

南投縣 廬山 國民 小 學 113 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	精打細算-如何舉辦慶生會		年級/班級	五年級/ 甲 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	21 節
			設計教師	沈識鶴
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input checked="" type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	1. 具有主動積極的學習態度 2. 具有責任心 3. 具有愛物惜物的觀念	與學校願景呼應之說明	透過能精打細算-如何舉辦慶生會一系列的課程活動，培養學生成為具有主動積極學習的態度及具有責任心和愛物惜物觀念的願景。	
設計理念	為了培養學生具備良好的生活習慣與尊重他人及關懷自然環境的基本素養，透過精打細算-如何舉辦慶生會一系列活動，讓學生成為主動積極並具有責任心且能夠愛物惜物的 Seejiq Balay(真正的賽德克)。			
總綱核心素養 具體內涵	A 自主行動 A3 規劃執行與創新應變 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	領綱核心素養 具體內涵	數-E-A3 能觀察出日常生活問題和數學的關聯，並能嘗試與擬訂解決問題的計畫。在解決問題之後，能轉化數學解答於日常生活的應用。 數-E-B1 具備日常語言與數字及算術符號之間的轉換能力，並能熟練操作日常使用之度量衡及時間，認識日常經驗中的幾何形體，並能以符號表示公式。 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜 l 的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	
課程目標	1. 建立良好的人際互動關係，理解他人的感受，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。 2. 本課程計畫主題為規劃活動，因此以慶生會為活動內容，藉由規劃慶生會，讓學生學會採買食物和平分物品。 3. 在採買食物時，會結合部定課程中「乘法」和「加減併式和估算」等單元概念，在平分物品時，會結合部定課程中「除法」和「分數」等單元概念。期望藉由策畫活動，讓學生複習三年級的數學概念，並活用於生活之中。			

教學進度	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源	
週次	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂或參考領綱。				自選/編教材須經課發會審查通過	
一 / 三	精打細算我最行-多少量才夠 /3 節	數 r-III-3 觀察情境或模式中的數量關係，並用文字或符號正確表述，協助推理與解題。綜 1b-III-1 規劃與執行	數 N-5-2 解題：多步驟應用問題。除「平均」之外，原則上為三步驟解題應用。	1. 能利用圖表或符號建立購買清單 2. 能夠列式計算 3. 能選擇適合的方法解決問題	一、準備活動 1. 預告班上要舉辦慶生會活動。 2. 和學生討論在採買物品時，應購買多少數量才夠?(依實際人數而定) 二、發展活動 1. 請學生列舉慶生會上所需要的物品	1. 能提出舉辦慶生會應注意的要點 2. 能利用圖表或符號建立購買清單 3. 能列式計算所需物品數量	彈性學習課程 https://cirn.moe.edu.tw/Upload/WebFile/74179/636975797891154458.pdf

