

# 國小綜合活動領域教學設計

學校名稱：新北市中和區興南國小

單元名稱：我是生活大師

實施節數：共 7 節，每節 40 分鐘

授課年級：六年八班

授課教師：吳佳娣

共備教師：江英瑞、郭貞瑩、陳薇伊、  
林信宏

## 一、內容說明

### (一)設計理念

在教學現場的觀察，現今的孩子非常忙碌，尤其高年級的孩子，除了學業負擔加重外，許多學生下課之後還會去安親班、補英文、數學，學習才藝等等，從前身為導師的經驗，若學生功課無法準時交，理由通常是：「我昨天下課就去補英文，英文補完回家就晚了，媽媽就叫我澡洗一洗趕快睡覺，所以沒時間寫。」或者「我原本要寫功課，但是家裡臨時要出去，回來就很晚，來不及寫。」等等。

有鑑於此，本單元試圖透過課程設計讓學生分享個人運用時間的經驗，再來透過體驗活動覺察時間規劃的意義與重要性；接著與學生探討時間管理的方式與策略有哪些，實際讓學生試著擬定個人時間計畫表，並能評估其優缺點再修正，最後，希望學生能具體實踐個人時間計畫表在生活中，逐步養成自律與負責的態度，讓學生能當時間的主人。

### (二)單元內容

設計依據				
九年一貫課程綱要能力指標		2-3-1 規劃個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。		
十二年國教課綱	總綱核心素養面向	A 自主行動		
	總綱核心素養項目及說明	A3 規劃執行與創新應變 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。		
	領域核心素養具體內涵	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
		十二年國教課程綱要		九年一貫課程綱要
主題軸		1.自我與生涯發展		生活經營
主題項目		b.自主學習與管理		核心素養      生活管理
學習重點		學習表現	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	能力指標      2-3-1 規劃個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。
		學習內容	Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行 Ab-III-2 自我管理策略	參考細目      2-3-1-1 覺察規劃時間與金錢使用的意義與重要性。 2-3-1-2 分享個人之時間與金錢運用方式。 2-3-1-3 規劃並實踐時間與金錢使用計畫。

<b>學習目標</b>	1. 知道時間的珍貴並能分享個人運用時間的經驗。 2. 覺察時間規劃的意義與重要性。 3. 運用時間管理策略，擬定個人時間計劃表，並分析其優缺點。 4. 實踐個人的時間計劃表，並養成自律與負責的態度。
<b>教材來源</b>	改編康軒版綜合活動六上 單元二：我是生活大師
<b>教學設備/資源</b>	學習單、字條、海報、便利貼、心情小卡

