

時間管理與作息安排

一、設計理念

現代人由於科技發達、資訊流通快速，因此生活的腳步越來越快；藉由科技帶給人們生活上的便利，也給予人們有更多的空閒時間，但是，人與人之間的情感反而日漸疏離。同樣一天 24 小時，有人可以讓工作與生活～輕鬆、效率、平衡、自主！有人卻老覺得工作越來越多，瑣事永遠處理不完。因此，成為時間的主人，學習簡單的時間管理技巧，優化 24 小時，可以讓我們知道如何成為時間的主人，重建平衡的工作與生活。

尤其，多元入學方案的實施後，小孩不但在課業上要特別傑出，在各方面的才藝上，更需要展現不同的才華。小孩的生活變得非常忙碌，除了上課之外，課餘時間要參加社團活動，放學之後要進人才藝班補習才藝，連班上的幹部也要搶著做……。為著這些事而忙得團團轉，更需要學習時間管理，對『時間』具備正確概念，知道該如何運用時間，曉得到底自己能夠掌握哪些時間，對現代人的生活非常重要。在此同時，教育部「高中以下四小時家庭教育課程規劃」（2004）中亦建議國小中年級在「家庭生活管理」學習的課程中，應有「家人作息安排」這一項。

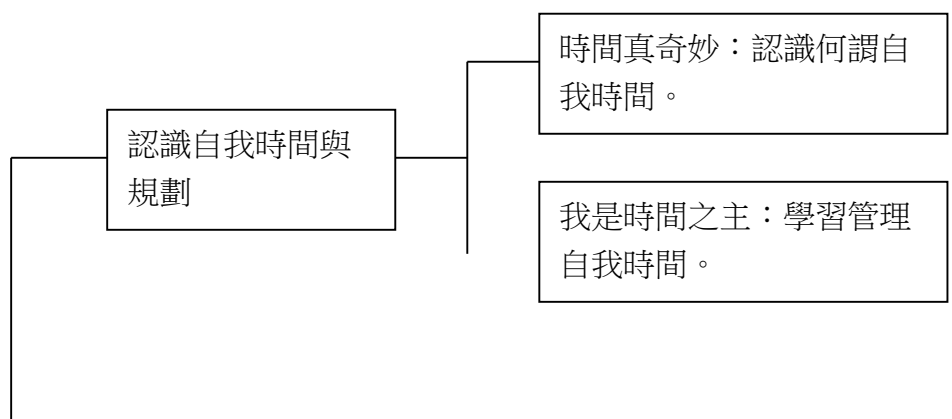
因此，在國小階段教導學生認識時間，具備掌控及管理時間，並安排自己的休閒生活，體認生命的意義等觀念，可以說是相當重要。

