

嘉義縣水上鄉柳林國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	五 年級	年級課程 主題名稱	優質時間管理師	課程 設計者	吳婷 侯吟佳 吳金穗	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合彈性課程 類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	培養具有感恩心、健康力 能自發思考的創意行動家	與學校願景 呼應之說明	1. 能規劃並改善生活中所需的策略與行動。 2. 能學習如何分配工作，合作完成一件事。 3. 能安排健康的生活作息，落實生活計畫。 4. 能培養互動的默契，聯繫感情，培。				
總綱 核心 素養	E-A3 具備 擬定 計畫與實作的能力，並以 創新思考方式，因應日常生活情境 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基 本語文素養，並具有生活所需的基 礎數理、肢體及藝術等符號知能， 能以 同理心應用 在生活與人際 溝通 E-C2 具備 理解 他人感受，樂於與人 互動 ，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	1. 反思自主生活的方式，覺察管理時間的問題來源，學習 擬定 有步驟 的規畫活動和解決問題之能力，探索多元知能，以增進生活適應力。 2. 應用同理 他人的感受，並給予適當的回應，以達成 溝通及互動 的目 標。 3. 理解 同學家人之感受，建立良好的人際關係，養成尊重差異、關懷 他人及團隊合作的態度。				

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節 數
----------	----------	---------------	------------	------	-------------	----------------	------	--------

<p>第 (1) 週 第 (5) 週</p>	<p>光陰 不 等 人</p>	<p>綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>語文 2-III-1 觀察生活情境的變化，培養個人感受和思維能力，積累說話材料。</p> <p>語文 6-III-2 培養思考力、聯想力等寫作基本能力。</p>	<p>時間的感知能力</p> <p>時間的形容詞</p> <p>信件格式</p>	<p>1. 參與團體活動，明瞭遊戲規則，在人與人的互動中，積極表現自己的角色。</p> <p>2. 觀察自己對時間的想法，應用時間的形容詞，作為造句的素材。</p> <p>3. 應用已知的詞彙，書寫信件，培養寫文章能力</p>	<p>1. 透過「數數」體驗時間的增加與消失感受時間流逝。</p> <p>2. 說出體驗後的心得和感受。</p> <p>3. 搜尋形容時間特性的語詞。</p> <p>4. 運用代表「時間感」的詞彙</p> <p>5. 分享與發表</p>	<p>活動一 時間流失了</p> <p>1. 體驗活動：「數拍子」 (1)學生閉眼默數，看誰猜的時間正確。 (2)穿襪子、喝水的讀秒遊戲。</p> <p>2. 分享與發表： (1)從體驗活動中，發現什麼？體會到什麼道理？ (2)時間的特性有哪些？</p> <p>3. 寫給「時間」一封信 「時間，你好，我有話要對你說：……」</p> <p>4. 創意寫作大集合。</p>	<p>1 分鐘的沙漏計時器</p> <p>成語辭典 教育部辭典 https://www.edu.tw/Content_List.aspx?n=83D8D70FE4468412</p> <p>資訊媒體</p>	<p>5</p>
--	-----------------------------	--	--	--	--	--	---	----------

<p>第 (1) 週 第 (5) 週</p>	<p>光陰不等人</p>	<p>綜合 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略，以解決日常生活的問題。</p> <p>綜合 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。</p>	<p>時間管理情況</p> <p>生活作息紀錄表</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分析資料，省思自己的生活習性與態度。 2. 分析他人的管理習性，對照自己的生活態度表現的正確度。 3. 審視生活紀錄表，判別自己的時間運用問題，並解決問題。 4. 運用同理心覺察他人的想法與感受。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 誠實的填寫問卷單 2. 詮釋主角的問題，發覺自己的作息與主角的相似點。 3. 自製紀錄表格，填寫假日的生活作息。 4. 經驗分享與發表 	<p>活動二 我的時間管理策略</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視自己的時間管理習慣是否良好。 2. 影片欣賞： 「唐朝小栗子-沒時間」 3. 討論與發表： 省思影片內容。 4. 完成「假日活記錄表」。 5. 與組員相互交換紀錄表，並表達看法。 	<p>問卷單</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FJQX-9fQooo</p> <p>A4 空白紙</p>	
<p>第 (5) 週 第 (10) 週</p>	<p>掌握生活時光</p>	<p>語文 5-III-11 大量閱讀多元文本，辨識文本中議題的訊息或觀點。</p> <p>自然 ai-III-1 透過科學探索，了解現象發生的原因或機制，滿足好奇心。</p>	<p>「生命中的大石頭」故事旨意</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識故事內容所傳達的旨意。 2. 培養思考探究的習慣，了解因素，分享樂趣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 聆聽故事，搜尋重點要義。 2. 探究並不斷嘗試方法，將指定的物品全放入罐子裡。 	<p>活動一 揪出時間殺手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 管理時間的故事： 「生命中的大石頭」 2. 依故事內容實作驗證。 「如果要將鵝卵石、沙、小石子放入一個瓶子，應該用什麼順序，才能將它們全放入罐子內。」 	<p>康軒版國語第十冊第九課</p> <p>寬口罐子 鵝卵石 小石子 沙</p>	<p>5</p>

