

## 教學心得與省思

國小升國中，課程內容加深加廣，國中生總覺得時間不夠用，時間在不知不覺中溜走。因此，先一起來看看同學們遇到的困擾，再記錄下他們自己常常發生的困擾事件，並透過分析找出關鍵原因，想一想要如何成為時間管理好手。有些同學放學後去補習，回到家盥洗、寫學校和補習班的功課，常常要熬夜完成功課，有時甚至尚未完成就已經體力不支睡著了。另外有些同學沉迷於電玩，無法控制使用電腦及手機的時間，晚上玩電玩，白天精神萎靡。有些同學不太適應國中的生活節奏，天天弄到好晚才能睡覺，卻還常常遺漏重要的事。

雖然學生時間不夠用的原因不同，運用行動九宮格可調整時間安排，亦可思考或解決生活問題。在執行的過程中，計畫可能趕不上變化，也必須經常重新審視目標。審視一週的實踐狀況，並找出問題。教師要求共同目標的同學一起思考，提出解決策略。同學學會做好時間管理，有較佳的學習效果。教師發現同儕一起思考、解決問題，間接地感情變得更好了。