### 學生與教材分析

#### 【學生分析】

六年八班的學生共有 26 位，其中 15 位為男生，11 位為女生。剛開始上課邀請分享會比較害羞，但若有一人舉手發表，其他同學也會陸續跟著願意分享自己的想法。

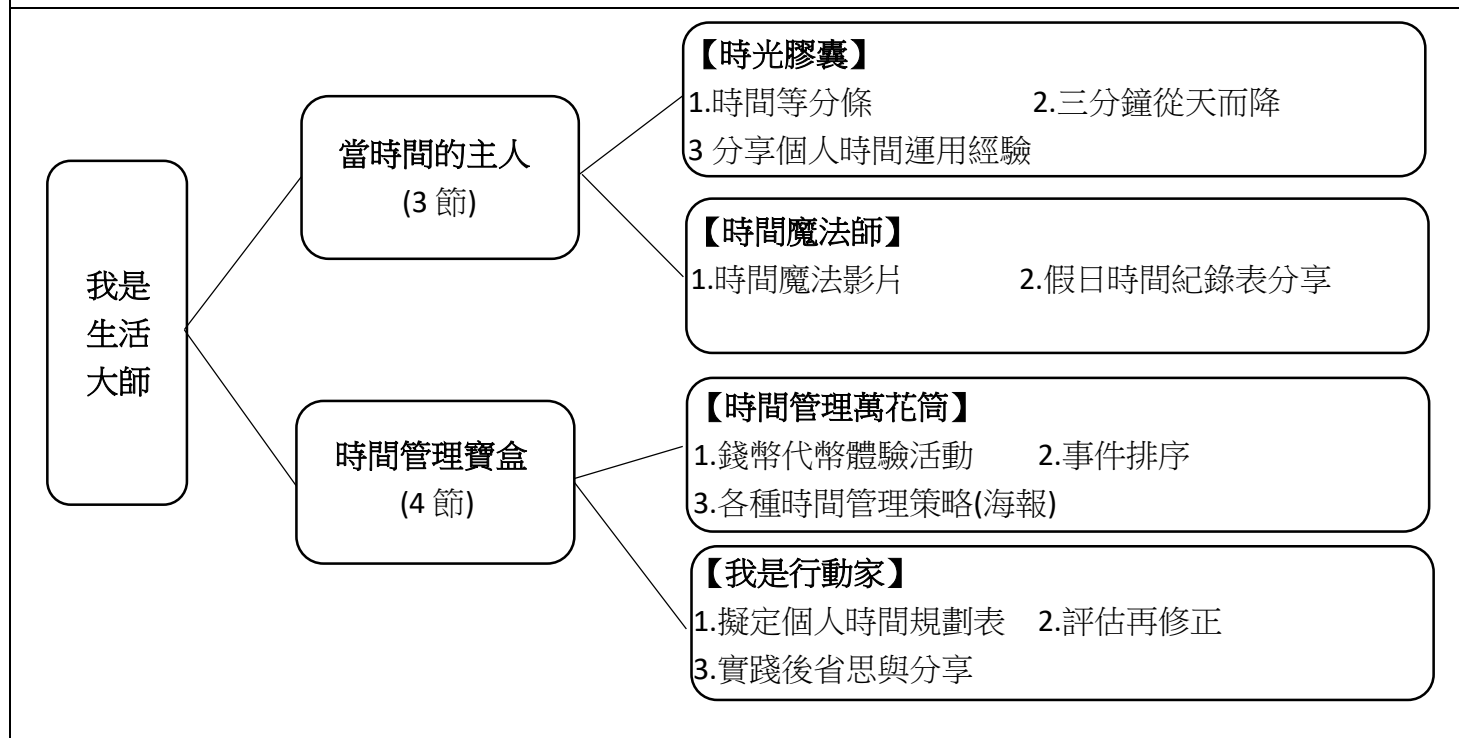
#### 【教材分析】

有鑑於於教學現場發現高年級孩子對於時間規劃的能力需要加強，再加上於原班導師討論後，導師也認為時間規劃的能力也是該班孩子們所欠缺的，因此，很快的決定以「時間規劃」、「時間管理」的主題進行教學。希望孩子們透過本單元的課程設計，可以逐步知道時間規劃的意義與重要性、了解時間管理的策略與方法，能具體實踐擬定的個人時間規劃表，並養成負責與自律的態度。

本單元一開始以時間等分條的活動讓學生感受時間不斷的流逝，接著透過三分鐘從天而降的活動，讓學生了解每天三分鐘，但累加 10 年，會是可觀的數字，再來透過影片中男孩與女孩的故事，替時間規劃做一個鋪陳，也讓學生回想自己過去的時間規劃的經驗，結果如何，產生怎麼樣的後果。

接著以體驗活動為出發，讓學生透過籌碼代幣的活動，讓學生知道要做有價值的決定，把時間放在對的地方，再來以一個情境模擬，讓學生學習安排做事的先後順序，進而發覺，背後引導我們的是，急的事情、重要的事情先做。再來與學生討論各種時間管理的方法策略，引導學生學習擬定個人時間規劃表，再讓學生於課堂上分享實踐的結果，除了分享實踐結果的感受外，也期許學生能養成負責與自律的態度，當時間的主人。

