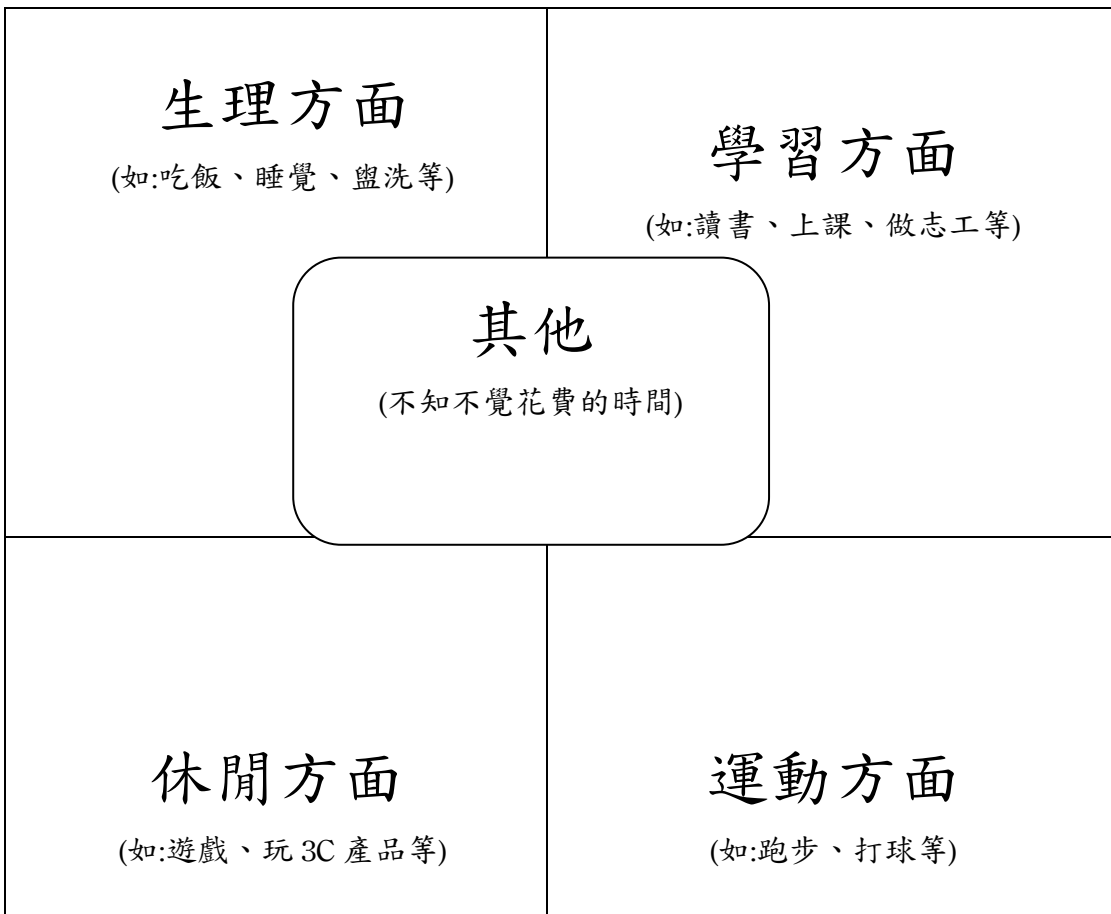


【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

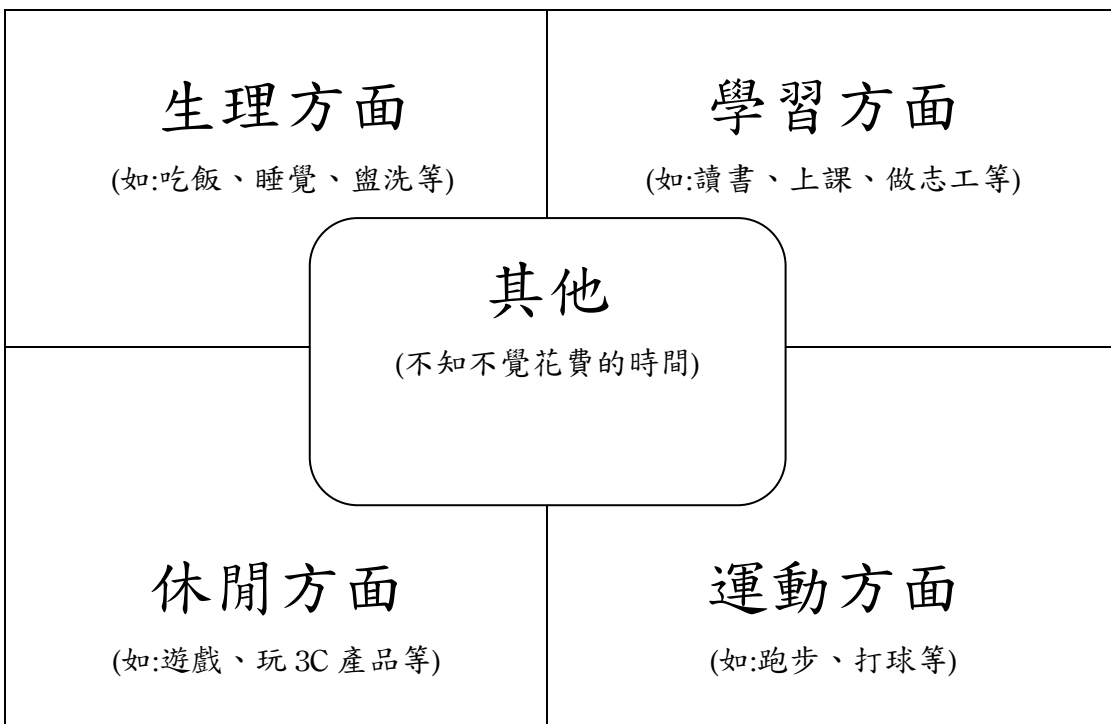
主軸	生命教育	冊數	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	生命可貴	主題內容	熱愛生命	設計者	大愛引航編輯團隊
核心素養	<p>健康 E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>社 E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。</p>				
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—珍惜光陰			教學時間	40 分
靜思語	與人計較，不如與時間計較。若善加把握，即可開創成功的人生。				
單元目標	<p>一、能瞭解時間的寶貴。</p> <p>二、能養成珍惜時間的良好習慣。</p>				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：時間規劃表。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：5 元硬幣(每位學生 24 枚)。</p>					
教學活動					
教學步驟			教具	時間	
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)教師發給學生一人一張時間規劃表。</p> <p>(二)請學生將 5 元硬幣拿出，每一枚硬幣代表一個小時。</p> <p>(三)請學生依昨天個人一整天的時間，將硬幣分別放入規劃表中的各區塊。</p> <p>(四)請問學生是否滿意自己昨天時間花費規劃。</p> <p>(五)讓學生有機會再次調整自己的時間花費規劃。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)調整前，你覺得自己哪一區塊花費的時間不划算?</p> <p>(二)你如何調整自己花費的時間?為什麼需如此調整呢?</p> <p>結語：</p> <p>我們常在生活中計較別人哪一方面比自己擁有更多更好，卻忽略對每個人而言很珍貴的時間。因為時間一旦錯過，即使有再多的錢也買不回來。在剛剛活動中，能真正妥善運用的時間，才是屬於自己的，否則只是白白耗費時間，沒有辦法增進。若能善加把握時間，增進自己能力、健康、經驗等方面，才能邁向成功。</p>			<p>教學簡報 規劃表 5 元硬幣</p>	12 分	
<p>貳、講述故事：珍惜光陰</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=f4P89CD4Hd0</p>			<p>故事內容 故事影片</p>	12 分	

