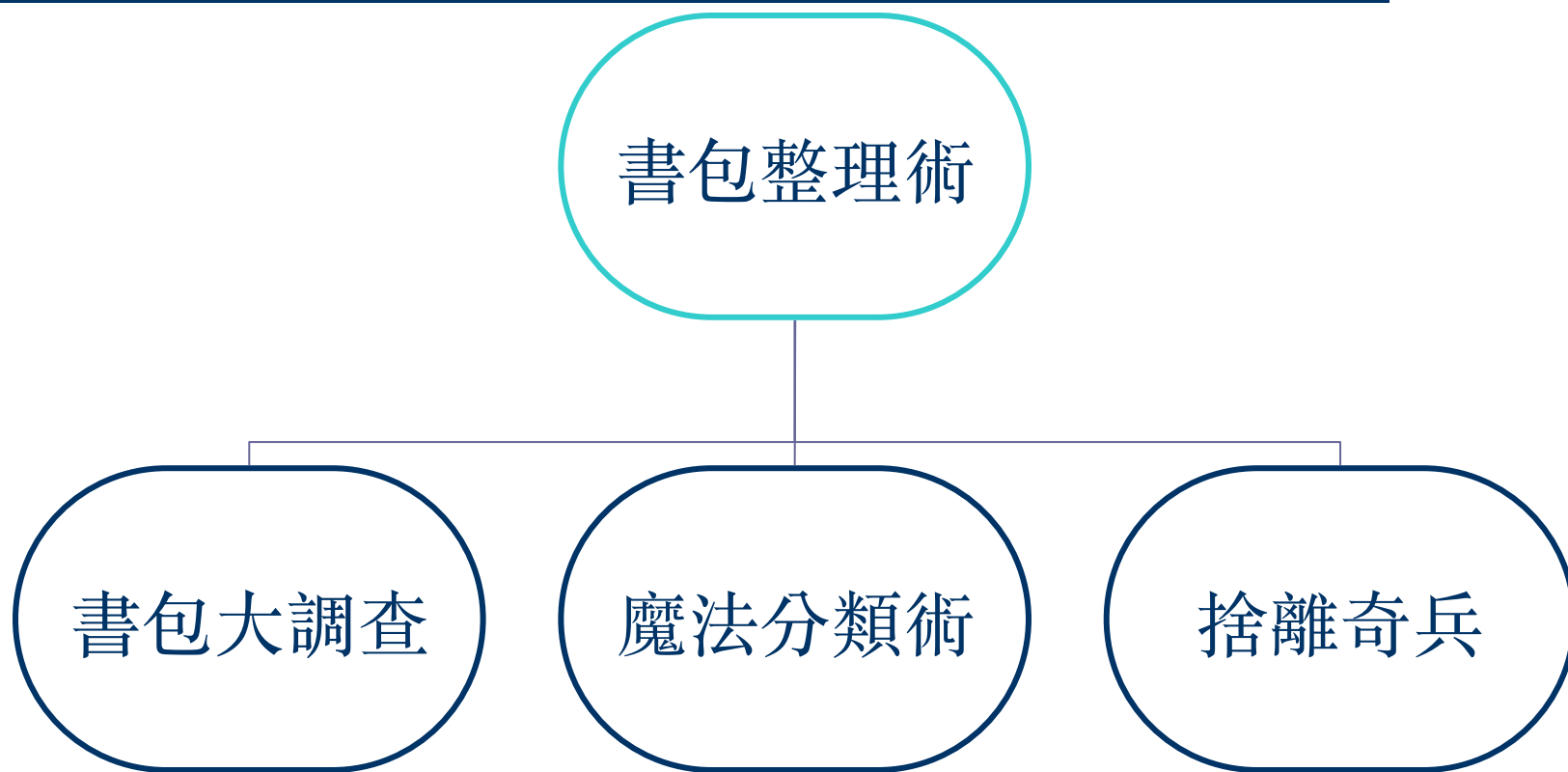
適用年級：7年級

- 教學節數：2節
- 第2主題軸
- 核心素養：生活管理

教學目標

- 能覺察自己生活重要事務的管理能力。
- 能學會整理自己書包的技巧與能力
- 能從整理書包的過程來提升自己的生活能力

教學架構



每天的「重要裝備」書包



過重的書包



讓我駝背

提把斷裂





我的書包有多重？稱稱看喔！

* 書包大調查：

- 整理前的書包重量：(_____)
- 整理後的書包重量：(_____)
- 適合我的書包重量(體重/8)
(是 _____ 公斤)

