**基隆市特殊需求領域課程教材教具**

**使用說明**

|  |  |
| --- | --- |
| 教材名稱 | 生活管理-時間管理課程設計 |
| 適合班級 | ▓資源班 🗆特教班 🗆資優班 |
| 配合領域 | ▓生活管理 🗆社會技巧 🗆溝通訓練 🗆動作機能訓練  🗆學習策略 🗆職業教育 🗆點字 🗆輔助科技 🗆定向行動  🗆創造力 🗆情意課程 🗆領導才能 |
| 對應指標 |  |
| 設計者 | 百福國中 陳錫卿 |
| 教材簡介 | (一)單元名稱：做時間的主人。  (二)課程目標：1.瞭解時間管理的重要性及原則。  2.學會如何做自我觀察，以提高時間管  理之效能。  3.能學會擬定讀書計畫。  4.能運用”自我調節學習法”，以達成  有效學習之目的。 |
| 使用方式 | 資源班各類需加強生活管理(時間管理)能力之學生，以小組教學活動方式進行。 |

**基隆市立百福國中 生活管理—時間管理課程設計**

**一、單元名稱：做時間的主人**

**二、課程內容及實施流程：**

**【活動一】：一則小故事**

**無憂和無慮是一對雙胞胎兄弟，但是兩個人的個性卻大不相同。無憂喜歡先做計畫，然後按照目標每日按時完成;而無慮卻做事永遠渺無頭緒，沒有目標也虎頭蛇尾。在暑假時，無憂先將作息寫成一張計畫表，並且每天規律的完成作業。到了返校前一週便完成功課，做得又詳細又好，還得到暑假作業展示第一名;相反的，無慮則一到暑假便開始吃喝玩樂，每天在看電視及玩線上遊戲中度過，結果暑假結束時，不但一大堆作業都沒寫，還荒廢了二個月的大好時光，開學了又是老師責罵和同學恥笑的對象，真是悔不當初啊！**

**(聽完上述故事後，請你分享一些感想及建議)**

**1如果你是無慮，你喜歡這樣得過且過的生活嗎?你會怎麼改變呢?**

|  |
| --- |
|  |

**2.你有什麼辦法能讓這對兄弟相互幫忙，朝向目標努力的去完成呢?**

|  |
| --- |
|  |

**【活動二】：分組討論**

**1.教師先請每位學生寫下自己無法有效做好時間管理的主要原因。**

**2.教師進行調查及歸納，並將有相同困擾的學生分為一組，進行分組討論以找出解決之道。**

**【分組討論學習單~】**

|  |  |
| --- | --- |
| **無法有效做好時間管理之原因** | **解決辦法** |
| **\***  **\***  **\***  **\***  **\*** | **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~**  **~** |

**【活動三】：時間管理效能問卷(你瞭解時間管理的原則嗎?請在比較接近你的狀**

**況之答案欄內做勾選)**

**經常 有時 很少**

**1.你每天都將必須做的事情列出來。 🞏 🞏 🞏**

**2.你會將事情依重要性排列處理之先後順序。 🞏 🞏 🞏**

**3.你能預估完成工作所需時間，並確實執行。 🞏 🞏 🞏**

**4.你能確定哪些事情是重要的，並對那些不重**

**要的事情說"不"。 　　 🞏 🞏 🞏**

**5.你能預留一點彈性時間，以便應對突發事件。 🞏 🞏 🞏**

**6.你每天會留一點時間，想一想如何能讓自己**

**處理事情更有效率。 🞏 🞏 🞏**

**7.你受到干擾而暫停工作後，能夠很快再進入**

**狀況，繼續工作。 🞏 🞏 🞏**

**8.你能重視休息，不在疲勞中工作。 🞏 🞏 🞏**

**9.你會在精神最好的時候，做最重要的事。 🞏 🞏 🞏**

**10.你在工作時，能夠準時開始，準時結束。 🞏 🞏 🞏**

**【作業單一】：我這樣過了一天 (回想一下今天生活裡的點點滴滴)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期**  **時間** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **日** |
| **08-09** |  |  |  |  |  |  |  |
| **09-10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10- 11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11- 12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13- 14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14- 15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15- 16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16- 17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19- 20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20- 21** |  |  |  |  |  |  |  |

**請以小時為單位，列出你一週的生活作息時間清單\* \* \* \* \* \***

|  |
| --- |
| **上課： 寫作業： 讀書：**  **運動： 休閒活動： 其他：** |

**【作業單二】：自我規劃學習&運動及休閒活動--每週計畫表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期**  **時間** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **日** |
| **08-09** |  |  |  |  |  |  |  |
| **09-10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10- 11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11- 12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13- 14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14- 15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15- 16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16- 17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19- 20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20- 21** |  |  |  |  |  |  |  |

**請以小時為單位，列出你下週的學習&運動休閒計畫清單\* \* \* \* \* \***

|  |
| --- |
| **上課： 寫作業： 讀書：**  **運動： 休閒活動： 其他：** |

**【作業單三】：自我規劃學習&運動及休閒活動—執行情形檢核表~**

**若有按照計畫執行的請劃上「○」;如果只完成部分的，請填上「△」;完全沒有做到的劃「X」。它將有助於你的自我瞭解與獨立學習，請誠實記錄！**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期**  **執行情形** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **日** |
| **08- 09**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |
| **09- 10**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10- 11**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11- 12**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13- 14**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14- 15**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15- 16**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16- 17**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19- 20**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20- 21**  **預定工作** |  |  |  |  |  |  |  |
| **執行情形檢核** |  |  |  |  |  |  |  |

**請以小時為單位，列出你一週的學習&運動休閒計畫之執行結果清單\* \* \* \* \* \***

|  |
| --- |
| **上課： 寫作業： 讀書：**  **運動： 休閒活動： 其他：** |

**實施日期： 執行者： 見證人：**

**【作業單四】：學業成績自我比較表 ~**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **學科**  **名稱** | **上次段考成績** | **預定進步分數** | **本次段考**  **成績** | **有進步—**  **且已達到預定目標 (○)** | **有進步—**  **但尚未達到目標 (△)** | **退步--**  **分**  **( X )** |
| **國文** |  |  |  |  |  |  |
| **英語** |  |  |  |  |  |  |
| **數學** |  |  |  |  |  |  |
| **自然** |  |  |  |  |  |  |
| **歷史** |  |  |  |  |  |  |
| **地理** |  |  |  |  |  |  |
| **公民** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**\*學習效果評估：(○)”Cool！”太棒了！成功的感覺真好！為挑戰更高的目標做**

**準備吧！**

**(△)”Nice！”表現不錯喔！繼續加油！**

**( X )”My God！”請檢討並修正目標及計畫後，再重新上路！**