

## 十二年國民基本教育素養導向教學活動設計

### 一、內容說明

#### (一) 設計理念：

學生放學回家後常有功課拖到睡前還沒寫完或總覺得無聊的情形發生，家庭假日生活的休閒活動更是在家裡睡覺、看電視、打電動、滑手機，因此，藉由數學課認識時間之後，教導其對家庭生活時間的控制及規劃，使其能夠具有自我掌握時間的能力，不至於白白虛擲光陰。

#### 單元課程架構表：

活動名稱	節次	教學重點
時間的節奏	第 1 節	1. 教導學生家庭生活中『自己的時間』 2. 使學生能善用『自己的時間』
時間規畫大師	第 2 節	1. 練習規劃作息時間 2. 控制各項日常生活的時間流程
時間規畫大師	第 3 節	1. 學習單心得分享

#### (二) 單元內容：

領域/科目/議題	家庭教育議題	設計者	潘辰釗、詹喬惠
實施年級	四上	總節數	共 3 節
單元名稱	家庭作息安排-時間管理高手		
<b>設計依據</b>			
總綱核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。		
家庭教育主題軸	<input type="checkbox"/> 家人關係 <input type="checkbox"/> 家庭生活管理 <input type="checkbox"/> 家庭共學		
學習表現	練習思考與自主解決問題的行動力		
學習內容	學習目標： 1. 能明白何謂自我時間。 2. 能夠安排規劃自己的時間。 3. 能知道管理時間的好處。		



<p>假日、放學)。</p> <p>(二) 老師提問在『自己的時間』可以做哪些事？ 針對假日及放學後請學生回答，讓學生了解這是學生規劃家庭日常生活的主要時間。</p> <p>(三) 讓學生練習將自己日常生活作的事情列具在一張紙上，並記錄自己在哪些時間做哪些事情。</p> <p>二、管理時間的好處：</p> <p>(一) 老師將學生回答放學後可做的事情全都列出出來並附上時間標記，附上不同顏色，每 10 分鐘為單位，作成長條格 (如：吃晚餐 30 分鐘就可以是紅色 3 個的長方塊)。</p> <p>(二) 發給每個學生一張 5X6 的空白格子表，代表學生放學後的 5 點至 9 點這 5 個小時 (共 30 格)。</p> <p>(三) 請學生自行選擇黑板上的家庭日常生活事項，以著色方式塗滿空白格子。</p> <p>1. 老師提問：</p> <p>(1) 依次提問並統計每個項目有哪些同學選擇？</p> <p>(2) 說說看選擇有什麼不同？</p> <p>(3) 你會選擇這樣的安排？為什麼？</p> <p>三、時間管理的彙整</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、請學生將表學習單內容填寫完畢。</p> <p>二、請學生分享這節課的心得。</p> <p>三、老師歸類並對每個方式給予口頭回饋。</p> <p>四、老師歸納管理時間的好處，並做結論。</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>利用長條圖操作讓學生對家庭生活時間安排印象更深刻。</p> <p>5X6 的格子上也可標示時間更易於學生操作與安排</p> <p>藉以了解平常學生選擇哪些活動</p> <p>了解選擇的原因，並請學生發表，讓學生能互相學習其他</p> <p>在安排時間時，老師可以各組巡邏，個別給予規則解說，但不應給予建議，若學生最後無法完整安排 (如剩下 2 個空格但想填入 1 個空格的刷牙) 時可酌量刪減或留白，此時老師可解說為此位學生決定早點就寢。</p>
<p>活動二：第二節</p> <p>活動名稱：時間規畫大師</p> <p>【引起動機】教師提問：週休二日或放學回家最常做的活動是什麼？是爸媽安排的還是自己想做的？</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、規劃假日家庭生活：</p> <p>(一) 老師將學生回答放學後可做的事情全都列出出來並附上不同顏色，但不需附上時間標記</p> <p>(二) 每 30 分鐘為單位，在黑板上示範畫成長條格 (如：</p>	<p>5</p> <p>10</p>	<p>學生可能會回答較正向的活動，引導其說出真正的『日常假日生活』時間的去向</p> <p>利用長條圖操作讓學生對假日家庭生活時間安排印象更深刻。</p>

作功課 60 分鐘就可以是綠色 2 格的長方塊)。格子數代表時間的切割、劃分，色彩代表事情、活動，請學生自行規劃每個活動需要用幾個格子，也就是說一樣是看電視這項活動，學生可自行安排觀看的時間，以 30 分鐘為單位

- (三) 發給每個學生一張 4X6 的空白格子表，代表學生放學後的上午 9 點至下午 9 點這 12 個小時(共 24 格)。
- (四) 請學生自行選擇黑板上的家庭日常生活事項，以著色方式塗滿空白格子。

二、老師提問：

- (1) 一天中會從事哪些活動？
- (2) 有這麼多事要做，如何規畫安排才能把每件事做好？
- (3) 曾經有同一個時間做兩件事的經驗嗎？
- (4) 可以舉出實際的例子嗎？
- (5) 所有的活動都可以這樣安排在同一時段進行嗎？