自我檢核：書包大清倉



自我檢核

- 一定要帶
- 可帶可不帶
- 不需要帶
- 其他

小組討論整理小錦囊



整理小錦囊

- 一、有進有出、整潔又減重
- 二、按課表做調整，通通記得帶
- 三、擅用小道具，隨時找得到
- 四、我的獨道小撇步

小組分享:我的具體行動



整理過後的書包



學生表現A等級

學生整理書包

整理書包的目的在於「整理時間」，使書包內的東西井然有序，減輕負擔，提高學習效率。

★整理書包：

整理書包的時間	11:11	整理書包的次數	1
整理書包的內容	1. 書本 2. 文具 3. 紙張	整理書包的結果	1. 書本 2. 文具 3. 紙張

★整理書包：

項目	內容	備註
一、整理書包	整理書包	只收書本的書本
二、整理書包的內容	整理書包的內容	只收書本的書本
三、整理書包的內容	整理書包的內容	只收書本的書本

★整理書包的過程：

整理書包的過程中的收穫是：

整理書包時，就可以減輕重量，而且可以讓我的書包更整潔，因為我放了不必要的東西，讓我知道整理的重要性，更讓我知道整理的重要性。

姓名：許佳琪

- 有效的整理自己書包，自我檢核詳盡。
- 說出自己的發現與改善方法

學生表現B等級

生活小達人——書包整理術

題目：想學生每天都在使用的「書包」，你是否會時常找不到東西呢？這樣的書包讓你怎麼感覺呢？現在就讓我們一起來找出答案吧！

書包大調查：

整理前的書包重量：(10 公斤)	適合我的書包重量(標準/則)
整理後的書包重量：(6 公斤)	是(6 公斤)

自選分類	數量	物品
一定要帶	8	字典、課本、筆記、資料夾、筆袋
可帶可不帶的	2	姓名貼、便利貼
不要帶的	0	
其他		

※整理小錦囊

小錦囊	我的具體行動	備註
一、有進有出，整潔又舒適	每天晚(整理書包)	
二、按強度的測驗，透過分類學	將課本黏貼在甲殼素的地方	
三、整理小道具，隨時隨地，例如：透氣夾、扣飾物、小布袋、鉛筆盒		
四、我的整理小撇步	洗書包	

★在整理自己書包的過程中我的收穫是：
可透過課本

- 完成工作單中「自我檢核/整理小錦囊」內容

學生表現C等級

生活小達人——書包整理術

書包——同學上學時都在使用的「運送寶庫」。但書包過重卻悄悄危害了我們的健康。同學們能檢查自己的書包重量嗎？現在就讓我們一起來找出答案吧！

★資料大搜查：

標準的書包重量：() 公斤	適合我的書包重量(體重%)
標準的書包重量：() 公斤	我的書包重量() 公斤

自我檢核	數量	質量
一定重嗎	全	過重...
可有可無的	○	○
不該帶的	○	○
其他	○	○

★記錄、檢查

分類	我的書包內容	備註
一、有無空白、重複或無用	抽屜內、舊紙...	
二、有無不必要的、過重、過大的	多餘的書...	
三、書包、抽屜、書桌內	抽屜：抽屜內、抽屜內、抽屜內	
四、我的書包重量		

★在書包自重量的基礎上增加10%的容重：

- 能說出書包與健康的關係並計算出自己理想的書包重量，
- 自我檢核不確實。

學生表現D等級

給小主人——書包管理術

姓名：_____ 日期：_____

→ 書包大調查：

我的書包重量是：() 公斤

我的書包裡有幾本書：() 本

書名	數量	備註
課本	7	24 57 32 38 42 48 52
作業簿	0	0
其他	0	0
其他	0	0

→ 我的書包裏：

小分類	我的書包分類	備註
一、有違規性、有礙文風	2分	
二、有礙校容整潔、有礙	2分	
三、有礙小主人、有礙校	0分	
四、其他	0分	

★ 自我檢查自己書包的衛生狀況：

- 能參與活動並秤出現在書包的重量



- 謝謝大家！