### 課程架構



## 二、教學流程與評量

活動名稱	活動流程	評量方法與目標
<b>【活動一】</b> 當時間的主人	<b>(一)時光膠囊</b> 1. 透過時間等分條，感受時光不斷的流逝。 2. 經由「三分鐘從天而降」的體驗，讓學生發現一樣的三分鐘，但每個人決定運用的方式不一樣，而將每天三分鐘的累加，10年後就是非常可觀的數字，帶領學生去想像與感受。 <b>(二)時間魔法師</b> 1. 藉由時間影片中男孩與女孩的故事，讓學生反思自己時間的運用，比較像男孩或是女孩，再回想過去時間規劃的經驗，以及思考未來該如何做，進而察覺時間規劃的意義與重要性。	實作評量：能分享個人運用時間的經驗(D)  實作評量：了解時間規劃的意義與重要性(C)
<b>【活動二】</b> 時間管理寶盒	<b>(一)時間管理萬花筒</b> 1. 以體驗活動為出發，讓學生透過代幣活動，知道要做有價值的決定，把時間放在對的地方。 2. 再來以一個情境模擬，讓學生學習安排做事的先後順序，進而發覺，背後引導我們的是，急的事情、重要的事情先做。 3. 與學生討論各種時間管理的方法策略。 <b>(二)我是行動家</b> 1. 擬定個人時間規劃表，並分析優缺點。 2. 課堂上分享實踐的結果，除了分享實踐結果的感受外，也期許學生能養成負責與自律的態度。	實作評量：運用時間管理策略，擬定個人時間計劃表，並分析其優缺點(B)  實作評量：實踐個人的時間計劃表，並養成自律與負責的態度(A)

### (一)評量標準與評分指引

內容標準		評分標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	自主學習與管理	能評估與修正自己的學習計畫，持續養成自律與負責的態度。	能規劃與執行學習計畫，並分析其優缺點。	能了解學習計畫的意義。	能分享自己的學習經驗。	未達D級
本評量評分指引		實踐個人的時間計劃表，並養成自律與負責的態度	運用時間管理策略，擬定個人時間計劃表，並分析其優缺點	覺察時間規劃的意義與重要性	能分享個人運用時間的經驗	未達D級

(二)學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 當時間的主人	1. 能分享個人運用時間的經驗 2. 覺察時間規劃的意義與重要性。	學習紀錄一： 時間等分條 學習紀錄二： 便利貼	學習單一： 假日時間紀錄表 學習單二： 時間魔法學習單
【活動二】 時間管理大師	3. 運用時間管理策略，擬定個人時間計劃表，並分析其優缺點。 4. 實踐個人的時間計劃表，並養成自律與負責的態度。	學習紀錄三： 時間管理策略	學習單三： 時間管理大哉問 學習單四： 個人時間規劃表

學習活動設計				
活動名稱	活動流程	時間	教學資源	評量方法
【活動一】 當時間的主人	<p>【活動一】時間的主人</p> <p>(一)時光膠囊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請學生進行「時間等分條」體驗活動。</li> <li>教師說明任務：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)每位學生都會拿到一條 10 等分的長紙條，每一等分代表 10 年，10 等分代表 100 年，假設每位學生都能活到 100 歲。</li> <li>(2)詢問學生目前幾歲，請學生將已經過去的時光減掉。目前六年級的學生約為 12 歲，為方便計算，先請學生剪掉 1 等分，1 等分代表 10 年，已逝去的青春。</li> </ol> </li> <li>再請小組學生想一想，人在一整天中會花時間在做哪些事上，請小組學生寫在便利貼上。</li> <li>請小組學生將便利貼貼在黑板上，各組若有寫到一樣的貼一起。</li> <li>與學生討論並將便利貼分類，分為：上課/上班、睡眠、休閒活動與其他。</li> <li>請學生記錄個人經驗，一整天分別花多少時間在上課/上班、睡眠、休閒活動與其他，在請學生組內分享，教師再請邀請於全班分享。</li> <li>根據學生分享經驗，教師引導學生開始計算普遍人一天之中，各花多少時間在上課/上班、睡眠、休閒活動與其他，再推算往後的 90 年，會花幾年在這件事上。</li> </ol> <p>例如：上課/上班時間，每天約 8 小時，</p>	40 分	時間等分條  便利貼	實作評量 口頭發表       實作評量：分享個人時間運用的經驗(D)

