

彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計表件

一、課程設計原則與教學理念說明

藉由這個單元的學習，期待孩子能夠運用合宜的方法管理時間，將管理知識與技能應用在自己的生活中，以順利適應國中生活、積極發揮所長，並且提升個人與家庭生活品質。

二、教學活動設計

(一) 單元

領域科目	家政		設計者	蔡郁詩
單元名稱	元氣新生活—管理好手—時間與我		總節數	共 <u>4</u> 節， <u>180</u> 分鐘
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 (<input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他) <input checked="" type="checkbox"/> 改編教科書 (<input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input checked="" type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他) <input type="checkbox"/> 自編 (說明：)			
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 (國小一、二年級) <input type="checkbox"/> 第二學習階段 (國小三、四年級) <input type="checkbox"/> 第三學習階段 (國小五、六年級) <input checked="" type="checkbox"/> 第四學習階段 (國中七、八、九年級)		實施年級	七年級
學生學習 經驗分析	步入青春期的孩子，身心都面臨劇烈的成長與轉變，同時要面對國中、國小大不同的學習型態，需要一些新的學習方法、思考模式與行動策略。			
設計依據				
學科價值定位	A2 系統思考與解決問題			
領域核心素養	綜-J-A2 整清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。			
單元 課程 學習 重點	學習表現	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。		
	學習內容	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。		
單元課程目標		1. 說明個人在生活中處理時間資源的情形，並找出時間管理的基本概念。 2. 學習應用工作清單與提升專注力的方法來處理日常工作。		
核心素養呼應說明		合宜的方法管理時間，將管理知識與技能應用在自己的生活中，以順利適應國中生活、積極發揮所長，並且提升個人與家庭生活品質。		
議題 融入	實質內涵	(非必要項目)		
	融入單元	(非必要項目)		
與他領域／科目連結		(非必要項目)		
教學設備／資源		投影機、拼圖卡、便利貼		
參考資料				

(二) 規劃節次（請自行設定節次，可自行調整格式）

節次規劃說明				
選定節次 (請打勾)	單元節次		教學活動安排簡要說明	
✓	1	第 1 節課	透過拼圖活動與便利貼事務的分類，來了解時間的運用規劃。	
	2	第 2 節課	介紹各類時間運用方法與技巧	
	3	第 3 節課	找到適切自己的時間規劃系統、愛的小書製作	
	4	第 4 節課	以愛的小書完整架構國中生活點滴	

(三) 各節教案（授課節次請撰寫詳案，其餘各節可簡案呈現）

教學活動規劃說明			
選定節次	1	授課時間	45
學習表現	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。		
學習內容	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。		
學習目標	1. 說明個人在生活中處理時間資源的情形，並找出時間管理的基本概念。 2. 學習應用工作清單與提升專注力的方法來處理日常工作。		
情境脈絡	1. 情境帶入，分析問題所在 2. 拼圖活動帶入時間管理觀念 3. 便利貼事務分類與歸納 4. 回顧與省思		
教學活動內容及實施方式			時間
【準備活動】 一、課堂準備 (一) 教師： <ul style="list-style-type: none"> 1. 依照綜合表現成就做異質性分組 2. 拼圖製作、護貝 3. 投影機 4. 教學 PPT 製作 5. 筆電 6. 4 色便利貼 (二) 學生： <ul style="list-style-type: none"> 1. 攜帶課本、筆 2. 依組別入座（共 5 組） 二、引起動機 以課本情境，帶入時間管理議題，分析情境中時間運用不當之因素，並探討自身在時間管理上是否有類似的狀況，以及如何改善時間的不當應用。			5 分鐘
【發展活動】 一、拼出時間力 1. 從拼圖過程中，去發現、歸納時間管理的基本要領： A. 拿到拼圖後，就直接開始拼的同學，在時間管理上， 二、時間管理小遊戲 1. 請學生依組別進行遊戲，並記錄遊戲結果。 三、小組討論 1. 請各組代表分享遊戲心得，並提出改進建議。 四、總結與評量 1. 請學生回顧本節課所學內容，並進行口語評量。			15 分鐘

<p>屬於沒規畫型，容易耗費時間，效率不彰。</p> <p>B. 拼圖片數是一樣的，將輪廓比喻成每天固定的活動，其他部分就像生活中可運用的時間，我們可以決定如何運用、如何安排。</p> <p>C. 會依圖案色彩或主題分類再完成拼圖的同學，就如同依據事件輕重緩急分類再依序完成。</p> <p>2. 從小組的合作裡，同學可以互相學習組員積極、快速與技巧性的一面。</p>		
<p>二、工作清單這樣做</p> <p>1. 透過拼圖可以找到安排時間的邏輯性，而使用相同概念來處理每天要完成的事情，就是管理時間中非常實用的「工作清單」。</p> <p>A. 條列任務：思考今天必須或預計要完成的任務，一張便利貼只寫上一項任務。</p> <p>B. 分類清單：根據任務大小及性質將便利貼分類，看看哪些任務必須利用「完整時段」完成？哪些任務可以利用「零碎時間」完成？並請小組貼至黑板上，全班一同檢核。</p> <p>2. 便利貼讓組員輪流上台貼置，每個人都能參與活動之中，一同思考事件在時間上的歸納。</p>	20分鐘	團隊合作
<p>【總結活動】</p> <p>1. 帶領學生回顧課程。</p> <p>2. 請學生分享在課程中學到的概念。</p> <p>3. 提醒學生預先攜帶彩繪用具、剪刀，以利小書之製作。</p>	5分鐘	口語評量
學習任務說明		
<p>1. 學習時間管理與事物歸納的同時，也考驗著小組的凝聚力與行動力。</p> <p>2. 確認國中生活目標，運用所學擬定具體計畫，練習有效執行生活重要事務。</p>		

三、教學回饋（待教學實踐後完成）

教學照片（至少四張）

	
引起動機	活動-拼出時間力
	
省思-於作業簿上，辨別完整時間與零碎時間	總結活動
<h4>教學心得與省思</h4> <p>（實際依教案內容進行教學實踐後所為之省思紀錄，可含成效分析、教學省思與修正建議等）</p> <ol style="list-style-type: none">1. 學生從自我檢視過程或同儕回饋，了解自己平時處理時間的狀態。2. 可多方討論「完整時間」與「瑣碎時間」的標準，以減少學生辨別不清甚至是鑽漏洞的可能性。3. 時間管理課程應搭配學生個人生活經驗，以利學生找出適合自己的時間管理模式。4. 有些學生會認為「瑣碎時間」屬於休閒時間，而忘了它是一個可以善加利用的好時機。5. 活動過程中，有些比較安靜的學生容易被忽略，故小組團結凝聚力需慢慢培養。	