

新北市頂埔國民小學111學年度家庭教育教學成果

課程名稱	時間管理高手	設計者	陳佳釗老師														
實施年級	中年級	節數 週次	本學期共(2)節 第(9)週~(10)週														
學習主題	<input type="checkbox"/> 家庭的組成、發展與變化 <input type="checkbox"/> 人際互動與親密關係發展 <input type="checkbox"/> 家人關係與互動 <input type="checkbox"/> 家庭資源管理與消費決策 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭活動與社區參與																
實質內涵	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。																
設計理念	孩子的生活作息和時間規劃與生活品質息息相關，透過感受時間的腳步，覺察時間安排的重要，到嘗試安排作息，讓孩子更懂得自我管理，讓家庭生活更充實。																
融入之領域	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技																
學習重點	學習表現	5-II-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排。															
	學習內容	E-II-3 個人生活作息的規劃與安排。 E-II-4 個人生活作息的執行與檢討。															
參考資料																	
學習目標	1. 藉由體驗活動讓學生能認識時間的快慢，並經由提問讓學生發表自己的想法，在了解時間的特性之後，進而知道珍惜時間。 2. 利用學習單讓學生加深其印象，知道管理時間的好處，並樂於實行。 3. 學習規劃家人假日生活計畫表。																
學習活動內容及實施方式		時間	評量方式														
活動一：時間的腳步 1. 你覺得假日時間過得快還是慢？為什麼？ 2. 請學生兩兩一組，在課堂中分享假日生活，並說明快慢的原因。 3. 教師引導學生分類，進行討論歸納時間的感受與什麼因素有關？		20分鐘	學生能發表自身的經驗。														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">時間過得快</td> <td style="width: 50%;">時間過得慢</td> </tr> <tr> <td>1. 玩手機</td> <td>1. 每天上英文</td> </tr> <tr> <td>2. 睡太晚起來時間就不見了</td> <td>2. 上安親班</td> </tr> <tr> <td>3. 旅遊</td> <td>3. 不知道要做什麼</td> </tr> <tr> <td>4. 每天日子都一樣</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. 在安親班可以和好朋友玩</td> <td></td> </tr> <tr> <td>好玩、可以自己選擇、有安排</td> <td>無聊、不有趣、沒有安排</td> </tr> </table>				時間過得快	時間過得慢	1. 玩手機	1. 每天上英文	2. 睡太晚起來時間就不見了	2. 上安親班	3. 旅遊	3. 不知道要做什麼	4. 每天日子都一樣		5. 在安親班可以和好朋友玩		好玩、可以自己選擇、有安排	無聊、不有趣、沒有安排
時間過得快	時間過得慢																
1. 玩手機	1. 每天上英文																
2. 睡太晚起來時間就不見了	2. 上安親班																
3. 旅遊	3. 不知道要做什麼																
4. 每天日子都一樣																	
5. 在安親班可以和好朋友玩																	
好玩、可以自己選擇、有安排	無聊、不有趣、沒有安排																
4. 教師提問：你覺得你的假日充實嗎？你會如何充實假期？ （嘗試新事物、安排旅遊、親近大自然、完成目標、參觀博物館、和親友相聚等）																	
活動二：時間的重要 1. 教師準備文章，帶領孩子閱讀。 2. 帶著目的的閱讀																	

- 1教師先教導默讀技巧，請學生依照自己速度閱讀，並一邊讀一邊思考文章內容，找一找角色重複出現的行為，可能是注意的重要訊息，思考故事的主旨，通常文章中的結尾或是某個角色說的話，可能是作者要傳達的道理，也是故事的主旨。
 - 2請學生一邊閱讀一邊做記號，找到重複的行為畫波浪線，找到故事的主旨打星星。
 - 3教師計時，請孩子用自己的速度默讀，讀完後把自己閱讀的時間寫在學習單上，最後想一想自己閱讀的流暢性和花費時間的關係。
 - 4教師提問：哪個角色有重複出現的行為？他不斷出現哪現行為？
答：丟三落四、常說到時候再說、來不及
 - 5教師提問：作者可能透過哪個主角要告訴我們故事的主旨？故事的主旨是什麼？
 - 6請學生發表後，再圈出符合故事主旨的關鍵字：計畫、提早、準備，請學生串成一句通順的話。
- 統整歸納運用時間的方法：

20分鐘

學生依學習任務回答問題。

校訂課程-愛閱自動好 班級：四年級 座號：19 姓名：趙珮羽

時間閱章-我會運用時間

讀一讀下面的故事，思考一下，如果你是櫻櫻的好朋友，你會想給他什麼好建議來運用時間？

櫻櫻：

這幾天，我幫妳做了一個有趣的小統計，發現妳在三天內丟了四樣東西。星期一，妳丟了公車票。星期二，妳丟了筆跟三角板。星期三，妳還丟了作業本。會發生這些情況，都是因為「匆忙」。

每天早上，我常在妳該上學去的時候，聽妳大叫：「啊！來不及了！」接著就是大喊：「我的公車票呢？我的筆呢？」為什麼妳總是那麼匆匆忙忙、慌慌張張？我勸妳在睡覺前，先把明天要帶的書本與文具都整理好。妳的回答總是：「到時候再說吧！現在我得去睡覺了。」