	<p><math>8 \div 24 = 1/3</math>, <math>1/3 \times 90 = 30</math>, 也就是說, 往後剩餘的 90 年, 會有 30 年的時間在上班/上學, 因此讓學生將時間等分條再減掉 3 等分。</p> <p>8. 重複上一步驟, 將睡眠、休閒活動與其他三個類別的時間也計算出來, 並將所占時間從時間等分條減掉。</p> <p>9. 教師提問並引導學生思考:</p> <p>(1) 扣掉往後 90 年你必須花費的時間後, 你的時間等分條最後剩下幾年?</p> <p>(2) 握著你手上剩下的時間等分條, 你有什麼感覺, 請記錄下來。</p> <p>(3) 在活動過程中, 從一開始拿到 10 等分的時間等分條, 到後來每減掉一次時間等分條, 你心情感受的變化是?</p> <p>(4) 請學生組內分享, 再邀請全班分享。</p> <p>10. 教師根據學生的分享歸納與總結:</p> <p>(1) 時間過了就不會再回來。</p> <p>(2) 我們總是認為未來還很長, 時間還很多, 但是其實我們能掌握的時間卻有限。</p> <p style="text-align: center;"><b>第一節結束</b></p> <hr/> <p>1. 學生進行「3 分鐘從天而降」的活動。</p> <p>2. 教師說明規則:</p> <p>(1) 待會活動開始之後, 教師會贈送全班學生 3 分鐘的時間。</p> <p>(2) 在這 3 分鐘內, 你可以在教室內、安全無虞的範圍之內, 做任何你想做的事情。</p> <p>3. 計時開始, 三分鐘結束後, 請學生回到小組座位。</p> <p>4. 請學生靜心想一想, 剛剛的三分鐘, 你做了哪些事? 請寫在便利貼上, 一件事寫一張。</p> <p>5. 請學生組內分享, 分享完後將便利貼貼在黑板上, 組內若有重複內容的便利貼, 貼一張即可。</p> <p>6. 教師與學生討論, 並將黑板上的便利貼分類。</p> <p>7. 根據便利貼的分類, 引導學生發現, 一樣的三分鐘, 有同學選擇打發時間(如聊天)、有同學選擇做該做但未完成的事(如寫功課), 也有同學做自己有興趣的事(如閱讀畫畫); 而這其中有一些同學在做的事, 是屬於投資自己的概念。</p> <p>8. 教師引導學生思考記錄下來:</p> <p>(1) 如果每天這三分鐘都用來投資自己, 10 年之</p>	40 分	便利貼	實作評量: 分享個人時間運用的經驗(D)
--	---	------	-----	----------------------



