

## 113 學年度中港國小家庭教育課程活動設計 六年級(主題: 家庭資源教育)

活動名稱	時間管理大師	設計者	王文成
教學時間	40 分鐘	教學對象	五年級
能力指標			
活動目標	<p>透過影片的引導，幫助學生深入思考時間管理的重要性，帶領他們認識每個人擁有的時間都是相同的。課程中，學生將學會如何有效地安排時間，在學業與休閒之間找到平衡，同時也懂得在有限的時間裡，適當地與家人相處。無論是學習還是休閒，都可以融入與家人共度的親子時光。希望透過這堂課，讓學生掌握時間管理的技巧，並懂得珍惜與家人共享的每一刻。</p>		
活動流程與內容設計		時間	

<p>【引起動機】</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hsl_E6w9CFc">https://www.youtube.com/watch?v=hsl_E6w9CFc</a></p> <p>觀看影片，請同學間單分享故事中的男孩犯了什麼錯誤。</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 如何安排一天的時間規劃是很重要的，請大家分享自己的一天時間規劃。</p> <p>2. 生活中，與家人的相處也是很重要的，請大家分享自己做什麼活動會跟著家人一起，回答方式：與哪些家人+做什麼事情。</p> <p>3. 段考即將來臨，請同學透過「時間規劃表」來完成周休二日兩天的時間規劃(記得也要有家人參與)。</p> <p>4. 請同學簡單分享一下自己的規劃。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>教師總結此堂課程重點，並期許學生在未來的生活中都能好好安排自己的時間，但是在忙碌之餘，也別忘了與家人好好相處，甚至在學習活動時，邀請家長陪伴著自己。</p>	<p>6 分鐘</p> <p>4 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>
--	--

新北市新莊區 113 學年中港國民小學【教學活動成果】



說明：影片例子分享，引起學生動機。



說明：藉由影片中的時間規劃和學生討論。

[illegible]

說明：時間規劃表的學習單，讓學生安排週末在家的學習和休閒活動，也要有與家人相處的時間註記。

* 簽名即將到來，請規劃出週二、日的時間		
表紙中填入		
1. 學習活動：五科目都要整理，且具備(家人)		
2. 休閒活動(家人)		
時間	六	日
07:4 (起床)		
9-10點	練習寫 U7-U11 =練習生字(媽)	閱讀課外讀物
10~11點	寫社會課	寫外語題
11~12點	寫數學課	寫國語課
12~13點	吃午餐	吃午餐
3~4點	睡午覺	睡午覺
4~5點	寫數學課	寫社會課
5~6點	看課外讀物	看課外讀物
6~7點	寫外語課	寫國語課
7~8點	玩手机	寫回家作業
8~9點	吃晚餐	玩手机

說明：學生分享-時間規劃表的學習單 1

* 段考即將到來，請規劃周末二日的時間 表格中加入		
1. 學習活動，五科目都要寫到，且具體(家人)		
2. 休閒活動(家人)		
時間 (24小時)	六	日
學例： 讀國語 U7-U11 9-10 點 練習主功(備)		閱讀課外讀物
9-10 點 吃早餐 11-14 點 吃午餐		吃早餐
10-11 點 吃午餐 11-14 點 吃午餐		吃午餐
12-13 點 吃午餐		吃午餐
14-18 點 打籃球		打籃球
17-18 點 吃晚餐 18-19 點 吃晚餐		吃晚餐
19-20 點 吃晚餐 20-21 點 看電視		看電視
20-21 點 看電視		看電視
21-22 點 看電視		看電視
22-8 點 睡覺		睡覺

說明：學生分享-時間規劃表的學習單 2

時間規劃表		
*投考即將到來，請規劃出休二日的時間 表格中加入		
1. 學習活動，五科目都要寫到，且具體(家人)		
2. 休閒活動(家人)		
時間 (24小時)	六	日
舉例:	讀國語 U7-U11 + 練習生詞(備)	閱讀課外讀物
9-10 點		
9:50-10:10	吃早餐(備)	吃早餐(備)(50%)
11:00-12:00	吃午餐(備)	吃午餐(全部)
1:50-2:30	練習國 (練習生字)	練習英 (練習單字 5型)
2:40-3:30	打電動	看許多雜誌
3:40-4:40	複習數學 50-60 (備)(寫完後休息)	複習電算 9-10 (備)(寫完後休息)
4:40-5:50	看電視	看電視
7:00-7:30	複習家語 (備)(全部)	複習家語(全部)
8:00-9:00	複習紅 (備)(全部)	複習首 (備)(全部)
9:00	睡覺	睡覺

說明：學生分享-時間規劃表的學習單 3

