

心靈環保兒童生活教育教學設計—時間魔法

一、教材來源：心靈環保兒童生活教育動畫(聖嚴教育基金會)

二、教學核心價值：時間管理

三、適用年級：國小中、高年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標：

1. 能了解時間管理的重要性。
2. 能學習安排與計畫時間。

六、融入議題：生活倫理－心靈環保

七、教學流程：

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>【體驗放鬆】</p> <p>好！在看影片之前，我們先來體驗一下鬆緊，慢慢的深呼吸。同時把肩膀往上提，再提，提到最高（停 2 秒）然後吐氣。同時將肩膀放下，有沒有放鬆的感覺？肩膀是不是鬆了許多？</p> <p>調整我們的身體，用最放鬆的姿勢坐好，雙手輕輕的放在腿上，眼睛輕輕的閉上，頭腦放鬆，頭皮放鬆，額頭放鬆，眼球不用力，臉部的肌肉放鬆，嘴角輕輕上揚，保持微笑，頸部肌肉放鬆，肩膀不用力，胸部肌肉放鬆，小腹放鬆，背部肌肉放鬆，腰部放鬆，臀部放鬆，大腿放鬆，小腿放鬆，腳掌、腳指放鬆，全身放鬆。慢慢的把注意力集中在鼻端，清楚知道呼吸從鼻孔吸進來，從鼻孔呼出去，吸進來是涼涼的，呼出去是暖暖的，有呼吸的感覺真好！欣賞呼吸、享受呼吸。</p>	5 分鐘		
<p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、有誰覺得一天 24 小時不夠用？為什麼？ 2、如果世界上有「阿拉丁神燈」，你希望他怎麼幫助你？ 	5 分鐘		課堂發言
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「時間魔法」單元。 2、教師提問，請學生發表看法： <ol style="list-style-type: none"> (1) 翔翔和同學出去玩，為什麼無精打采？ (2) 後來翔翔為什麼高興地到處去玩？ 	25 分鐘	心靈環保 DVD 本單元在 youtube (見備註 3)	課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(3) 為什麼<u>翔翔</u>會覺得時間不夠用？</p> <p>(4) 是什麼原因讓小女孩玩得輕鬆愉快？</p> <p>(5) 小女孩是如何規畫她的作息時間表？</p> <p>(6) 你覺得如何做會讓自己時間變多？ (有計劃、做事速度加快、減少浪費的時間……)</p> <p>3、進行「時間列車」活動</p> <p>(1) 教師發下學習單，引導學生依照學習單敘述事項依序完成。</p> <p>(2) 完成後請學生檢視、比較自己的時間規劃。</p> <p>(3) 請數位學生上台分享時間規劃成效。 (若學生作息及時間規劃妥當，給予肯定，鼓勵將時間列車美化，公布供同學觀摩學習)</p> <p>4、教師結語：規劃自己的「作息時間表」，能幫助我們做好「時間管理」，規劃時要注意：先分清楚所有活動的優先順序、輕重緩急，重要且急迫的事情要優先安排。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、所有人擁有的時間都是一樣的，我們應該好好安排、規畫時間，訂定目標，努力去做，讓生活變得更充實。</p> <p>2、光陰一逝不復返，要好好珍惜與運用。若能學會時間管理，就不用擔心一天 24 小時不夠用。</p>	5 分鐘	學習單	

【備註】

- 1、本教案時間規劃、提問內容僅供參考，使用教師可自行發想。
- 2、期待您的創意教學回饋給法鼓山教聯會，與更多人分享。
法鼓山教聯會 e-mail：tc@ddmf.org.tw
- 3、youtube 網址：https://www.youtube.com/watch?v=hs1_E6w9CFc
- 4、關鍵字：時間管理、作息表、遊樂場、神燈精靈