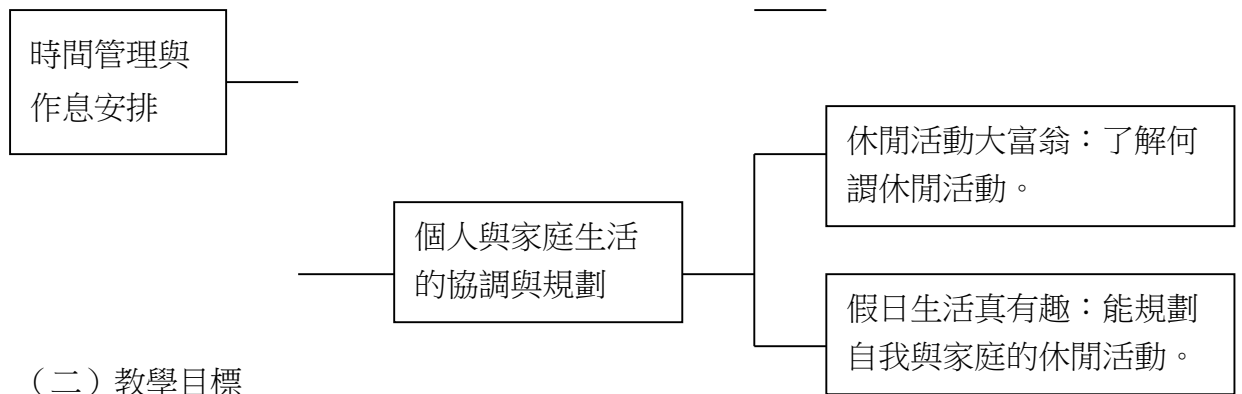
二、教學主題架構與目標

本課程共分為兩個單元：第一個單元是『認識自我時間與規劃』，分為「時間真奇妙」及「我是時間之主」兩個活動；第二個單元是『個人與家庭生活的規劃』，分為「休閒活動大富翁」及「假日生活真有趣」兩個活動，每個單元分為兩個活動共 4 節課、160 分鐘。

課程主要透過角色扮演、遊戲參與、價值澄清、分組學習及學習單的使用，讓學生認識何謂自我可以掌控的時間，學習管理規劃時間，並能夠在日常生活中實際執行，讓自己的學校生活與家庭生活都輕鬆自在；此外，了解何謂休閒生活，能夠自己安排休閒生活提升自己的體能、紓解自己的情緒，並樂於與家人從事共同的活動，增加親子的情感。

（一）課程架構





(二) 教學目標

- 1.能明白何謂自我時間並知道如何管理。
- 2.能知道管理時間的好處，並養成良好的生活習慣。
- 3.能知道休閒活動的重要並能夠選擇適當的休閒活動。
- 4.能夠與家人一起規劃並從事休閒活動。
- 5.能了解家人共同參與休閒運動對家庭的重要性。

(三) 教學策略

角色扮演法：Werrbach (1993) 指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

討論教學法及價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。

遊戲參與：透過遊戲讓學生在不自覺中認識何謂休閒，並透過遊戲能樂於學習。

三、教學對象：三年級

適合對象為三年級學生，他們已能區分自己和他人物品，了解如何管理個人物品並物歸原處；此外，在家能分擔家務工作並樂於參與，但由於尚不知如何妥善安排及分配自己的時間，學生常有功課拖到睡前還沒寫完或總覺得無聊的情形發生，家庭假日生活的休閒活動更是停留在家裡睡覺、看電視、打電動，因此，藉由數學課認識時間之後，教導其認識自我的時間控制及規劃，使學生能夠具備管理自我時間的能力，不至於白白浪費光陰。

四、教學活動設計

活動一：時間真奇妙

活動名稱	時間真奇妙	設計者	陳昌蘭、楊小梅
教學時間	40 分鐘	教學對象	三年級

能力指標	性別平等教育 1-2-6 學習規劃、組織的能力，不受性別的限制。 家庭教育 3-2-3 養成良好的生活習慣。 生涯發展教育 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。		
活動目標	1.能明白何謂自我時間。 2.能夠管理自己的時間。 3.能知道管理時間的好處。		
活動流程及內容設計	時間(分)	設計說明	