範本說明：

打電動	做功課	運動	看課外書
看電視	做功課	運動	做家事

二、創意新生活：

- (一) 老師引導學生在假日家庭生活的活動中有哪些可以合併進行呢？
- (二) 讓學生發揮創意，合併利用假日家庭生活

範本說明：

看電視 (運動)	睡覺 (日光浴)	運動 (整理陽台)	做家事 (聽音樂)
-------------	-------------	--------------	--------------

【統整與總結】

- 一、請學生將表學習單內容填寫完畢。
- 二、請學生分享這節課的心得。
- 三、老師歸類並對每個方式給予口頭回饋。
- 四、老師歸納管理時間的好處，並做結論。

10

4X6 的格子上也可標示時間更易於學生操作與安排

藉以了解平常學生選擇哪些活動

10

了解選擇的原因，並請學生發表，讓學生能互相學習其他

可請學生發揮創意將兩件活動互相結合

10

師引導學生答案，不可過於勉強，或是無法進行。

在安排時間時，老師可以各組巡邏，個別給予規則解說，但不應給予建議，並請學生也要思考先後的次序。

10

<p>活動三：第三節</p> <p>活動名稱：時間規畫大師</p> <p>【引起動機】</p> <p>展示並分享前兩節課所完成的學習單內容</p> <p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生發表在家庭生活中『自己的時間』</li> <li>2. 分享善用『自己的時間』的經驗，同學互相學習</li> <li>3. 發表規劃好的作息時間表</li> </ol> <p>【統整與總結】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表成功控制各項日常生活的時間流程的經驗</li> <li>2. 老師口頭鼓勵並表揚認真落實的學生</li> </ol>	1 節	1.口語表達 2.學習單
--	--------	-----------------

二、單元評量建議表：

活動名稱	評量目標	評量方式	評量工具/學習紀錄
活動一 時間的節奏	1. 能明白何謂自我時間。 2. 能夠安排規劃自己的時間。 3. 能知道管理時間的好處。	1. 口語表達 2. 學習單	5X6 的空白格子表
活動二 時間規畫大師	1. 能知道在不同時間做不同的事。 2. 能管理自我的時間，不浪費時間。 3. 能樂於管理時間，養成良好的生活習慣。	口語表達	4X6 的空白格子表
活動三 時間規畫大師	1. 能大方分享施做心得	口語表達	學習單

三、參考資料

參考他人的教學教案、網路資料

四、附件：包含學習單、評量工具.....

- (1) 學習單
- (2) 使用媒材
- (3) 延伸閱讀


4X6 的空白格子表


5X6 的空白格子表

# 基隆市武崙國民小學家庭教育學習單-時間規劃師

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_

小朋友！時間一分一秒不停的走，雖然從不等人但是每個人都有安排時間的權利！你能寫出在學校生活中哪些時間是屬於自己、哪些是屬於團體、而在家庭生活中哪些時間是屬於自己、哪些又是家人的嗎？你自己的時間又可以做什麼呢？

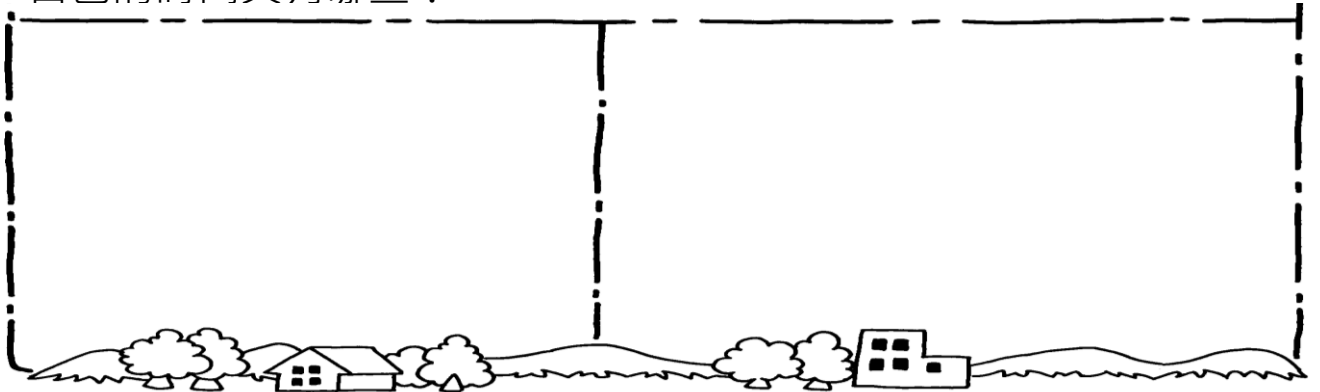
團體的：



家人的：



自己的時間又有哪些：



➤ 規劃時間的好處，請寫出來：