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂或參考領綱。				自選/編教材須經課發會審查通過
		學習計畫，培養自律與負責的態度。	綜 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。		三、綜合活動 1. 老師檢視學生羅列的物品清單	4. 能選擇合適的學習方法，達到有效的學習	
四 / 六	精打細算我最行-超級比一比 /3 節	數 r-III-3 觀察情境或模式中的數量關係，並用文字或符號正確表述，協助推理與解題。綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	數 N-5-2 解題：多步驟應用問題。除「平均」之外，原則上為三步驟解題應用。綜 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。	1. 了解比價的意義 2. 能夠修正採購單以符合原訂計畫內容	一、引起動機 1. 老師請學生回顧採購清單，詢問採購物品數量及花費金額 二、發展活動 1. 老師發下採購清單學習單，請同學上網查詢各項物資價格。 2. 列出各項物資的單價和採購數量，利用「乘法」和「加減併式和估算」三步驟，算出所需金額 三、整合活動 1. 各組發表其結果 2. 小組互評 3. 老師給予回饋	1. 能夠進行比價 2. 能夠修正採購清單以符合計畫	
七 / 十一	精打細算我最行-省錢高手 /5 節	數 r-III-3 觀察情境或模式中的數量關係，並用文字或符號正確表述，協助推理與解題。綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	數 N-5-2 解題：多步驟應用問題。除「平均」之外，原則上為三步驟解題應用。綜 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。綜 Ab-III-2 自我管理策略	1. 能完成實際採買前的估算工作 2. 能計畫所需進行微調(修正) 3. 能依照擬定的計畫進行採購	一、引起動機 1. 老師提出預算的概念，並請學生思考要如何採買才不會超支?(上網依清單查價、估算清單上所列金額加總後是否超支) 二、發展活動 1. 請各組檢核採購物品是否合乎預算。 2. 超過預算者，請重列清單 3. 實際到超市進行採買 三、整合活動 1. 老師檢視各組採買物品是否達成目標 2. 學生分享採購計畫執行的心得	1. 能分辨想要跟需要的差異 2. 能夠完成估價 3. 能依計畫進行採買	
十二 / 十六	精打細算我最行-如何平分物品? /5 節	數 r-III-3 觀察情境或模式中的數量關係，並用文字或符號正確表述，協助推理與解題。綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	數 N-5-2 解題：多步驟應用問題。除「平均」之外，原則上為三步驟解題應用。綜 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。綜 Ab-III-2 自我管理策略	1. 能分清楚離散量與連續量 2. 能用除法將離散量平分	一、引起動機 1. 討論採買好物品後，要如何分裝慶生會的物品?(依種類、數量依實際所需的量進行分裝) 2. 將採買到的物品，依種類放在桌子上。 3. 老師說明離散量和連續量的概念喚醒學生的舊經驗 4. 請學生將物品依離散量和連續量的概念平分成兩堆 二、發展活動 1. 利用除法逐一平分離散量類別的物品 三、整合活動 1. 依各組實際採買的物品進行分裝物品 2. 教師組間巡視給予提醒	1. 能理解離散量和連續量的差異 2. 能學會除法計算，並平分離散量類別的物品	

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂或參考領綱。				自選/編教材須經課發會審查通過
十六 / 二十	精打細算我最行-分分看/5 節	數 n-III-2 在具體情境中，解決三步驟以上之常見應用問題。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	數 N-5-6 整數相除之分數表示：從分裝（測量）和平分的觀點，分別說明整數相除為分數之意義與合理性。 Bb-III-1 團體中的角色探索。	1. 相互合作解決問題	一、引起動機 1. 請學生思考若用除法無法整除時，應如何表示每一等分的物品 二、發展活動 1. 老師喚醒學生舊經驗利用分數逐一平分連續量類別的物品 2. 練習列出計算式 三、整合活動 1. 實際分裝物品 2. 老師檢視學生分裝的成果	1. 能通力合作解決分裝的問題	
二十一	舉辦慶生會/1 節	綜 2d-III-1 運用美感與創意，解決生活問題，豐富生活內涵。	綜 Bd-III-1 生活美感的運用與創意實踐。	1. 能與人合作並運用個人美學佈置會場 2. 說出自己的感受	一、引起動機 1. 布置場地 二、發展活動 1. 舉辦慶生會 三、整合活動 1. 各組分享擬定計畫進行估價採買到計畫執行完畢過程中的心得 2 老師給予回饋	1. 集思廣益將會場布置妥當 2. 在台上大方地分享計畫執行的感受	