<p>【引起動機】</p> <p>一、教師利用碼表測時，讓學生體驗 10 秒、30 秒和 1 分鐘的時間差異，看誰猜的時間正確。</p> <p>二、提問時間的特性有哪些。（如：光陰似箭、歲月如梭、光陰一去不回頭、一眨眼……）</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、認識自己的時間：</p> <p>（一）老師準備詞卡數張，將詞卡貼在黑板，讓學生分類，找出自己的時間、團體的時間、家人的時間。（睡覺、早餐、上課、下課、午餐、晚餐、假日、放學）。</p> <p>（二）老師提問在『自己的時間』可以做哪些事？</p> <p>二、管理時間的好處：</p> <p>（一）教師給予相關情境讓學生練習，準備演出。分四組戲劇表演，第一組表演情境一、第二組表演情境二、第三組表演情境三、第四組表演情境四。</p> <p>（二）學生分組表演。（兩組表演完畢做一次討論，共討論兩次）</p> <p>（三）針對各組表演的內容做討論，讓學生試著去思考，如果能夠將時間早做安排或規劃，是否結果會不同，他們喜歡怎樣的處理方式和情況。</p> <p>1.老師提問：</p> <p>（1）第一組的小朋友和第二組的小朋友放學回家以後做了什麼事？</p> <p>（2）他們的結果有什麼不同？</p> <p>（3）為什麼會有不同？（引導學生做時間管理，並說明管理時間的好處）</p> <p>（4）如果是你，你會選擇哪種做法？為什麼？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、請學生將表學習單內容填寫完畢。</p> <p>二、請學生分享這節課的心得。</p> <p>三、老師歸類並對每個方式給予口頭回饋。</p> <p>四、老師歸納管理時間的好處，並做結論。</p> <p>……………第一節結束……………</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>9</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>5</p>	<p>藉由體驗活動讓學生能認識時間的快慢，並經由提問讓學生發表自己的想法，在了解時間的特性之後，進而知道珍惜時間。</p> <p>在學生分類之後詢問歸類的原因和想法為何，藉由他們分類的根據來引導學生分辨自己可以掌控的時間有哪些。讓學生了解時間掌控在自己手中，而這些時間可用來做什麼事情。</p> <p>利用角色扮演讓學生將自身的情況融入劇中，能設身處地的思考該如何做對自己最有利。</p> <p>每組表演時間為兩分鐘。</p> <p>藉由討論澄清學生的觀念，引導學生了解管理時間的好處以及沒有做時間管理所帶來的影響。讓學生知道如何充分利用時間。（若時間不夠僅讓學生做劇本一、二的表演和討論）</p> <p>利用學習單讓學生能夠加深其印象，知道管理時間的好處，並樂於實行。藉由老師口頭回饋鼓勵學生，再一次做總結給學生加強管理時間的概念。</p>
---	--	---

教學評量	1.口語表達。 2.戲劇表演。 3.學習單。
指導要點及注意事項	分組戲劇表演時老師給予劇本，給學生時間讓他們能夠練習然後再進行表演。學生在排演時，老師可以各組巡邏，個別給予建議和指導。
備註	

活動二：我是時間之主

活動名稱	我是時間之主	設計者	陳昌蘭、楊小梅
教學時間	40 分鐘	教學對象	三年級
能力指標	健康與體育 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 性別平等教育 1-2-6 學習規劃、組織的能力，不受性別的限制。 家庭教育 3-2-3 養成良好的生活習慣 生涯發展教育 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。		
活動目標	1.能知道在不同時間做不同的事。 2.能管理自我的時間，不浪費時間。 3.能樂於管理時間，養成良好的生活習慣。		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明

<p>【引起動機】</p> <p>一、教師準備詞卡數張讓學生玩配對遊戲，什麼時間做什麼事情。</p> <p> 題目：（午休、下課十分鐘、早自習、上課、放學、凌晨、假日），（寫功課、看書、運動、睡覺、遊戲、休閒、聽課）。</p> <p>二、提問管理時間的好處有哪些。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、認識時間管理：</p> <p> （一）老師發下學習單讓各組學生討論填寫計畫表，練習規劃自己的時間。（從中午吃過飯</p> <p> 後規劃，以一小時為單位。）</p> <p> （二）學生填寫完學習單之後，教師請各組派代表報告，並針對該名學生的報告，請其他同學給予意見或是發表自己的看法，同時修改不可行的部分。</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>9</p>	<p>藉由體驗活動讓學生能了解應該在什麼時間做什麼事情較適當，另外經由提問了解學生在經過一堂課後，是否已知道管理時間的好處。</p> <p>先讓每組學生練習分配不同的時間，再經由討論讓學生發表他們對於別人所規劃的時間表有哪些意見或想法，討論完畢再完成個人的學習單。在討論時教師應該給予意見，建議學生時間的分配，給予較彈性的時間觀念，並教導今日事今日畢的觀念。</p>
---	--------------------------------------	---

