|  |  |
| --- | --- |
| 單元活動名稱: 單元二 我是生活大師 | |
| 活動2 時間管理高手 | |
| 資料來源 | |
| 版別 | 康軒 |
| 領域冊別 | 綜合活動領域第十一冊(6上)單元二 |
| 教學時間 | |
| 3節(120分鐘) | |
| 場地 | |
| 教室、家裡 | |
| 學習目標 | |
| 1.蒐集運用時間的各種方式和原則。  2.反思個人的時間運用方法。  3.規畫個人時間，檢視規畫的可行性並實踐。 | |
| 能力指標、重大議題 | |
| 2-3-1規劃個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。  【生涯發展教育】  3-2-1培養規劃及運用時間的能力。  3-2-2學習如何解決問題及做決定。 | |
| 評量要點 | |
| 活動參與  學習紀錄  實作評量  口頭發表  討論發表  態度評量 | |
| 教學活動 | |
| ㈠訪問與比較：  1.教師請兒童課前訪問師長或家人運用時間的方式，歸納並分享訪問結果：從訪談過程中，你發現身邊的人平時如何安排或利用時間？他們如何提醒或要求自己妥善的運用時間呢？  兒童可能的回答：  外公認為時間很珍貴，要充分利用時間做有意義的事，他會列出每天要做的事，要求自己今天的事今天完成……  姑姑習慣把重要的事情記在行事曆上，並用不同顏色的螢光筆標示和分類，提醒自己……  老師會適當的拒絕別人的邀約，面對做不到的事情時……  姐姐做功課時，會利用計時器設定時間，時間到就休息一下，時間未到則不離開書桌……  2.教師統整全班的訪問結果，引導兒童認識運用時間的各種方法和原則。  運用時間的方法和原則：  有效規畫時間。  按表操課。  適度拒絕無法負荷的事情。  今日事，今日畢。  簡單的事隨手完成（例如：物品歸位）。  3.教師提問：對照自己和其他人的時間運用方式後，你有哪些發現？你可以向他們學習哪些運用時間的方法呢？  ！兒童可能的回答：  姑姑會先列出工作清單，再依照事情的重要性安排順序，我也想……  外公啟發我養成「今日事，今日畢」的習慣，我要訓練自己把握時間……  姐姐安排做功課的時間時，會適度排入休息時間，原來是為了……  我贊同老師的做法，適度婉拒他人的邀約，才能充分掌握時間，完成個人想做或應該做的事……  要花長時間才做得完的事情，可以設定每天的完成進度，逐步執行……  ㈡規畫與實踐：  1.教師引導兒童分組討論和發表：處理事情應有輕重緩急之分，同時要處理很多事情時，你會如何安排呢？請以下方的事情為例，分享你安排的順序和原因。  ⑴同學找我一起去打球。  ⑵好朋友心情不好，找我陪他聊天。  ⑶明天要考英文單字需要複習。  ⑷為了下週的主題報告，必須去圖書館找資料。  ⑸媽媽要我回家收晒乾的衣服。  ！兒童可能的回答：  我會依照35421的順序安排，我覺得考試和家事比較重要，所以要先做……  我背英文單字的能力很強，我會先打球再……  我安排的順序是51234，報告下週才要交，可以晚一點再找資料……  趁今天有同學作伴，我會先去圖書館找資料……  朋友心情不好，我想先陪他。收衣服比較不緊急，最後再做……  天空烏雲密布，眼看要下雨了，我會……  2.教師引導兒童思考：每個人所決定的做事順序和想法相同嗎？你認為安排事情的先後順序時，有哪些要注意的原則呢？  兒童可能的回答：  每個人決定的順序不太一樣，但通常會先做自己認為重要和緊急的事情……  會對自己或別人造成重大影響的事情就是重要的事，要優先處理……  同時要處理很多事情時，應評估哪一件事情可以延後，如果延後處理會影響別人，要先取得對方的同意……  3.教師可提示兒童：每個人對事情輕重緩急的認定可以不同，但在安排事情先後順序時，應該要有合理的原因，才能充分掌握並運用有限的時間。  4.教師發給每人一張「時間規畫表」學習單，請兒童討論並規畫：想一想，本週日你要做的事情有哪些？把需要完成的事列出來，再運用「時間規畫表」來安排執行的順序並分配時間。  