	<p>6. 請學生省思並記錄，若分數 1-10 分，1 分代表幾乎沒做到，10 代表完全做到，你會給自己幾分？為什麼？</p> <p>7. 請學生兩兩分享後，教師邀請全班分享。</p> <p>8. 教師進行歸納與總結： 每個人的一天都是 24 小時，要做的事情很多，需要有規劃、有安排，才會讓自己從容，不會被時間追著跑。</p> <p style="text-align: center;"><b>第三節結束</b></p>			
<p><b>【活動二】</b> 時間管理 寶藏</p>	<p><b>【活動二】時間管理大師</b> <b>一、時間管理萬花筒【此節為公開授課】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請學生體驗萬花筒活動。</li> <li>教師說明任務：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)教師先在教室內撒下 50 元幣值、100 元幣值、500 元幣值以及 1000 元幣值的代幣。</li> <li>(2)一組一次派出一人最多拿一枚代幣。</li> <li>(3)回來放置小組桌上再換下一位出發。</li> <li>(4)時間限制 30 秒，各組將代幣放置桌上疊起來，疊起來的代幣不能再去移動。</li> <li>(5)獲得最多幣值價值的組別獲勝。</li> </ol> </li> <li>給予小組 3 分鐘的時間進行拿取代幣策略討論。</li> <li>小組執行任務與結算成績。</li> <li>依據小組的成績教師引導與提問：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)我們一起經歷 30 秒，但為何結果不一樣？</li> <li>(2)請各小組紀錄剛剛活動中使用的策略與方法？寫關鍵字即可，海報後貼至黑板。</li> <li>(3)教師透過學生的發表，提取時間管理的方法：                 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 需要有一個整體性的規劃。</li> <li>* 要有清楚的目標。</li> <li>* 知道處理事情的優先順序。</li> <li>* 要行動去執行。</li> </ul> </li> <li>(4)帶領學生省思各種狀況：                 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 數量多但幣值總額低— 花很多時間在不重要的事上</li> <li>* 若代幣數量少但幣值總額高— 花時間在重要的事上。</li> <li>* 50 元幣值若代表不重要的事，別花太多時間在不重要的事上，以免掉入時間的陷阱。</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>地板上各種幣值的代幣代表生活上的大小事，時間有限，但要處理的事卻很多，要如何安排呢？</li> </ol>	40 分	<p>錢幣代幣</p> <p>海報紙</p> <p>字條卡</p>	<p>實作評量 口頭發表</p> <p>實作評量 口頭發表</p>

	<p>以班上學生的假日規劃為例，假日需要做的事有：</p> <p><b>【這個假日要做的事】</b></p> <p>①與同學去看鬼滅之刃劇場版</p> <p>②複習星期一要考的英語單字</p> <p>③為了下下週聖誕節主題報告，去同學家討論一起查資料。</p> <p>④幫媽媽一起整理家裡。</p> <p>⑤完成星期五的功課。</p> <p>7. 依序寫下你自己安排的先後順序。</p> <p>8. 3分鐘組內輪流分享。</p> <p>9. 教師邀請3位發表進行全班分享，並闡述排序的理由。</p> <p>10. 引導學生發現每個人的排序不一樣，與自己的生活經驗有關，沒有對錯。</p> <p>11. 但透過同學的分享，可發現處理事情的原則： <b><u>急的事情、重要的事情</u></b>先做。</p> <p>12. 教師引導學生歸納： 時間規劃需有整體性的概念，要清楚目標並以行動去實踐，若同時有好幾件事同時須處理，急的事情、重要的事情優先做。</p> <p>13. 教師發下回家作業：閱讀文章-做時間的主人；與時間管理大哉問。</p> <p style="text-align: center;"><b>第四節結束</b></p> <hr/> <p>1. 請學生拿出回家作業：時間管理大哉問學習單。</p> <p>2. 組內每位同學先輪流進行分享訪問家人時間管理的方法或策略。</p> <p>3. 小組討論將蒐集到的時間管理策略或方法寫在海報上（包含前幾次課堂所學、上次回家功課閱讀的文章以及家人訪談的資料蒐集）。</p> <p>4. 以世界蜜蜂館的形式進行分享。 (1)請各小組決定一位留在小組報告的組員。 (2)其他小組成員分別至不同組聆聽報告。 (3)回到原組別每位學生分享在別組聆聽到的時間管理策略與方法。</p> <p>5. 透過剛剛同儕的分享，記錄下來一個你覺得很不錯的策略或方法，為什麼？</p> <p>6. 學生統整與歸納，有關時間管理的方法。 例如： *工作清單            *確定目標 *行事曆                *重要的事、緊急的事先做</p>	40分	時間管理大哉問；文章-做時間的主人；海報紙	實作評量 口頭發表
--	--	-----	-----------------------	--------------





	<p>(5)我想對我自己說：</p> <p>_____。</p> <p>3. 小組輪傳，學生根據同學自己的省思，寫下同儕回饋。邀請學生於全班進行分享。</p> <p>4. 教師提問：你覺得你實踐好的部分，是如何做到的？請寫在便利貼上。</p> <p>5. 請學生組內分享，再邀請於全班分享。</p> <p>6. 透過學生的回饋，引導學生發現：</p> <p>要執行計畫表除了規劃的可行性之外，也很考驗個人的意志力，需要堅持到底，堅持下去的背後來自負責任與自律的態度。</p> <p>_____第七節結束_____</p>		便利貼	
--	--	--	-----	--