南投縣 廬山 國民 小 學 113 學年度彈性學習課程計畫

【第二學期】

課程名稱	時間規劃師	年級/班級	五年級/ 甲 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	21 節
		設計教師	沈識鶴
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input checked="" type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	1. 具有主動積極的學習態度 2. 具有責任心 3. 具有愛物惜物的觀念	與學校願景呼應之說明	透過能時間規劃一系列的課程活動，培養學生成為具有主動積極學習的態度及具有責任心和愛物惜物觀念的願景。
設計理念	為了培養學生具備良好的生活習慣與尊重他人的基本素養，透過時間規劃師一系列活動，讓學生成為主動積極並具有責任心且能夠愛物惜物的 Seejiq Balay(真正的賽德克)。		
總綱核心素養 具體內涵	A 自主行動 A3 規劃執行與創新應變 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	領綱核心素養 具體內涵	數-E-A3 能觀察出日常生活問題和數學的關聯，並能嘗試與擬訂解決問題的計畫。在解決問題之後，能轉化數學解答於日常生活的應用。 數-E-B1 具備日常語言與數字及算術符號之間的轉換能力，並能熟練操作日常使用之度量衡及時間，認識日常經驗中的幾何形體，並能以符號表示公式。 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜 1 的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。
課程目標	1. 建立良好的人際互動關係，理解他人的感受，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。 2. 以安排一週的作息為活動內容，藉由規劃時間表，讓學生了解時間的寶貴並妥善運用時間 3. 將結合部定課程中「時間」、「統計表」等單元概念，期望透過規劃，讓學生複習三年級數學概念，並活用於生活之中。 4. 透過老師的觀察及學生行為表現來評估形成性學習成效，提供教師應變指導學生的方式，藉由實作評量的過程，讓學生體驗並調整學習方式，達成預訂的學習目標與內涵。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂或參考領綱。				自選/編教材須經課發會審查通過
一	消失的時間/1 節	數 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計	數 N-5-16 解題：時間的乘除問題。在分數和小數學習的範圍內，解決與時間相關的乘除問	1.喚醒小朋友時間的舊經驗。 2.知道一天就是 24 小時。 3.能轉換 12 小時制與 24 小時制。	一、引起動機 1.老師拿出時鐘 2.一人一個請學生轉動時針讓學生了解度過一天的過程 3.知讓學生知道 1 天=24 小時。 二、發展活動	1.能說出一天有幾小時。 2.能轉換 12 小時制與 24 小時制。 3.能說出自己與同學運用時間的方式不同	

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂或參考領綱。				自選/編教材須經課發會審查通過
		畫，培養自律與負責的態度。	題 綜 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 綜 Ab-III-2 自我管理策略。	4. 察覺每個人運用時間的方式不同	1. 請學生回顧昨天做了哪些事情?(學生依實際狀況回答) 2. 請學生練習轉換 12 小時制與 24 小時制來表示作息狀態 3. 在學習單上記錄自己一天的作息活動 4. 請學生上台分享自己一天的作息 三、整合活動 1. 透過討論比較分析，發現同樣一天只有 24 小時，但是每個人能做的事情差異很大		
二 / 四	時間鵝卵石/3 節	數 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	數 N-5-16 解題：時間的乘除問題。在分數和小數學習的範圍內，解決與時間相關的乘除問題 綜 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 綜 Ab-III-2 自我管理策略。	1. 能察覺自己運用時間的狀態 2. 能觀察實驗並分享感受 3. 能完成學習單	一、引起動機 1. 請學生分享覺得一天 24 小時夠不夠用? 2. 請學生討論生活作息怎麼安排比較恰當? 二、發展活動 1. 老師進行「時間的鵝卵石」實驗 2. 請學生思考老師為什麼要在罐子裡依次放入鵝卵石、碎石子、沙子和水呢? 3. 如果順序不同，會造成什麼樣的結果? 3. 分組討論若是把罐子當作是一天 24 小時，套用在日常生活中，「鵝卵石、碎石子、沙子、水」各代表什麼意思?(如右表) 4. 請學生分享在生活中，什麼是你的鵝卵石?哪些又是碎石子、沙子、水? 三、整合活動 1. 請學生完成時間的鵝卵石學習單 2. 回家確實記錄每件事開始和完成的時間	1. 能說出自己的 是如何安排時間 2. 透過時間安排狀況的觀察說出自己的感受 3. 能完成學習單	備註 Q&A 1. 學生思考老師為什麼要在罐子裡依次放入鵝卵石、碎石子、沙子和水呢? 答: 這樣才能夠善用瓶子裡的每一個空間 2. 如果放入順序不同，會造成什麼樣的結果? 答: 造成鵝卵石放不進去
五 / 七	分秒必爭/3 節	數 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	數 N-5-16 解題：時間的乘除問題。在分數和小數學習的範圍內，解決與時間相關的乘除問題 綜 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。	1. 能做時間的加減計算 2. 能規劃並自我檢核實踐時間的情形	一、引起動機 1. 請學生檢視「時間的鵝卵石」學習單，並把將一天的作息活動分為三類: 休閒娛樂、學習精進、生活必需 二、發展活動 1. 請學生計算一天中這三類分別佔有的時間?(依實際狀況進行時間計算) 2. 與同學討論、分享一天的時間規劃比例是否適切?(依實際狀況計算時間比例) 三、整合活動	1. 可以說出自己時間規劃的長短 2. 能說出自我檢測後的情形 3. 能夠進行微調	