<p>第 (5) 週 第 (10) 週</p>	<p>掌握生活時光</p>	<p>自然 tc-III-1 能就所蒐集的數據或資料，進行簡單的記錄與分類，並依據習得的知識，思考資料的正確性及辨別他人資訊與事實的差異。</p>	<p>正確的假日紀錄表</p>	<p>3. 從探索「管理時間」的實驗，得知所傳達的意義便是指生活態度的表現。</p> <p>4. 辨明自己與他人對事物的看法，而習得知識。</p> <p>5. 將習得的知識，應用在作品上，使作品更具正確性。</p>	<p>3. 經驗分享與發表</p> <p>4. 分析自己與他人不同的管策略。</p> <p>5. 依問題發想答案，進而分類說明。</p> <p>6. 修正「假日紀錄表」</p>	<p>3. 故事內容的啟示與實作的省思。</p> <p>4. 發現時間管理問題 (1)將上週時間管理策略單的問卷結果作分類 (2)與組員交換分類單，彼此交換策略問題。</p> <p>5. 便利貼時間 - 分組討論與發表： (1)哪些事情浪費時間或不重要？ (2)依事情的輕重緩急或需要完成來做分類。</p> <p>活動二 拖拉！get out！ 檢視完成定的「假日紀錄表」，汰除浪費時間，毫無意義的事。</p>	<p>1. 問卷單 2. 時間管理分類單</p> <p>壁報紙 便利貼 彩色筆</p> <p>假日紀錄表</p>	
---	---------------	---	-----------------	---	--	--	--	--

<p>第(11)週 第(15)週</p> <p>第(11)週 第(15)週</p>	<p>調配時間的良方</p> <p>調配時間的良方</p>	<p>語文 1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。</p> <p>數學 n-III-9 理解比例關係的意義，並能據以觀察、表述、計算與解題，如比率、比例尺、速度、基準量等。</p> <p>綜合 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p> <p>健康 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p>	<p>時間的規畫</p>	<p>1. 聆聽他人說法，分辨自己的想法與他人的異同及合理性。</p> <p>2. 理解比例的意義，應用在規劃分配時間生活。</p> <p>3. 分析時間計畫適切性，實踐後分享收穫。</p> <p>1. 管理時間，不浪費</p>	<p>1. 辨認並說明有計畫的生活與無計畫的生活帶給自己的不同感受。</p> <p>2. 規劃一日時間表 (第一張)</p> <p>3. 再次擬定「一日時間表」(第二張)</p> <p>4. 比較兩個時間 PIZZA 的差異，並說明原因。</p> <p>1, 正確做分類，使在對的時間做適當的事。</p>	<p>活動一 改變管理策略</p> <p>1. 便利貼時間 - 討論 比較有計畫的安排生活與與無計畫的生活的異處。</p> <p>2. 透過修正後的「假日紀錄表」，寫出自己的「時間 PIZZA」。</p> <p>3. 教師引導學生 (1)如何分配各項作息在「時間 PIZZA」的比例。 (2)哪一項作息的時間應該增加或減少?</p> <p>4. 分享與發表。 兩個時間 PIZZA 的差別在哪裡？做了哪些調整？為什麼？</p> <p>活動二 時間不留白</p> <p>1. 依學習單的項目寫下： (1)哪些時間屬於自己？ (2)哪些時間屬於團體？ (3)哪些時間屬於家庭？</p>	<p>壁報紙 便利貼 彩色筆</p> <p>PIZZ 圓形圖表兩張</p> <p>資訊媒體</p> <p>學習單 (時間真</p>	<p>5</p>
---	-------------------------------	--	--------------	---	--	--	---	----------