【學習單】

時間變！變！變！

班級 姓名：

你是不是常覺得時間不夠用，該做及想做的事又那麼多！想一想，如何才能讓時間「變多」？請依照下面問題完成自己的時間列車。

1. 平日放學後到睡覺前你有幾個小時可運用？_____ 小時
2. 每天放學後有哪些事情要做？請依照順序及所需的時間填寫於下面表格中：

順序	1	2	3	4	5	6	7	8	9
項目									
需要時間									

3. 請根據上表將作息時間填入「時間列車」的上半部。
4. 應該要做的事情都完成了嗎？請思考看看，該如何修正原先的作息時間，讓你能準時於 10 點前就寢？
5. 若不能於 10 點前就寢，請重新規劃，將修正後的作息時間畫入時間列車的下半部。

原先作息	
時 間	
修正作息	

*有限的時間內，將該做事項專注、有效地完成，你覺得時間是不是「變多」了！

【學習單】範例

時間變！變！變！

班級 姓名：

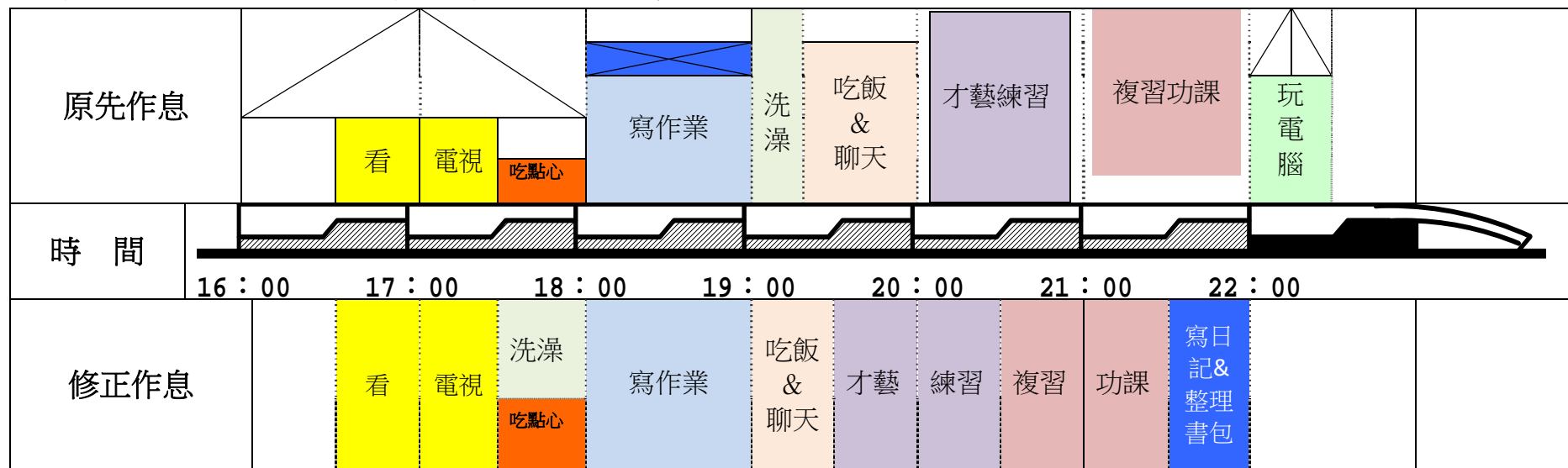
你是不是常覺得時間不夠用，該做及想做的事又那麼多！想一想，如何才能讓時間「變多」？請依照下面問題完成自己的時間列車。

1. 平日放學後到睡覺前你有幾個小時可運用？ 6 小時
2. 每天放學後有哪些事情要做？請依照順序及所需的時間填寫於下面表格中：

順序	1	2	3	4	5	6	7	8	9
項目	看電視	吃點心	寫作業	洗澡	吃飯聊天	才藝練習	複習功課	玩電腦	
需要時間	60'	30'	60'	20'	40'	60'	60'	30'	

3. 請根據上表將作息時間填入時間列車的上半部。
4. 應該要做的事情都完成了嗎？請思考看看，該如何修正原先的作息時間，讓你能準時於 10 點前就寢？
5. 若不能於 10 點前就寢，請重新規劃，將修正後的作息時間畫入時間列車的下半部。

(若學生作息及時間規劃妥當，請給予肯定，將時間列車加以美化)



有限的時間內，將該做事項專注、有效地完成，你覺得時間是不是「變多」了！