

活動名稱 讓生活更美滿

適用年級	六年級	教學時間	80 分鐘	連結領域	綜合活動、健康與體育
設計理念	六年級的孩子開始邁入青春期，對自己的生活總有那麼一點點的不滿足，卻又說不出為什麼，希望藉由本課程，讓孩子們更深入的探討自己的內心世界，也能了解慾望少一點，滿足及幸福就會多一點。				
教學研究					
單元目標	1. 知道網路的優缺點。 2. 能規劃運用時間。 3. 了解不同人對於時間的規劃會有所差異。		分段能力指標	連結議題	
				【資訊教育】 5-3-1 能瞭解網路的虛擬特性。 【生涯發展教育】 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。	
十大基本能力	<input type="checkbox"/> 瞭解自我與發展潛能。 <input type="checkbox"/> 欣賞、表現與創新。 <input type="checkbox"/> 生涯規劃與終身學習。 <input type="checkbox"/> 表達、溝通與分享。 <input type="checkbox"/> 尊重、關懷與團隊合作。 <input type="checkbox"/> 文化學習與國際瞭解。 <input type="checkbox"/> 規劃、組織與實踐。 <input type="checkbox"/> 運用科技與資訊。 <input type="checkbox"/> 主動探索與研究。 <input type="checkbox"/> 獨立思考與解決問題。			連結領域	
				【綜合活動】 1-3-5 覺察生命的變化與發展歷程。 【健康與體育】 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	
教學準備					
教師準備	1. 「失落的一角」繪本簡報 PPT 2. 宅男宅女相關的簡報 3. 學習單		學生準備		

教學活動	教具	教學時間	評量重點	注意事項
<p><b>一、引起動機</b> 教師帶領學生觀賞「失落的一角」繪本簡報 PPT，引導學生思考生命的圓缺。</p> <p><b>二、主要活動</b></p> <p>(一)教師提出相關問題引導學生討論分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.主角為什麼會想要尋找失落的一角？</li> <li>2.主角在尋找失落的一角過程中，遭遇到哪些事情？</li> <li>3.為什麼主角最後會放棄自己找了好久才找到的一角？</li> <li>4.你的人生在追求什麼？為什麼？</li> <li>5.你現在快樂嗎？為什麼？</li> <li>6.你如何使自己的人生更快樂？</li> </ol> <p>(二)網路世界真美妙</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師播放關於宅男宅女的簡報，並說明現在社會中有許多人為了追求快樂，不想要有挫折感，因此不願意出門，整天待在家中，而成為宅男或宅女。請學生思考後回答下列問題。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)你覺得為了快樂，而整天待在家中，避免挫折，這樣可能會帶來什麼不好的影響？</li> <li>(2)有些人喜歡網路交友，把時間都放在上網，而忽略了在身邊的朋友，這樣好嗎？為什麼？</li> <li>(3)在網路世界中，除了網路交友，還有什麼會讓人沉迷的事情呢？這些東西對你來說有什麼優點和缺點呢？</li> </ol> </li> <li>2.教師總結：網路是一個很方便的工具，他也可以提供我們許多在現實生活中無法體驗的感覺，但是一旦沉迷，將會對現實生活帶來許多不良的影響，因此如何控制自己、掌握時間的運用，變成了我們非常重要的課題。</li> </ol> <p>(三)做時間的主人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師和學生討論如何規劃運用時間，提醒學生可以用表格於事前進行規劃，並且加以檢核，確認自己是否能夠按照時間規畫</li> </ol>	<p>「失落的一角」繪本簡報</p> <p>宅男的簡報</p>	<p>5</p> <p>70</p>	<p>●能專心觀看繪本。</p> <p>●能踴躍發表。</p> <p>●能說出自己的想法。</p> <p>●能專心聆聽。</p> <p>●能說出網路是虛擬的世界。</p> <p>●能說出網路的優點及缺點。</p> <p>●能認真規畫假日時</p>	<p>●教師引導學生發覺自己在追求的事物。</p> <p>●引導學童了解網路具有優缺點。</p> <p>●請每位同學都要認真</p>

<p>表進行活動。</p> <p>2.發下學習單，請學生進行周末時間的規劃，並於下周一帶到學校進行討論。</p> <p>3.在小組內，由學生發表自己能否按照規畫的時間進行活動，可以做到的原因是什麼？不能做到的原因又是什麼？</p> <p>4.請學生針對之前所規劃的活動時間，依照最後實踐的情形進行修正。</p> <p><b>三、歸納統整</b></p> <p>教師為此次教學活動，下最後的註解。</p> <p>→生命擁有無限的可能，重點是你如何自我實現。</p> <p>→生命中欠缺的部分，是我們努力的空間，也是成長的動力。</p> <p>→你不能決定生命的長度，但你可以控制它的寬度。</p> <p style="text-align: center;">~ 本活動結束 ~</p>	<p>學習單</p>	<p>5</p>	<p>間。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●能確實完成學習單。</li> <li>●能仔細思考並重新規劃。</li> </ul>	<p>規劃。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●提醒學童思考如何有效規劃時間。</li> <li>●引導學童了解重新作出有效的規劃。</li> </ul>
--	------------	----------	--	--



# 做時間的主人

年 班 號  
姓名

小朋友，好好運用時間才能夠學得充實又玩得開心，因此我們要來練習做出時間規劃，讓自己成為時間的主人喔！

日期：\_\_\_\_月\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_

執行的事	預定的時間	真正的時間	修正的時間
	~	~	~
	~	~	~
	~	~	~
	~	~	~
	~	~	~
	~	~	~
	~	~	~
	~	~	~
	~	~	~

我想要執行的事情是\_\_\_\_\_，  
 我( 可以，不可以 )按照預定的時間完成事情。  
 因為\_\_\_\_\_

我可以改善的方法是：\_\_\_\_\_

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會練習規劃時間。			
2.我會仔細分析自己規劃時間上的問題。			
3.我會寫出改善的方法。			
4.我會練習重新規劃時間，找出合理的規劃方式。			
5.我會認真參與討論。			