

生活事件教案 一個有意義的假期

示例概要

部分學生缺乏妥善計劃假期的觀念，在假期初盡情玩樂，在假期末才忙於趕功課，又或是整個假期呆在家裡漫無目的，浪費時間，失去了放假的意義及作用。以下示例目的在於協助學生反思如何善用時間、積極地度過每一個假期。

對象

初中學生

學習目標

1. 善用餘暇
2. 均衡生活

價值觀/ 態度

關愛、積極、自律

教學形式

德育及公民教育課 / 班主任課

教材

1. 「假期活動逐項數」工作紙(附件一)
2. 「假期活動成效表」學生版(附件二)
3. 「假期活動成效表」教師版(附件三)
4. 「阻礙達致 MBA 假期的原因」工作紙(附件四)
5. 「如何達致 MBA 假期」改善秘方(附件五)
6. 「白溜過」日子---情緒曲線圖投影片(附件六) (教師自行複印)
7. 「武枉過」日子---情緒曲線圖投影片(附件七) (教師自行複印)
8. 「計劃一個 MBA 假期」工作紙(附件八)
9. 投射設備

教學時間

50 分鐘

教學流程

教學步驟(時間)	學習重點
<p>活動一：我放假了 (5 分鐘)</p> <p>1. 教師向學生提問:</p> <p>(a)各位最希望擁有一個怎樣的假期呢?</p> <p>(b)各位會怎樣安排假期?是早有準備、還是不作任何打算呢?原因何在?</p> <p>(c)回想過去，最令你難忘的假期是怎樣度過的?</p> <p>(d)回想在放假之後，各位的情緒比放假前好了?還是差了?為什麼?</p> <p>2. 教師重點歸納學生的回應，並指出： 每個人都希望有一個令人回味的假期，但假期有意義與否，視乎學生怎樣善用假期，參加的活動對學生的成長是否有良好的影響。</p>	<p>➤ 讓學生檢視自己放假後的心情是開心了，還是低落了，協助學生知道各人對待假期的方式不同，心情也會各有分別。</p>
<p>活動二：假期活動逐項數 (25 分鐘)</p> <p>教學材料：</p> <p>1. 「假期活動逐項數」工作紙(附件一)</p> <p>2. 「假期活動成效表」學生版(附件二)</p> <p>3. 「假期活動成效表」教師版(附件三)</p> <p>1. 教師向學生提問：</p> <p>怎樣才能渡過一個既充實又有意義的假期呢?</p> <p>2. 教師告訴學生，要擁有一個既充實又有意義的假期，學生必須在假期中，令自己在德、智、體、群、美五育上得到均衡發展。五育包括:</p> <p>(a)德:品德培養、性格鍛煉</p> <p>(b)智:啓發智慧、增長知識</p> <p>(c)體:體力挑戰、勞動</p> <p>(d)群:群體活動</p> <p>(e)美:心靈美善、懂得欣賞關愛身旁的人和事</p>	<p>➤ 讓學生藉工作紙檢視自己在假期中參加的活動，是否能令五育得到均衡發展，以及達致善用餘暇的目的。</p>

<p>物</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 教師派發給每名學生一份「假期活動逐項數」工作紙，並請學生在十分鐘內把它完成。 4. 教師畫上/展示「假期活動成效表」學生版在黑板上，並把每行學生定為一組，讓每組輪流派出學生用筆在「假期活動成效表」的活動欄上，填寫兩星期假期內可進行的兩項活動，規則是答案不可重複。 5. 教師在每組填寫後，請該組學生解釋該活動如何培養五育的其中一或兩項。 6. 活動結束後，教師圈出值得鼓勵學生參加的活動。 7. 請學生檢視自己填寫的五項活動，是否能令五育得到均衡發展。 8. 教師重點歸納學生的回應，並指出：學生須了解放假期間所安排的活動，對自己那方面的發展有幫助。均衡的發展是指五育能夠得到培育，不過份偏重，也不完全忽略，重視整體性全面發展。 	
<p>活動三：擁有一個 MBA 假期 (20 分鐘)</p> <p>教學材料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「阻礙達致 MBA 假期的原因」工作紙 (附件四) 2 「如何達致 MBA 假期」改善秘方 (附件五) 3 「白溜過」日子---情緒曲線圖投影片 (附件六) 4 「武枉過」日子---情緒曲線圖投影片 (附件七) <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師解釋「MBA Vacation」的意思： <ol style="list-style-type: none"> (a) Vacation (假期) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓學生了解「MBA Vacation」的意思。 ➤ 利用工作紙，讓學生檢視自己要達致 MBA 所遇到的困難是什麼，由教師向學生介紹改善秘方。

<p>是我們能夠停下來，整理過去和計劃將來的時候。</p> <p>(b) M=Meaningful (有意義的) 在各位評價或回想這假期時，會發現所做所得的是很有意義，並有助成長的。</p> <p>(c) B=Balanced (均衡) 要注重五育的均衡發展，達致全人的成長。</p> <p>(d) A=A-graded status (最佳狀態) 讓身心好好休息，參加有意義的活動，培養興趣，並以最佳狀態迎接假期後的生活。</p> <p>2. 教師向學生提問： (a)要達致 MBA 假期，各位同學認為會遇到什麼困難？ (b)擁有一個 MBA 假期，對各位有什麼益處呢？</p> <p>3. 教師向每名學生派發一份「阻礙達致 MBA 假期的原因」工作紙，並請學生填寫。</p> <p>4. 三分鐘後，教師派發「如何達致 MBA 假期」改善秘方，請學生計算自己患上那一類病態(延誤散漫併發症或浪費時間麻木症)，然後教師向學生講解以下重點： (a)學生在計劃假期時，往往未必如想像中順利，例如：計劃欠周全、欠缺毅力和堅持等，但學生可以參考以下的「改善秘方」去解決問題，也可以利用創造力解決困難。</p> <p>改善秘方--- 甲、有明確目標。 乙、有好的時間分配計劃，並提高效率，完成項目。 丙、減省猶疑不決的時間，專門對付延誤散漫併發症。 丁、回顧過去，汲取經驗，下次做得更好。</p> <p>5. 教師引用「白溜過」日子---情緒曲線圖高映片，讓學生分享個人的經歷和體驗，並強調</p>	
---	--

<p>拖延、散漫帶來的後果，將是不安、自責和失望。</p> <p>6. 教師接著講解「武枉過」日子---情緒曲線圖高映片，帶出 MBA 假期的概念及其重要性。</p> <p>跟進活動：計劃一個 MBA 假期</p> <p>教學材料：「計劃一個 MBA 假期」工作紙(附件八)</p> <p>➤ 教師派發給每位學生一份「計劃一個 MBA 假期」工作紙，讓他們為假期訂下計劃。收回後，教師選出十份最能達致 MBA 假期原則的設計，張貼於課室壁報板上，鼓勵學生互相交換意見。</p>	<p>➤ 通過工作紙，讓學生檢討個人的不足，並重新規劃，為自己安排一個有意義而充實的假期。</p>
---	---

教師總結 (5 分鐘)

別讓自己再為失去假期而後悔，從今開始，積極地為自己的假期定一個明確目標，自律地規範每一天的生活，並嘗試利用假期服務社會，關愛自己及身邊的人。

延伸活動

教師派發給每名學生一份「計劃一個 MBA 假期」工作紙(附件八)，讓學生為假期進行編排。教師收回後，選出十份最能有效運用假期的計劃表貼於課室壁報板上，讓學生彼此交流善用假期的心得。