我終於發現讓妳這麼匆忙慌張的原因。妳是不計畫的，喜歡「到時候再說」。妳全靠「到時候再說」，因此常常到了「時候」就已經來不及了。

我做事情喜歡先計畫，要做些什麼，都先想好。做的時候，又喜歡「提早五分鐘」開始，讓時間足夠、有餘。妳看到我上班總是提早出門，因此如果忘了帶東西，都有足夠的時間回來拿。我喜歡「先準備好」，我永遠不「趕」，不趕就不容易出錯。下一次，妳也試試看！

爸爸
(文章來源:翰林版國語課文)

告訴她睡覺前先把明天需要的東西整理好

領事領事

先做重要的事再去做自己想做的事

42.7

太棒的建議

運用時間的好方法

利用時鐘

不要把時間

便利貼

做計畫

寫東西前先把書桌收乾淨

A+

陳佳穎老師製作

15分鐘

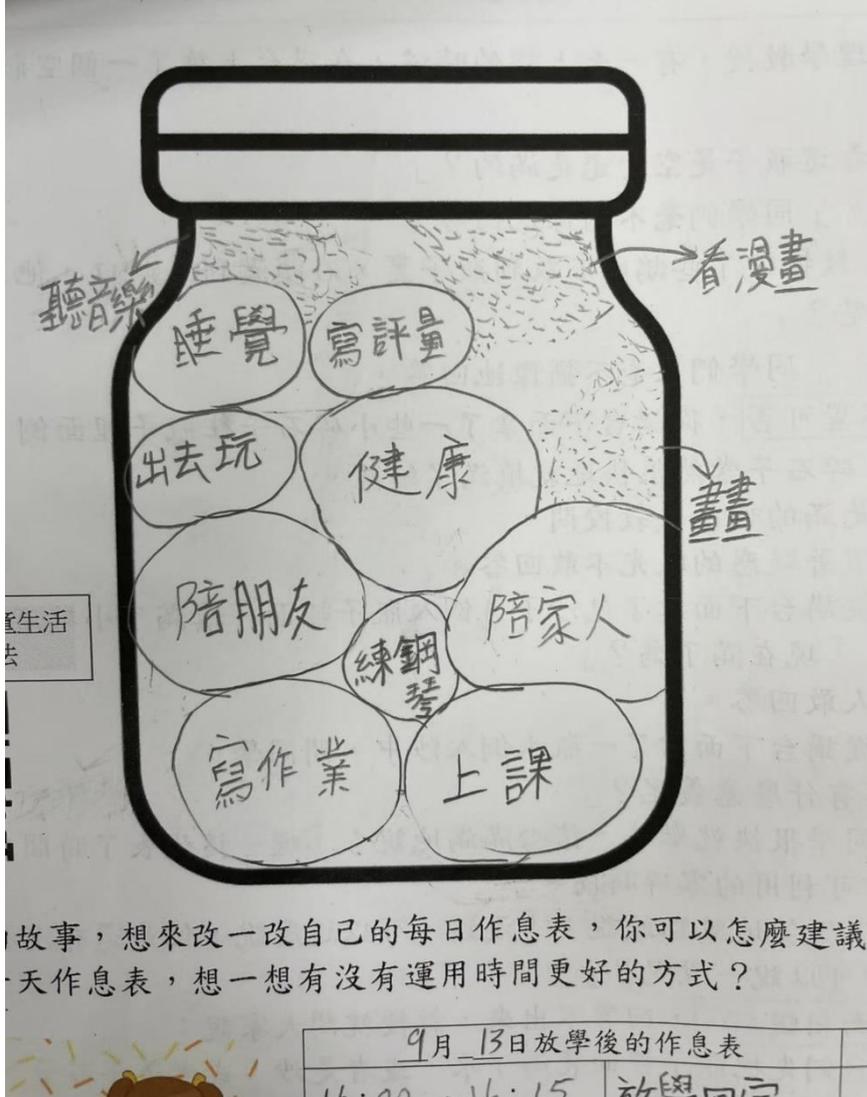
學生能回答問題。

活動三：時間的安排

1. 閱讀生命中的鵝卵石。

2. 全班討論：哪個角色有重複出現的行為？（管理學教授）他不斷出現哪現行為？（把東西倒入瓶子）他倒東西的順序是什麼？（鵝卵石—小石子—沙子—水）想一想，倒東西有什麼樣的順序？（由大到小、由重而輕）要告訴我們什麼道理？（重要的事先做）
3. 畫一畫，你認為自己生命中的鵝卵石（最重要）、小石子（次重要）、沙子是什麼？

自己生命中的鵝卵石（最重要）、小石子（次重要）、沙子



25分鐘

學生能上台發表。

4. 根據上面討論的原則，小埔聽完上面的故事，想來改一改自己的每日作息表，你可以怎麼建議她呢？
5. 分享與家人共同的休閒時間和行程，並和同學們介紹一下這裡面考慮了哪一些問題。
6. 和家人一起活動的過程中，曾發生過哪些令你印象深刻或特別有趣的事情？
6. 和家人一起相處時心中是什麼感覺？什麼活動是你一直希望和家人一起來參與的？

閱讀方法



1. 看懂圖表，要先看最大的字，就知道主題。
2. 看作息表，要先留意時間和做的事，也要注意時間的長短。

每日作息表



16:00~17:00 看電視

17:00~18:00 寫功課

18:00~19:00 吃飯

19:00~22:00 打電動

22:00~22:30 洗澡

22:30~23:00 睡覺

復習

X 系統

太長

太晚

6. 為什麼你希望全家人一起來參與?請回家請記錄自己的一天作息表，和家人討論有沒有運用時間更好的方式。