

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	☐ 教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☒ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☒ 南一 ☐ 其他） ☐ 自編（說明：）				
學習階段	☐ 第一學習階段（國小一、二年級） ☐ 第二學習階段（國小三、四年級） ☐ 第三學習階段（國小五、六年級） ☒ 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 釐清學習目標，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	學習檢核／備註
【準備活動】 一、課堂準備 (一) 教師： 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： 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	口語評量
【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，			

屬於沒規畫型，容易耗費時間，效率不彰。 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。 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。 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。 二、工作清單這樣做 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」。 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。 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。 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。 【總結活動】 1. 帶領學生回顧課程。 2. 請學生分享在課程中學到的概念。 3. 提醒學生預先攜帶彩繪用具、剪刀，以利小書之製作。	20 分鐘 5 分鐘	團隊合作 口語評量
學習任務說明		
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。 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。		