

個人成長及健康生活  
(高小)

## 生活事件：我編了一個日常生活時間表

### (內容大綱)

#### 一、 示例概要

透過本示例的活動，教師幫助學生學習如何編排自己日常生活的時間表。學生從學習時間分配的經驗中，認識善用時間，珍惜光陰的重要，從而建立他們對自己身心健康的責任感。

#### 二、 關鍵辭彙：

- (甲) 價值觀和態度：責任感、尊重他人、自律  
(乙) 概念：善用時間、珍惜光陰、作息均衡、身心健康  
(丙) 共通能力：自我管理能力的

三、 學習目標：透過日常生活的時間表編排，培養學生的責任感

#### 四、 學習重點

價值觀/態度	生活事件(討論重點)
責任感、尊重他人、自律	我編了一個日常生活時間表(善用時間及作息均衡的重要)

#### 五、 學與教策略

事件 \ 策略	學習活動 (時間)	形式	跟進活動
我編了一個日常生活時間表	<ul style="list-style-type: none"> <li>討論引致不良習慣的各種原因。(10分鐘)</li> <li>日常生活的經驗分享(10分鐘)</li> <li>編排放學後的生活時間表(15分鐘)</li> </ul>	班主任課/德育及公民教育課/周會/或配合小學常識科課程	學生學會了編排自己日常生活的時間表後，教師可定期檢視他們為自己編排日常生活時間表的恆心

## 六、 延展及應用

延展： 教師可利用類似事件，例如「我編了一個考試前溫習的時間表」，以學生的親身經歷，引導他們認識編排考試前溫習時間表的目的，在於掌握自己時間，掌握自己的人生目標，從而建立他們負責任的價值觀。

應用： 教師亦可利用周會時段，進行建議的學習活動。

### 生活事件：我編了一個日常生活時間表

- 目的：
1. 認識善用時間及作息均衡的重要
  2. 學會編排自己日常生活的時間表
  3. 培養學生的責任感

價值： 責任感、尊重他人、自律

教材： 日常生活檢視表（附件一）  
編排放學後的生活時間表（附件二）

課時： 35 分鐘

形式： 班主任課/德育及公民教育課/周會  
(或配合小學常識科課程)

流程：

教學步驟(時間)	學習重點
<p>活動一：引起動機（10 分鐘）</p> <p>1. 教師向學生提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 放學後，各同學喜歡做些甚麼事？</li> <li>• 是否有同學曾經忘記做家課？請說出忘記的原因？(例如：因為沉迷看電視節目或玩電子遊戲機)</li> <li>• 是否有同學曾經遲到？請說出遲到的原因？(例如：睡眠時間不足、早上遲了起床)</li> <li>• 是否有同學上課打瞌睡？請說出打瞌睡的原因？(例如：因為沉迷看電視節目而深夜才休息，以致睡眠時間不足)</li> <li>• 忘記做家課、返學遲到、上課打瞌睡等行為，對自己和對別人有甚麼影響？</li> <li>• 同學們應如何改善上述的不良習慣？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 不適當地分配自己日常生活的時間，沉迷於娛樂而疏於溫習，結果是浪費光陰，作息失衡，亦可能因此而影響身心的健康</li> <li>➤ 忘記做家課、返學遲到、上課打瞌睡等都是不尊重他人的行為</li> </ul>

