

台南市立人國小四年級下學期家庭教育教案

分成三個活動，共 120 分鐘

活動一：時間真奇妙

活動名稱	時間真奇妙	教學者	四年級老師	
教學時間	40 分鐘	教學對象	四年級學生	
能力指標	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
【引起動機】 一、教師利用數數，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。 二、提問時間的特性有哪些。（如：光陰似箭、歲月如梭、一瞬間……） 【發展活動】 一、認識自己的時間： （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）。 （二）老師提問在『自己的時間』可以做哪些事？ 二、管理時間的好處： （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。 （二）學生分組表演。（兩組表演完畢做一次討論，共討論兩次） （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。 1.老師提問： （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？ （2）他們的結果有什麼不同？			4	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
			2	
			4	
			16	
			4	
			5	

(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） (4) 如果是你，你會選擇哪種做法？為什麼？ 【統整與總結】 一、請學生將表學習單內容填寫完畢。 二、請學生分享這節課的心得。 三、老師歸類並對每個方式給予口頭回饋。 四、老師歸納管理時間的好處，並做結論。 第一節結束.....	5	
---	---	--

活動名稱	我是時間之主	教學者	四年級老師
教學時間	40 分鐘	教學對象	四年級學生
能力指標	健康與體育 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 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
引起動機			
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。 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）。		5	
二、提問管理時間的好處有哪些。			
【發展活動】			
一、認識時間管理：		10	藉由體驗活動讓學生能了解應該在什麼時候做什麼事情較適當
（一）老師讓各組學生討論填寫管理時間的計畫，學習規劃自己的時間並記錄在學習單上。			
（二）學生填寫完學習單之後，教師請各組派學生代表報告，並針對該名學生的想法，請其他同學給予回饋或是發表自己的看法。		10	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。
二、心得分享：請各組將別組講過的項目打勾，上臺報告時，要學會控制時間。		10	
三、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。		5	
【統整與總結】			
一、請學生將填寫完畢的學習單，拿回家請家長做檢查的工作，看學生是否真正執行。		5	藉此機會訓練孩子反省自己的能力
二、請學生分享這節課的心得。			
.....第二節結束.....			

.....第二節結束.....

活動名稱	我能做什麼?	教學者	四年級老師
教學時間	40 分鐘	教學對象	四年級學生
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。		
活動流程及內容設計		時間 (分)	設計說明
【引起動機】 延伸上一節課，老師就上節課小組討論結果給予提示，再就解決的方法進行下列討論。 【發展活動】 問題討論：將上次討論分類寫在黑板上針對上述討論結果，依自己的能力與時間討論出可行的方案。 一、家務分工方向 教師舉例：功課做完後，可以幫忙洗碗，整理家務(拖地、掃地、倒垃圾)，把衣服分類好丟入洗衣機，摺疊衣服及棉被，幫弟妹檢查功課，晚餐自理，書包整理好，鬧鐘設定，餵寵物，澆花，切水果，清理房間，幫忙家中生意……。		5	討論同學間提出的方案與想法，讓學生依據自己的能力與時間，找出最合適的方法。
二、統整指導 讓學生了解到自己是時間的主人，要有效分配自己的時間。 【統整與總結】 教師統整：讓學生了解說明如何規劃時間，並且有能力幫助家裡做哪些事。告知學生在家中，除了自己個人單獨時間外，最重要的是家人共同生活。建立「把自己照顧好」的觀念，就是學生當下最重要的學習與任務。 三、學生自由分享他的體會。		10	引導學生就實際面去解決問題
-----第三節結束-----		10	鼓勵與其他重要關係人做互動。
		5	
教學評量	1.口頭表達 2.教師觀察 3.態度評量 4.小組討論		

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：



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：

時段	活動計畫	時段	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：_____



講解如何
利用時間



學生以演
戲方式表
達如何利
用時間



學生演戲
表達如何
運用下課
時光