<p>二、學習時間管理： 各組學生發表完畢之後，請學生填寫自己的學習單。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、請學生將填寫完畢的學習單，拿回家請家長做檢視的工作，看學生是否有執行。</p> <p>二、請學生分享這節課的心得。</p> <p>三、老師總結學生所規劃可行與不可行的部分，給予意見，並針對不可行的部分作修改。</p> <p>.....第二節結束.....</p>	<p>8</p> <p>6</p>	<p>教師利用時間做事後的追蹤，以了解學生是否從這節課學習到時間的管理並執行。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1.口語表達。 2.海報評量。 3.學習單。</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>分組討論時老師可以進行各組巡視，並給予意見、掌控各組之內容以及時間。</p>	
<p>備註</p>		

活動三：歡樂假期大富翁

<p>活動名稱</p>	<p>歡樂假期大富翁</p>	<p>設計者</p>	<p>陳昌蘭、楊小梅</p>
<p>教學時間</p>	<p>40 分鐘</p>	<p>教學對象</p>	<p>三年級</p>
<p>能力指標</p>	<p>健康與體育 4-1-2 認識各項休閒運動並積極參與。 綜合活動 1-2-2 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 4-2-3 了解自己在各種情境中可能的反應，並學習抵抗誘惑。 性別平等教育 1-2-6 學習規劃、組織的能力，不受性別的限制。 生涯發展教育 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。</p>		
<p>活動目標</p>	<p>1.能知道休閒活動對人的重要性。 2.能選擇適當的休閒活動。 3.能學習規劃家人假日生活計畫表。 4.能參與團體活動，並遵守團體規範。</p>		
<p>活動流程及內容設計</p>		<p>時間(分)</p>	<p>設計說明</p>

<p>【引起動機】</p> <p>一、超級比一比：</p> <p>(一) 規則說明：將班上學生分成兩~三組。每一組派一人上台，並依照老師所指定的題目用比出來，由小組成員答，時間為二分鐘，不可以說話。時間到換另一組，最後看哪一組答對最多。</p> <p>(二) 教師將事先準備有關休閒活動的種類的題目做成小紙條，給出來比的學生看。</p> <p>* 題目：打電腦、看電視、打電動、騎腳踏車、爬山、游泳、參觀、去遊樂園、看電影、看書、逛書局、聽音樂會、看舞台劇、烤肉、打羽毛球、打籃球、玩飛盤……。</p> <p>(三) 登記榮譽榜：教師公佈比賽結果，並將比賽結果記錄下來，配合歡樂假期大富翁活動後，再給與頒獎。</p> <p>二、休閒活動分類：教師將題目貼在黑板上，請學生說出哪些是屬於戶外活動？哪些是適合室內的活動。哪些活動是適合白天活動？哪些可以利用晚上活動？</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、歡樂假期大富翁：</p> <p>(一) 規則說明：依照上一個活動分組，每一組分得一個棋子。老師將歡樂假期大富翁以全開書面紙製作，張貼在黑板。每一組每一次派一人上台，依據丟骰子的點數，決定走幾步。配合機會和命運，回答相關答案或做動作。最後要剛剛好擲到開始的點數才算贏，否則一直停留在原位。比賽結束由老師公佈比賽結果。</p>	<p>6</p> <p>4</p>	<p>最好先從簡單且與學生生活最容易接觸的題目開始，而且當遇到不會比的題目可以放棄。以免學生因為不會比而喪失信心。</p> <p>基本上許多活動是沒有時間限制。但可以與學生討論什麼時候從事最合適？為什麼？</p> <p>藉由活潑有趣的活動，加深學生的印象。在活動的過程中，可以根據學生走的地方加以解釋，並做提醒。結束時，可以問學生從整張「歡樂假期大富翁」的活動安排中發現了什麼？</p>
--	-------------------	---