<p>二、故事大綱:</p> <p>小栗子生活理念，放假就是要好好休息、好好玩，拿來寫作業多划不來。結果小栗子不把握時間，只想要玩，功課未能好好地完成。最後經由方丈的教導，他才明白時間比金錢還要寶貴。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、小栗子是否有好好珍惜時間呢?為什麼?</p> <p>二、你贊同方丈對時間的比喻嗎?</p> <p>三、你覺得還有什麼樣的比喻，能顯示時間的寶貴呢?</p> <p>四、你覺得自己善加運用時間嗎?怎麼做會比較好呢?</p>	教學簡報	6分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得上帝很公平，給每個人一天都是二十四小時。若我們只顧著玩耍，白白浪費時間，就等於浪費金錢。若我們能珍惜時間，不要一心二用，便能把功課或工作很快的做好，不僅有效率又有時間做自己想做的事。我發現自己浪費太多時間看電視、玩手機遊戲，這對於增進自己的能力幫助並不大，還影響我的視力。所以，之後我打算將一部份玩遊戲的時間拿來做更有意義的事情，例如:閱讀課外書籍、做運動等，讓自己越來越健康。</p> <p>結語：</p> <p>珍惜時間不只是口頭說一說，而要自己身體力行，妥善地運用每分每秒，莫讓時間在不知不覺間流逝，而無法完成任何一件事情，如此，自己的人生就會一直原地踏步，而無法進步。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會珍惜時間，好好完成每件事。</p> <p>二、學習規劃自己時間，讓生活充實。</p>	學習單	3分

附件二:時間規劃表



附件:時間規劃表



附件三:故事內容

珍惜光陰

小栗子覺得下雨天不能出去玩很倒楣，然而母親提醒小栗子，下雨天不能出門，反而能好好讀書，要求小栗子不要浪費時間。小栗子卻覺得好不容易放假，應該要好好玩，讀書才是浪費時間的事情。於是小栗子只顧著玩，卻忘了將功課完成。隔天，同學們要交作業的時候，發現小栗子還在補寫作業。大家很好奇，昨天放假在家，明明有很充足的時間可以完成作業，小栗子卻是來到學校要交作業時，才很辛苦地匆匆忙忙完成。小栗子卻告訴大家，放假就要好好休息、好好玩，若拿來寫作業很不划算。後來小栗子夢到，大家交完作業到外頭遊玩時，自己被方丈留下來指正「小栗子這一次作業字跡潦草、不用心，要重寫並多練習。」讓他很懊悔。夢醒之後，小栗子決定，以後要先完成作業，才能好好地去玩。

回到家，小栗子果然乖乖地坐在書桌前，寫作業，但他的心思一直被外面吸引，根本無法專心完成作業。後來，方丈發現小栗子的功課沒有用心寫，小栗子只好說因為自己浪費許多時間，所以作業是趕出來的。方丈跟小栗子分享，應該要學習珍惜時間，小栗子覺得自己很珍惜時間，所以才會趕忙完成作業；方丈耐心地跟小栗子說：「你珍惜的是玩的時間。時間比金錢還要寶貴，金錢可以賺取，卻無法賺取時間。若把一天的時間變成一筆錢，你隨意使用。可是到了一天結束的時候，沒有用完的錢不能留下，是要被收回的，你說你會怎麼用這筆錢呢？」小栗子嚴肅地回答：「那可要好好用耶！一點都不能浪費才行。」方丈回應：「人們總是非常注意怎麼用錢，一分錢

也不要浪費，為什麼？」小栗子：「因為太珍貴了！」方丈：「時間也是一樣，它一去不復返，昨天過去了，今天馬上又來，一秒也不會停留啊！我們每天一早醒來，上天就送給你一份禮物，那就叫做今天。你如果能將每一天都當做是個禮物，生活就會更有目標了。」小栗子恍然大悟回應方丈：「我懂了！玩的時候認真玩；寫字的時候認真寫字；背書的時候認真背書。」小栗子瞭解方丈的意思後，便重新將功課認真地完成。

珍惜光陰

班級: 姓名:

☞你覺得如何做，才是珍惜時間的態度與做法？請列點寫出來

☞你如何在日常生活中學習安排自己的時間？可用文字或圖畫紀錄

☞你覺得是否能珍惜時間會影響自己的人生嗎？為什麼？

與人計較，不如與時間計較，若善加把握，即可開創成功人生。