兒童要做的事可能有：吃飯、午休、睡覺、運動、洗澡、做功課、閱讀、看電視、練習才藝、遊戲、聊天、補習、做家事等。  教師宜先帶領兒童閱讀學生手冊第31頁「時間規畫表」範例，引導兒童了解「時間規畫表」***是以小時為單位切分時間***。  兒童可在「時間規畫表」上發揮各種創意來表現，例如：利用貼紙來標示重要的事情。  5.教師引導兒童省思：想一想，你分配時間的原則是什麼？再次檢視自己的規畫表後，你認同自己的時間安排嗎？為什麼？  6.教師說明：檢視後，如果發現安排不妥當的地方，可以再次調整規畫表呵！  7.教師請兒童在組內發表和討論：和同學分享你的「時間規畫表」和安排時間的原則，說說看，你發現哪些差異？對於這些差異你有什麼想法？  8.教師鼓勵兒童實踐：聽完同學的分享後，你會如何調整自己的時間運用呢？依照調整後的「時間規畫表」實際做做看吧！  教師提醒兒童：除了利用有限的時間做想做的事之外，也要盡量把時間花在做有意義的事情上。  教師宜提醒兒童檢視自身計畫的可行性，勿好高騖遠。  ㈢回饋與統整：  1.教師請兒童分享：你要做的事情都在預訂的時間內完成了嗎？有哪些可以修正的地方？實際執行後，你有什麼想法呢？  兒童可能的回答：  我先掃地才整理書櫃，結果書櫃上的灰塵落下後要再掃一次地，因為做事順序不對浪費時間……  原來經過規畫後，在有限的時間內可以完成許多事情，每完成一件事就感覺心情很踏實……  2.教師請兒童思考：時間的價值在哪裡？你了解如何活用時間了嗎？你學會哪些善用時間及掌控時間的方式？  3.教師引導兒童反思後再挑戰：你對「時間規畫表」的時間安排與實踐成果滿意嗎？為了提升運用時間的能力，請挑戰擬定一週的時間計畫，實踐後分享你的收穫。  4.兒童分享實踐心得。  兒童可能的回答：  雖然每件事都依計畫完成，但我不滿意完成的品質，而且突發狀況很多，我安排的時間不夠有彈性……  每個人擁有的時間一樣多，能有效分配、運用時間，生活更充實又愉快……  5.教師引導兒童統整心得並說明：人不可能同時完成許多事情，但只要學會分析事情的輕重緩急，好好安排與計畫，養成「今日事，今日畢」的習慣，就可以有效率的執行每件事情。  6.教師鼓勵兒童在生活中保持善用時間的習慣。 | |
| 教學資源 | |
| ㈠詩詩、毛人、莊雅欣（民102）。小公主一級棒時間管理：小學生的時間管理快樂學（漫畫版）。臺北市：桔子工作室。  ㈡李笑來（民107）。把時間當作朋友：沒有人能管理時間，你真正能管理的只有你自己。臺北市：漫遊者文化。  ㈢呂宗昕（民107）。時間管理黃金法則（十年暢銷經典紀念版）。臺北市：商周出版。  ㈣花丸學習會（民110）。12歲之前一定要學會：4訂定計畫＆時間管理（伊之文譯）。新北市：小熊出版。  ㈤黃春興（民110）。中小學生經濟生活觀察日記：時間和金錢有限，學習做最好的選擇。台北市：國語日報。 | |
| 網站資源 | |
| ㈠親子天下──如何教孩子時間管理？  https://www.parenting.com.tw/article/5026336  ㈡MBA智庫百科──時間管理  https://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E6%97%B6%E9%97%B4%E7%AE%A1%E7%90%86  ㈢Cheers快樂工作人雜誌80期──做好時間管理，不如改正工作習慣  https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5023060  ㈣科技報橘──事情總是忙不完，因為你70 % 的時間管理都出了問題  https://buzzorange.com/techorange/2014/03/20/0-of-time-could-be-used-better-how-the-best-ceos-get-the-most-out-of-every-day/ | |
| 關鍵字 | |
| 利用時間、判斷、訪問、輕重緩急、先後順序、時間規畫表、分配時間、安排時間 | |