<p>*機會：平常最喜歡跟家人從事的休閒活動、家人最常從事的休閒活動碰到星期假日時功課都是在什麼時候完成、平常假日睡到幾點要出去爬山時下雨了要怎麼辦、要出去玩功課卻沒完成怎麼辦、星期天晚上如果功課沒寫完會怎麼樣？</p> <p>*命運：回到開始、看電視看太久暫停一次、分擔家事前進一步、要出去玩時功課沒寫完退一步、遇到塞車退一步、整理自己房間進一步、與家人共同參與休閒活動前進一步、作業沒交退四步、感冒休息一次、打電動太晚睡退兩步、常運動身體好前進一步……（老師可以依據自己班級狀況設計相關的題目）。</p> <p>（二）活動進行：請學生遵守遊戲規定（可配合榮譽制度）。</p> <p>（三）頒獎：結合超級比一比，頒發榮譽點數。</p> <p>二、為什麼有些事不能做或為什麼要做這些事：教師依據大富翁內的內容提出讓學生發言，老師做價值判斷的澄清。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、休閒活動的好處：請學生發表從事休閒活動的好處。</p> <p>二、休閒活動的選擇：</p> <p>（一）請學生討論如何正確選擇休閒活動的種類、方式以及注意事項。</p> <p>（二）教師統整學生的答案，並根據經濟、安全、時間等考量，讓學生做更多元的思考。</p> <p>三、請學生思考一下自己平常週休二日時，自己或家人時間的安排。</p> <p>……………第三節結束……………</p>	<p>15</p> <p>6</p> <p>9</p>	<p>一天的生活作息。</p> <p>教師可以問學生，如果沒有休閒活動，生活會怎麼樣？學習、健康、家庭氣氛的現象會如何？</p> <p>花大錢的休閒活動一定是好的嗎？同時，根據自己家庭經濟選擇適合的活動。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1.態度評量～歡樂假期大富翁。</p> <p>2.發表評量～討論或回答問題。</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.規則先說清楚，避免學生因為不了解規則而爭執或吵鬧。</p> <p>2.可配合班級榮譽制度進行活動。</p>	
<p>備註</p>		

活動四：假日生活真有趣

活動名稱	假日生活真有趣	設計者	楊小梅、陳昌蘭老師
教學時間	40 分鐘	教學對象	三年級
能力指標	健康與體育 4-1-3 認識並參與各種身體活動。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 家庭教育 3-2-3 養成良好的生活習慣。 4-2-6 藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。		
活動目標	1.能了解自己是家中的一份子，配合家人活動而規劃自己的時間。 2.能與家人共同規劃假日生活計畫並執行。 3.能了解家人共同參與休閒活動對家人的重要性。		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明
【引起動機】 一、「三隻小豬」的一天： (一) 說故事時間：教師與學生分享三隻小豬的故事。(教師自己可以添加一些有趣的內容或改編故事，但是內容仍以小豬慵懶的個性為主。) (二) 討論與發表：教師根據故事的內容提出問題讓學生思考與發表。 *如果你是豬媽媽或豬爸爸你會如何做？ *三隻小豬為什麼被趕出來？ *如果你是豬小弟，你會怎麼做或是還可以做些什麼？ 二、教師歸納： 休息（不等於）睡覺。假日時可以放鬆，但不是用來睡覺或一直玩電腦、打電動。		6	藉由耳熟能詳的童話故事，再加以改編，更能引起學生共鳴。學生如果提出比較誇張的方法，老師可以加以澄清。 例如：打他、跑操場 20 圈、不給他吃飯等…。
【發展活動】 一、假日時間大拼盤： (一) 教師拿出已畫好的表格貼在黑板。 (二) 活動說明：說明如何規劃時間。告知學生在假日時，除了自己個人單獨時間外，最重要的是家人共同生活。每一塊代表自己所要進行的活動內容與時間（包含家人休閒活動）。學生可以根據自己所要進行的活動內容與時間（包含家人休閒活動）在表格塗上不同顏色。例如：看電視 2 小時、塗 2 格、並寫出自己活動內容。		2 9	教師先說明清楚，暫時不發下學習單，以免學生因為不了解而無法順利完成。 若多元文化家庭學生，請教師依據孩子的家庭狀況，鼓勵與其他重要關係人做互動。如果其他重要關係人因為工作沒有時間，也請孩子以自己的活動時間安排為主，其中再參插互動時間及內容。