		綜合 2a-III-1 覺察 多性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。		時間。 2. 覺察 觀點的異同，理解他人的感受。	2. 解說自己分類項目的時間點，其與他人不同的原因。	(4) 哪些時間屬於自己？ 2.. 分享與發表 比較項目分類的異同。	奇妙) 資訊媒體	
第 (16) 週 第 (20) 週	豐盛的生活饗宴	健康 4a-III-2 自我 反省 與修正促進健康的行動。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 語文 1-III-3 判斷 聆聽 內容的合理性，並分辨事實或意見。	課餘活動 休閒娛樂	1. 省思 並修正一成不變的生活，執行多元活動畫。 2. 聆聽 他人說法，覺察自己與他人觀點的異同。	1. 辨認活動項目性質，做正確做分類。 2. 嘗試將學習單列出目套入「一日時間表」裡 3. 發表自己與對他人所區分的意見或想法。	活動一 妝點生活的樂趣 1. 依學習單列出項目(如：靜態或動態休閒活動、家事...等)區分在 <u>下課</u> 、 <u>周一到週五的放學後時間</u> 及 <u>假日</u> 三個格子裡。 2. 全班一起檢查項目對應在所屬的格子裡 3. 擬定完整的「一日時間表」。 4. 分享與討論： 各組員交換學習單分享想法，並適時的回饋自己的看法。	學習單 (我是時間之主) PIZZ 圓形圖表	5

		<p>健康 2d-III-1 運用美感與創意，解決生活問題，豐富生活內涵。</p>	<p>一套有效的時間管理策略</p>	<p>3. 運用策略重點，提升生活學習的成效。</p>	<p>4. 擷取並整理策略重點</p>	<p>活動二 實踐新生活藍圖</p> <p>(一)施展時間管理新策略。</p> <p>教師總結歸納：</p> <p>(1)檢視自己的時間、資源和能力，評估目標的重要性，以及採取行動，實現目標。</p> <p>(2)每項行動要有所需要的時間及完成限期。</p> <p>(3)訂定事情的優先次序應以事情的重要性和急迫性決定。</p> <p>(4)善用零碎時間，安排適當的運動與娛樂休閒，保持健康的身心 and 作息定時。</p> <p>(二)構想多元的健康生活</p> <p>在計畫中納入與興趣、專長有關的學習領域及休閒活動，並多與親人或朋友互動。</p> <p>(三)積極展開新生活</p> <p>實踐時，記錄心得或需要克服的問題，以進行檢核，評估實踐的情況。</p>	<p>資訊媒體 (簡報)</p> <p>筆記本</p>		
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>								
<p>7</p>									

<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容</p> <p><input type="checkbox"/>有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)</p>
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙(5)人、情緒障礙()人、自閉症(1)人、(/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 活動中有許多需要學生發表的表現任務，建議對於某些較怯於表達的學障學生，可以請小組能力佳的同學提供協助或老師「做球」提示降低問題的難度，引導並鼓勵其發表，以減少挫折感，提高參與活動之意願。 特殊學生有較容易分心、注意力不集中等問題，建議在進行步驟或指令教學時，老師能放慢說話速度且指令一次以1-2個為原則，減少因聽不懂指令而分心的情況。 評量可斟酌降低標準或提供協助。 <p>例如：依學生能力及目標困難程度可分</p> <p>(1)完成方式：完全自行完成(難度高)→依老師提示分步驟完成(難度降低)→老師或同學協助完成(難度最低)。</p> <p>(2)評量方式：問答題(開放式難度高)→選擇題(給予選擇，難度降低)→是非題(難度最低)。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：王莊民 李祥維 普教老師簽名：吳婷 侯吟佳 吳金穗</p>