<p><b>活動二：日常生活的經驗分享 (10 分鐘)</b>  <b>教學材料：日常生活檢視表( 附件一)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生回想昨天曾經做過的事情，在(附件一)適當的方格上加上“✓”號表示你昨天實際經歷過的生活項目，並列出為該生活項目所花的時間。</li> <li>2. 教師引導學生討論下列問題： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 昨天是否有足夠時間完成家課？</li> <li>• 昨天是否有足夠時間睡眠？</li> <li>• 昨天是否有足夠時間做運動？</li> </ul> </li> </ol> <p><b>活動三：編排放學後的生活時間表 (15 分鐘)</b>  <b>教學材料：編排放學後的生活時間表 ( 附件二)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師查詢是否有同學曾編排自己日常生活時間表的經驗？</li> <li>2. 教師指出要有均衡的生活同學應學會自律，並介紹編排放學後的生活時間表的方法： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 先將自己現階段的生活目標明確的列出來</li> <li>• 將自己訂出來的每個生活目標依其重要性排列先後次序</li> <li>• 分配時間要注意讀書、運動、消閒和睡眠的比例必須均衡</li> <li>• 編排放學後的生活時間表時，假如時間充裕，可兼顧所有生活目標；假如時間不足，則可依目標的重要性作優次先後的發展</li> </ul> </li> <li>3. 學生為自己編排一個放學後的生活時間表( 附件二)。每天放學後，試依照時間表來實行，並記下實行時所遇到的困難，以作檢討及改善。</li> </ol> <p><b>教師總結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 編排日常生活時間表應考慮到讀書、運動、消閒和睡眠的時間分配要均衡</li> <li>2. 學會編排日常生活時間表，能幫助學生培養自我管理能力，成為一個負責任的學生和家庭成員(例如每天都能準時上學、每晚都能完成家課及執拾書包，避免只沉迷娛樂節目等)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 此活動的目的，是透過學生的經驗分享，幫助他們檢視自己是否有均衡的作息時間。</li> <li>➤ 根據美國研究指出，兒童每天需要九小時零三十分鐘的睡眠</li> <li>➤ 根據醫學界建議，每人每星期必須做三次運動，每次 30 分鐘</li> <li>➤ 透過編排放學後的生活時間表，讓學生學會時間管理。</li> <li>➤ 能掌握自己的時間，才能掌握自己的人生目標，建立負責任的價值觀。</li> </ul>
--	---

姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

## 日常生活檢視表

試參閱在下表左欄的日常生活項目，在適當的方格上加上“✓”號表示你昨天實際經歷過的生活項目，並在右欄列出你在該生活項目上所花的時間。

日常生活項目	昨天你曾做過這些事情嗎？請以“✓”表示	你在這事情上花的時間 ( ____ 小時 ____ 分鐘)
做家課/溫習	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
社會服務(例如參加童軍)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
閱讀報紙或雜誌	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
看漫畫書	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
看電視劇集/卡通片	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
做家務	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
玩電子遊戲機	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
運動(例如各種球類活動、游泳、步行、柔軟體操或其他田徑項目等)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
文化及藝術(例如看電影、話劇、聽音樂、繪畫、練書法、彈琴及跳舞等)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
消閒及康樂活動(例如集郵、下棋、養熱帶魚、種植盆栽、旅行及宿營等)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
做家課時的短暫休息	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
睡眠	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
其他：_____	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

## 編排放學後的生活時間表

1. 試為自己編排一個放學後的生活時間表。
2. 試檢視你的時間分配，看看是否達到讀書、運動、消閒和睡眠均衡的原則？(根據美國研究指出，兒童每天需要九小時零三十分鐘的睡眠)
3. 每天放學後，依照你編排的時間表來實行，並記下你實行時所遇到的困難。
4. 時間表的編排是否能令你做一個負責任的學生？(例如每天都能準時到校、每晚都能完成家課及執拾書包等，避免只沉迷娛樂節目)
5. 時間表的編排是否能令你在家中做一個負責任的孩子？(例如每天都能早睡早起、善用時間，珍惜光陰，保持作息均衡的健康生活，建立負責任的價值觀)

時段 \ 日常生活	日常生活種類	實行時遇到的困難
下午 3:00 至 4:00		
下午 4:00 至 5:00		
下午 5:00 至 6:00		
下午 6:00 至 7:00		
下午 7:00 至 8:00		
下午 8:00 至 9:00		
下午 9:00 至 10:00		
下午 10:00 至早上 6:30		