<p>(三) 教師提出問題請學生回答：假日時我們會做些什麼？會花多少時間？（睡覺、打電動、打電腦、去逛百貨公司、複習功課、補習...）</p> <p>二、我做不到嗎？</p> <p>(一) 教師將與學生共同完成的「假日生活大拼盤」做討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 哪些花的時間太長了？ * 哪些花的時間太短了？（家人相處時間、戶外活動...） * 哪些活動要做而沒做？（家事、書包整理...） * 再加哪些會更好？ * 可以執行嗎？ <p>三、請學生設計自己的「假日時間大拼盤」。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、分享與發表：</p> <p>(一) 請學生分享自己設計的「假日時間大拼盤」。</p> <p>(二) 請學生根據同學發表給予回饋。</p> <p>二、教師總結：</p> <p>(一) 讓學生了解到自己是時間的主人，要有效分配自己的時間。</p> <p>(二) 家人互動相處的重要。</p> <p>.....第四節結束.....</p>	<p>8</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>教師可以先跟學生討論平時假日生活的方式、內容與時間。集思廣益，提供學生更多樣的思考方式。教師先做示範，填寫在黑板的表格。</p> <p>若學生提出不合理的內容或時間安排時，老師可以加以澄清。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1. 態度評量～傾聽故事。</p> <p>2. 發表評量～討論或回答問題。</p> <p>3. 作業評量～假日生活大拼盤。。</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1. 規則先說清楚，避免學生因為不了解規則而爭執或吵鬧。</p> <p>2. 配合班級榮譽制度進行活動。</p>	
<p>備註</p>		

五、參考資料

- (一) 兒童問題與輔導（小甜甜信箱） 內政部中區兒童之家
- (二) 讓孩子做自己的主人 史蒂芬·格林 & 珍·尼爾森 麥田出版
- (三) 父母如何指導子女做功課 董媛卿
- (四) 家庭資源管理 蔡貞慧 國立暨南大學