鵝卵石	重要、佔較長時間且例行性的事
碎石子	重要、佔時間較短且須優先處理的事
沙子	重要但不緊急的事
水	不重要且不緊急的事

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂或參考領綱。				自選/編教材須經課發會審查通過
			綜 Ab-III-2 自我管理策略。		1. 調整做事時間，重新依適切的比例規劃一天的作息安排 2. 具體按照計畫實踐		
八 / 十	分秒必爭-2/3 節	數 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	數 N-5-16 解題：時間的乘除問題。在分數和小數學習的範圍內，解決與時間相關的乘除問題 綜 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 綜 Ab-III-2 自我管理策略。	1. 能做時間的加減計算 2. 能規劃並自我檢核實踐時間的情形	一、引起動機 1. 請學生設計一週的作息表 二、發展活動 1. 請學生計算一週中休閒娛樂、學習精進、生活必需這三類分別佔有的時間 2. 共同討論一週的時間規劃比例是否適切 三、整合活動 1. 重新規劃一週的作息安排 2. 具體按照計畫實踐	1. 可以說出自己時間規劃的長短 2. 能說出自我檢測後的情形 3. 能夠進行微調	
十一 / 十四	製作生活作息表/4 節	數 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度	數 N-5-16 解題：時間的乘除問題。在分數和小數學習的範圍內，解決與時間相關的乘除問題 綜 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 綜 Ab-III-2 自我管理策略。	1. 了解「表格」是什麼，統計表是什麼。 2. 認識一維表格和二維表格，並會報讀。 3. 熟練一維表格和二維表格	一、引起動機 1. 老師在黑板上呈現用一大段文字串聯每天的課程狀況，請學生閱讀文字 2. 詢問學生星期幾第幾節要上的是什麼課 3. 請學生翻開功課表，再次詢問學生星期幾第幾節要上的是什麼課 4. 比較用文字和表格呈現兩者間的差異 5. 分組討論如何利用表格讓作息一目了然? 二、發展活動 1. 老師介紹一維表格和二維表格。 三、整合活動 1. 老師布題並拿出生活常見的表格，如遊樂園表演時間表、火車時刻表等，請學生回答問題。	1. 能說出表格和純文字敘述的不同之處 2. 能說出一維表格和二維表的差別 3. 能夠報讀 4. 能運用表格作時間的規劃	
十五 / 十八	大家來找碴 /4 節	數 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。	綜 Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。綜 Bd-III-1 生活美感的運用與創意實踐。	1. 能了解規劃時間的重要性 2. 能利用表格設計出生活作息表 3. 能與他人分享 4. 能說出自己的感受	一、引起動機 1. 播放小朋友的快樂暑假影片 2. 討論影片中小朋友的暑假發生什麼事? 3. 對於這樣的暑假生活，小朋友感覺如何? 4. 影中小朋友的暑假計畫到底發生了什麼問題? 5. 分享自己是否有類似這位小朋友的經	1. 觀賞完影片後能說出時間規劃的重要性 2. 能針對影片主角提出自己解決問題的想法 3. 能設計出自己的時間作息表 4. 能說出設計的依據	

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂或參考領綱。				自選/編教材須經課發會審查通過
					驗?要怎麼處理這樣的結果? 6. 該如何避免這樣的問題發生? 7. 從片中小朋友的經驗，可以得到事先規劃的重要性 二、發展活動 1. 請學生活回顧時間的鵝卵石，在規劃活動時的重要先後次序 2. 請學生利用表格設計一週生活作息表 三、整合活動 1. 分享與討論 2. 利用一週時間具體實踐		
十九 / 二十一	票選最佳生活作息表 /3 節	數 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。 綜 2d-III-1 運用美感與創意，解決生活問題，豐富生活內涵。	綜 Ab-III-2 自我管理策略。 綜 Bd-III-1 生活美感的運用與創意實踐。	1. 能比較與分享 2. 能利用表格設計出生活作息表 3. 能了解製表時的重點	一、引起動機 1. 實踐活動二週後，分享實踐的情形，如執行中有遇到什麼困難？如何克服這些困難？ 2. 執行二週之後有什麼心得，跟以前比較有何不同？ 二、發展活動 1. 依執行的狀況再次調整作息，並重新製作一週作息表 2. 上台發表 三、整合活動	1. 能說出有作息表和沒有作息表的優缺點 2. 能夠利用表格製作一張自己專屬的生活作息表	