

活動主題 家庭資源管理與消費決策—強項卡

活動名稱: 做自己時間的主人

活動對象: 國小高年級學生

活動時間: 1 節 40 分鐘

活動地點: 班級教室

教學設計者: 蕭如佐

教學者: 綜合活動教師

活動目標:

- 一、 學生能理解每天的時間有限，要妥善分配。
- 二、 學生能妥善規劃每天的活動，訂定自己合理的生活目標。
- 三、 訓練學生執行力和完成力，讓他們是有生產力的。
- 四、 能有效率的完成事情。
- 五、 培養自律性。
- 六、 能清楚明快的做出決定。

教學流程:

一、暖身活動: (八分鐘)

1. 請學生分享時間不夠的真實經驗。
2. 播放有關網路成癮的影片，讓學生理解這樣的行為對生活造成影響。

二、發展活動 : (三十分鐘)

1. 請小朋友享自己平日晚上會做些什麼事情?(吃晚餐、寫作業、準備考試、上安親班、玩電腦、上網、看書、上英文課、彈鋼琴)(5分)
2. 請小朋友分享，覺得自己每天晚上一定要進行的活動。(例:吃飯、洗澡、玩電腦、寫功課、補習)(3分)
3. 請小朋友用表格的方式呈現自己平常下課後的時間安排(10分)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
4:00-6:00					
6:00-7:00					
7:00-8:00					
8:00-9:00					

4. 上台分享自己的時間安排，並和同學進行討論和調整。(12分)

三、總結活動 (七分鐘)

- 1.小朋友應該練習在有限的時間內把必要的事情完成。
- 2.小朋友應該學習規劃自己的時間。
- 3.請小朋友確實執行，並請家長給予指導。