六、附錄

*學習單

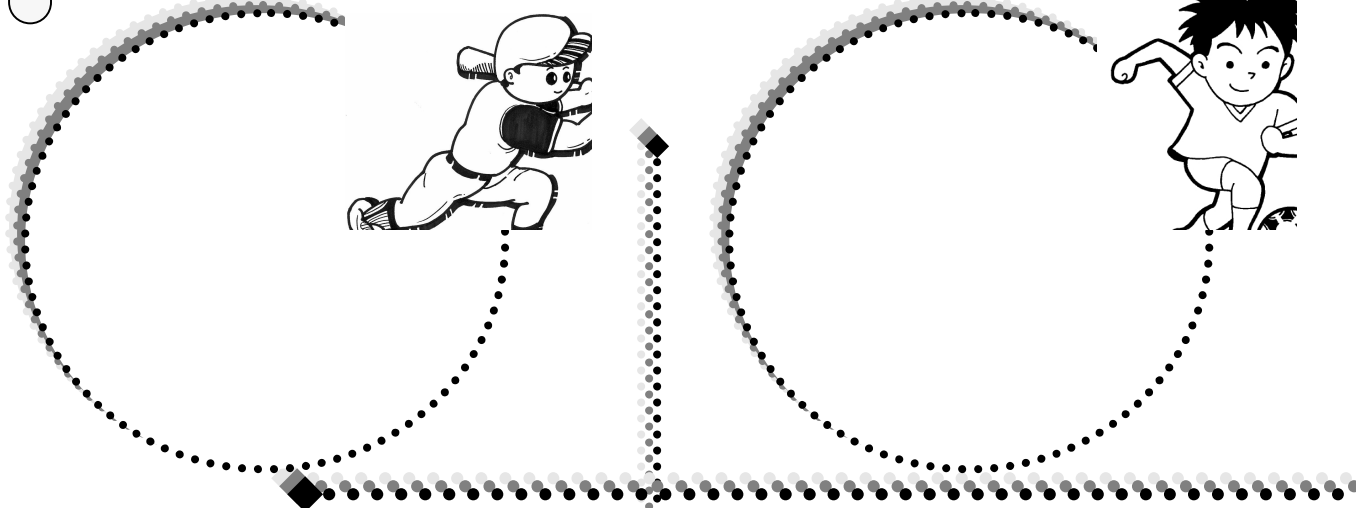
時間真奇妙

____年____班 座號____ 姓名____

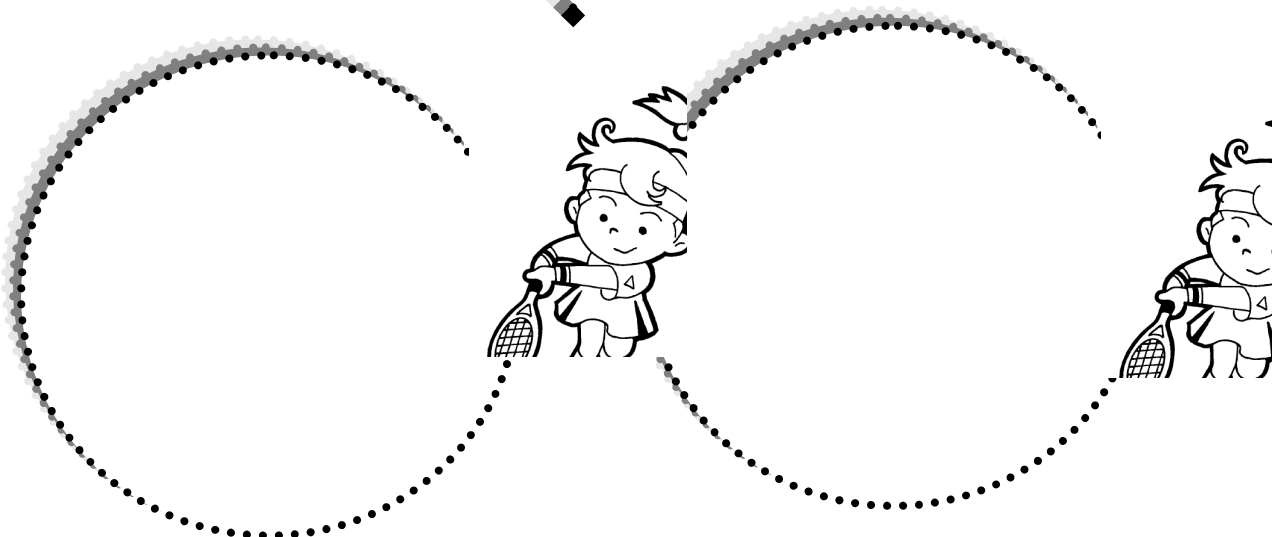
小朋友！「光陰似箭」、「歲月如梭」，時間一分一秒不停的走，如果你不好好把握時間，時間可是不會等你喔！你能寫出哪些時間是屬於自己、哪些是屬於團體、而哪些又是家人的嗎？你自己的時間又可以做什麼呢？

🏆 團體的：

🏆 家人的：



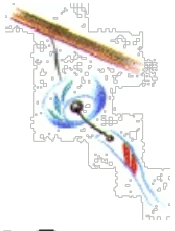
🏆 自己的，可以做什麼：





規劃時間的好處，請寫出兩個：

A large, empty rectangular box with a dotted border, intended for writing the benefits of time management.



