

## 綜合領域---我是學習高手教案

<p><b>課程名稱：</b>時間小幫手</p> <p><b>課程領域：</b>綜合領域</p> <p><b>教學對象：</b>國小五年級學生</p> <p><b>教學時間：</b>40 分鐘</p> <p><b>教學目標：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>認知：</b> 學生能說出學習時間規劃的重要性。</li> <li>2. <b>技能：</b> 學生能動手製作一份屬於自己的「學習時間規劃表」。</li> <li>3. <b>情意：</b> 學生能建立自我管理與負責任的態度。</li> </ol>					
		<p><b>授課班級：</b>五年甲班</p> <p><b>授課老師：</b>蔡佳玲</p> <p><b>共備老師：</b>鄭郁君. 陳孝穎. 王俞文</p>			
活動名稱	活動流程	時間	教學資源	評量方法	
時間小幫手	<p><b>一、暖身活動：時間都去哪兒了？</b></p> <p><b>活動內容：</b> 老師提問，引導學生思考。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦「同學們，有沒有過這樣的經驗：回家後想玩遊戲、看電視，結果功課寫不完？」「或者，考試前發現還有好多科目要複習，覺得時間不夠用？」</li> <li>◦<b>引導：</b> 讓學生分享自己的經驗。老師可以板書把學生的回答寫下來。</li> </ul> <p>透過貼近學生的生活經驗，引起他們對時間管理的好奇心，並點出「時間不足」這個常見的困擾。</p>	5 分鐘		口頭發表	
	<p><b>二、主題介紹：時間管理是什麼？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦<b>活動內容：</b> 老師透過圖片將時間比喻成一個寶盒。如果不好好規劃，很快就會用光，而且重要的東西（功課、複習）會沒辦法買（完成）</li> </ul> <p><b>好處：</b> 功課能準時寫完，不會被爸媽唸。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦有更多時間玩樂、做自己喜歡的事。</li> <li>◦考試前不會手忙腳亂，可以輕鬆應對。</li> <li>◦學會自己安排事情，會變得更厲害、更有責任感。</li> </ul>	10 分鐘	時間 圓餅圖		
	<p><b>三、動手做：我的學習時間規劃表</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦<b>活動內容：</b> 老師發下事先準備好的「學習時間規劃表空白表格」。這個表格設計成每天放學後到睡前的時間區塊（例如：4:00-5:00、5:00-6:00...）。</li> <li>◦<b>老師示範：</b> 老師先在黑板上示範如何填寫。</li> <li>◦<b>第一步：</b> 寫下「固定行程」，例如吃飯、洗澡、</li> </ul>	15 分鐘	學習時間 規劃表		實作

	<p>家人相處時間。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>第二步：</b> 填入「<b>必須完成</b>」的任務，例如寫功課、背單字。可以提醒學生把較難的功課排在精神好的時候。</li> <li>◦ <b>第三步：</b> 安排「<b>放鬆時間</b>」，例如看課外書、玩樂、運動。強調這個時間很重要，讓大腦休息才能學得更好。</li> <li>◦ <b>學生實作：</b> 讓學生填寫自己的規劃表，老師給予個別指導。</li> </ul> <p><b>四、分享與回饋：我的計畫大公開！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>活動內容：</b> 邀請幾位學生上台分享他們的規劃表</li> <li>◦ <b>分享內容：</b> 為什麼會這樣安排？把功課排在什麼時候？安排了多少玩樂時間？</li> <li>◦ <b>老師回饋：</b> 老師可以給予鼓勵和肯定，例如：「你的規劃很棒，把玩樂時間也考慮進去了！」</li> <li>◦ <b>總結：</b> 老師總結今天的課程，再次強調時間管理的好處，並鼓勵學生回去試著執行看看自己做的規劃表。</li> </ul> <p><b>鼓勵：</b> 告訴學生，規劃不一定完美，重要的是「開始動手做」和「勇敢嘗試調整」，這才是成為時間達人的第一步。</p>	10 分鐘		口頭發表
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	------