## 假日時間紀錄表

六年八班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

親愛的同學

我們一起來想一想，在這個周末有哪些事是需要去做的呢？（要做的事可能不只一項喔！）

例如：1. 寫回家功課、2. 打籃球、3. 補英文 ……

### 一、 我的假日時間記錄表

時間	星期六		星期日
上午	例如： 1. 幫忙做家事 2. 寫功課	上午	例如： 1. 補英文
下午		下午	
晚上		晚上	

### 二、 執行結果省思

這次的假日時間紀錄表，如分數1-10分，1是代表幾乎都沒做到，10是代表全部都做到，我給我自己打：\_\_\_\_\_分，給自己這個分數是因為

\_\_\_\_\_。

# 時間魔法學習單

六年八班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

親愛的同學

想一想自己曾經發生過的經驗，並完成以下表格唷！

A：影片中男孩般的經驗

**事件**

請分享一個曾經規劃，但沒有依規劃完成的經驗：

**感受**

請描述當時的感受是：

**後果**

這次的經驗得到的後果是：

B：影片中女孩般的經驗

**事件**

請分享一個曾經規劃，也依規劃完成的經驗：

**感受**

請描述當時的感受是：

**後果**

這次的經驗得到的後果是：

一、 你比較喜歡哪一種經驗，為什麼？

---

二、 未來可以怎麼做，讓你累積多一些你喜歡的經驗？

---

# 時間管理大哉問

六年八班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

親愛的同學們：

經過這幾堂課，應該能感受到時間管理真是一門很重要的學問，做好時間管理能讓有效的提高自己做事效率，達到事半功倍的效果唷！以下請同學首先紀錄「做時間的主人」這篇文章的閱讀學習，接著訪問自己的家人或師長，平時是如何做好時間管理，讓我們開始蒐集各種時間管理策略吧！

一、「做時間的主人」文章中，企業家嚴長壽、大文豪歐陽脩、以及捷運上的人們，各是如何做時間管理的呢？

---

---

---

---

二、訪問家人或師長，時間管理的策略分享：

（一）我訪問的人是我的\_\_\_\_\_，姓名是\_\_\_\_\_。

（二）請問您平時是如何做您的時間安排與規劃呢？

---

---

（三）如果同時有很多事需要處理，您通常會如何決定？

---

（四）請與我分享一個您覺得有效的時間管理策略或方法。

---

（五）您覺得做好時間管理，最重要的是？

---

## 個人時間規劃表

六年八班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

一、 本次的學習目標為：\_\_\_\_\_。

二、 採用時間管理策略或方法為：\_\_\_\_\_

我的時間規劃表						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
<u>12/14</u>	<u>12/15</u>	<u>12/16</u>	<u>12/17</u>	<u>12/18</u>	<u>12/19</u>	<u>12/20</u>
<u>12/21</u>	<u>12/22</u>	<u>12/23</u>	<u>12/24</u>	<u>12/25</u>	<u>12/26</u>	<u>12/27</u>
<u>12/28</u>	<u>12/29</u>	<u>12/30</u>	<u>12/31</u>	<u>01/01</u>	<u>01/02</u>	<u>01/03</u>

### \*我的實踐省思

(1) 我實踐完的感覺是\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_。

(2) 根據這次的經驗，我覺得我需要修正的部分為：

\_\_\_\_\_  
(3) 根據這次的經驗，我覺得我給自己肯定的部分為：

\_\_\_\_\_  
(4) 這次的經驗對我的影響是：

\_\_\_\_\_  
(5) 1-10 分，根據自己這次的實踐程度，給予自己幾分？為什麼？

\_\_\_\_\_  
(6) 我想對我自己說：

### \*同儕回饋

看到同學的實踐省思，我想跟同學說：\_\_\_\_\_

