

國小五年級綜合活動領域教學計畫表

主題：我是時間管理大師

A. 學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

- **學習目標：**

1. 認識時間的重要性
2. 分辨事情的輕重緩急，學習時間規劃

- **學習內容：**

1. AB-III-1 學習計畫的規劃與執行
2. AB-III-2 自我管理策略

- **核心素養：**綜合 E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體眼與實踐解決日常生活問題。

- **融入議題：【國際教育】**

1. 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。
2. 國 E4 了解國際文化的多樣性。
3. 國 E10 認識世界基本人權與道德責任。

B. 預期學習成果

學生能夠說出時間的來源與意義，清楚描述自己一天的時間使用，並能運用至少一種時間管理方法進行簡單規劃。

C. 參考資料：

- 時間思考課：如何不再被時間追著跑？

<https://kids.twreporter.org/article/lesson-plan-time-managemant>

主要活動	時間	教學資源	評量方式
時間感大考驗（1 分鐘、繞教室一圈）	5 分鐘	碼表	
影片欣賞「時間怎麼來的」	10 分鐘	YouTube 影片	
小組討論與發表：一天、一年怎麼計算？星期怎麼來？	5 分鐘	YouTube 影片	小組分享內容
繪製「我的一天時間表」	10 分鐘	學習單	個人學習單填寫完整度
各國上課時間比比看 & 結語	10 分鐘	投影片	

學習單：

時間	做什麼
00:00	
01:00	
02:00	
03:00	
04:00	
05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	

時間	做什麼
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	