

臺中市 113 年度生命教育教案甄選實施計畫

生命教育議題融入綜合活動領域家政科課程示例-

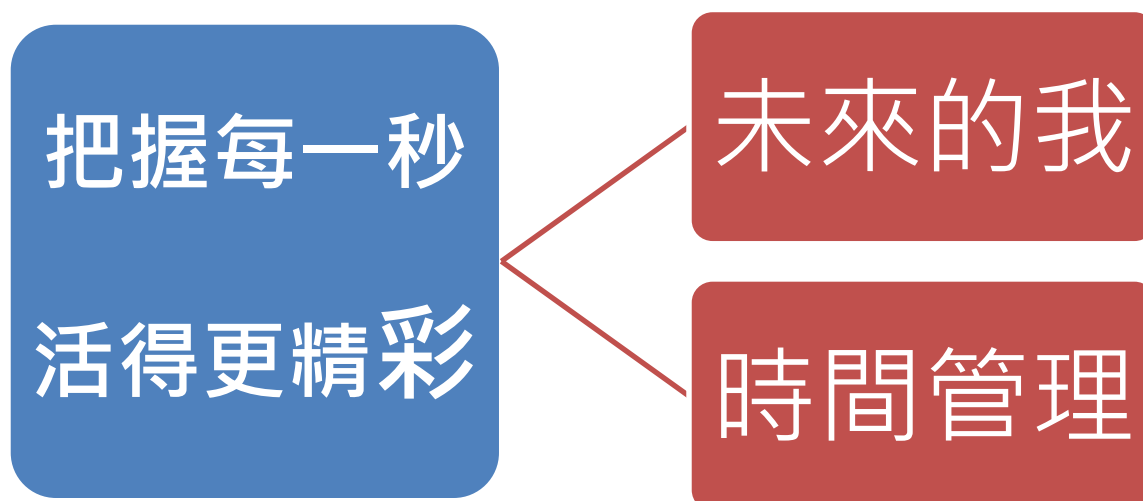
「把握每一秒 活得更精彩」

一、內容說明

(一)設計理念：

「時間就是金錢」，顯現時間的重要性，然而時間的無形價值，卻難以真的使用金錢購買，若無妥善的時間管理，短時間內，事情容易一團亂以及養成拖延的壞習慣，長久之後，也許人生就變得一事無成，又或者錯誤的事情輕重緩急的順序排列，導致自己嗡嗡的忙碌著，卻是徒勞無功；故設計此方案讓國中生可以體認到時間管理的重要性，並且從現在就能養成好習慣能妥善利用每一刻的時間，活在當下把握現在，掌握自己的生活 and 人生，成為時間的主人。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	綜合活動領域	設計者	洪嘉男
實施年級	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第二學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第三學習階段 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 第四學習階段 七 年級 <input type="checkbox"/> 第五學習階段 年級	教學節數	2
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入 <input type="checkbox"/> 跨科融入 <input type="checkbox"/> 跨議題融入	實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間

單元名稱		「把握每一秒 活得更精彩」	
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	A自主行動	A1.身心素質與自我精進
	領域核心素養具體內涵	綜-J-A1探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	
綜合活動	主題軸	自我與生涯發展	
	主題項目	b. 自主學習與管理	
學習重點	學習表現	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	
	學習內容	家 Ca-IV-1個人與家庭生活的金錢及時間管理。	
生命教育議題融入	學習主題	終極關懷	
	實質內涵	生J3反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
教材來源	自編(網路圖文，文章論述仍屬網路作者，本人引用僅作教育用途)		
教學設備	電腦、文具、電視、麥克風、小組討論桌椅		

二、教學提醒(或省思)

「我們還那麼小?」、「那麼年輕，未來太快了吧?」、「時間管理有用嗎?」

進行課程前，學生的疑問總是五花八門，因為孩子們總是還停留在國小兵來將擋，水來土掩，臨時抱佛腳的想法，老師請孩子靜下心來，思考我們尋求的人生目標，一切都是「日積月累的力量」，唯有及時把握，才能活得精采。

「市面上大量的時間管理書籍以及專業師資授課如何管理時間」

老師接下來會利用網路直接搜尋現在有關於時間管理的書籍，學生一看居然有那麼多成功人士，都將自己的時間管理經驗分享，一來感受到此議題的重要，二來也鼓勵學生學習如何管理時間，甚至創造自己的管理理論。

「出乎意料的人際議題?」

同學問我:老師，我其實都不想跟同學去投販賣機、上廁所，我想利用下課時間背單字，寫功課，但是我不敢拒絕。聽完學生的困擾，我突然反思自己身上，因為自己擔任行政，也很熱心，因此常常花上許多時間在支援協助，於是我跟學生開啟了另一門課程，拒絕的藝術、熱心助人是否為情緒勒索的議題。

「You can always be who you want to be.」 — Isas Wu

你永遠能夠成為你想成為的人，過去的時間運用品質有很大的改善空間，不會因為老師2節課的時間有所改變，我對學生有信心，只要願意開始列出具體行動方案，然後持續地覺察自己的狀態，反思如何調整，一定做得到的！

三、附件(課程所需學習單或作業)

附件一 時間管理簡報

附件三 時間管理大師學習單

本課程所需之圖文、活動方式引用自網路資料，本人僅做教育用途，權益仍屬原作者。

四、附錄(給教師的、或給學生的可補充資料)

附錄：無。

五、參考資料

(一)網站：<https://focuschool.com/>莊越翔(專業想)時間管理技巧。

(二)網站：<https://life.edu.tw/>教育部生命教育全球資源