我是時間之主

____年____班座號____姓名____



小朋友，要在對的時間做適當的事，才會事半功倍喔！你能夠區別嗎？請參考下列答案各寫出三項：

- 打電動 寫功課 運動 做家事
看電視
複習功課 睡覺 看課外書 預習功課
玩遊戲
發呆 打工賺錢 其他_____

星期一到五放學：

假日：

下課：

請你試著規劃一下自己星期一到五的放學時間：

<input type="checkbox"/> 時段	<input type="checkbox"/> 活動計畫	<input type="checkbox"/> 時段	<input type="checkbox"/> 活動計畫

◎請你依照自己做的內容是否跟你所規劃的相符合給予評分：

☆完全符合 ☆符合 ☆不符合

◎請家長依照學生做的內容是否跟他所規劃的相符合給予評分：

☆完全符合 ☆符合 ☆不符合

家長簽名：_____



假日生活大拼盤



班級：____年____班 座號：____ 姓名：_____

小朋友，請在下面的表格設計你的假日生活時間，並填上活動內容跟時間(塗顏色)，要包含家人的休閒活動喔！同時，在假日時，請根據你所設計、安排的時間或活動進行與家人共同評分喔！（每格代表1小時）

時間	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()
事項								
時間	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()
事項								
時間	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()	() ()
事項								

※ 有 哪 些 沒 有 做 到 _____。

因
為_____。
_____。

※我覺得自己的表現是 很棒 還可以 再加油

※家人覺得我的表現是 很棒 還可以 再加油

家長簽名：_____

活動一：時間真奇妙

情境一：

你放學回到家時家裡沒人，所以你就打開電視機看電視，看到七點爸、媽回家了才關掉。媽媽叫你先去洗澡，然後準備吃飯。吃完飯已經八點半了，這時媽媽問你功課寫完了沒有，你低著頭不敢說話。隔天到學校不但不能下課，還被老師及同學罵了一頓。你心裡的想法是什麼？感覺如何？

情境二：

你放學回到家時家裡沒人，你先把老師交代的作業都完成了，時間才六點。你邊看電視邊等爸、媽回家。爸、媽回家之後，媽媽叫你先去洗澡，然後準備吃飯。吃完飯已經八點半了，這時媽媽問你功課寫完了沒有，你將功課拿出讓媽媽或爸爸檢查，爸媽誇獎你很自動、能自己將功課完成。隔天到校，你每節下課都在玩。你心裡的想法是什麼？感覺如何？

情境三：

還有兩個星期就月考了，老師每天都要小考，你心裡想反正考試還那麼久，因此並沒有放在心上。趁著這段老師沒有出功課的日子，你每天除了玩、打電動就是看電視。爸、媽回家問你有沒有複習，你都騙他們說有。考過的考卷抄完答案給老師看過以後，你就將它們資源回收了。考前你仍然沒有讀書，直到考試完畢，考卷上的分數慘兮兮。領到考卷你心裡的想法是什麼？感覺如何？

情境四：

還有兩個星期就月考了，老師每天都要小考，你跟著老師的進度每天複習功課。考卷發回來以後錯誤的地方你又利用時間訂正並且弄懂。除此之外，你自己擬定了一張計畫表，每天根據計畫表來做各科的複習工作。考試完畢，你雖然沒有全班前幾名，但是成績進步很多，平時考錯的地方沒有再寫錯，老師也誇獎你進步很多。領到考卷你心裡的想法是什麼？感覺如何？