

公視兒少教育資源網

小公視多元節目徵選 | 教案徵選格式

一、設計理念：

筆者在國中擔任十多年導師，深感 3C 的普及使得多數學生無法專注在學習上，更缺乏有效的學習策略，導致成績不盡理想，因此打算透過班級套書的閱讀，教導孩子有系統的了解影響讀書成效的相關因素，並制定學習計畫，做好時間管理，以提升學習成效。在此一課程設計中，筆者結合了公視網站的《青春發言人》相關影片來喚起青少年的共鳴，希望能藉由此一課程的實施，讓學生能善用讀書計畫表來幫助自己有效率的複習課業。

二、教學流程：

活動一名稱：自律 vs. 自由

時間：45 分鐘

1. 先播放小公視影片《青春發言人 | 我有拖拖拉拉的拖延症，怎麼辦？》讓學生觀看，引導學生反思自己是否有拖延的習慣，以及拖延會帶來的問題。
2. 帶領學生閱讀〈你有多自律，就有多自由〉的文章，請學生用螢光筆作論點摘要，並思考自律和自由之間的關聯，讓學生體會自律的重要性。
3. 發下閱讀學習單，請學生回去進行文章縮寫，訓練學生歸納重點並進行寫作的的能力。

活動二名稱：成為時間的主人

時間：45 分鐘

1. 先播放小公視影片《青春發言人 | 事情一大堆，時間不夠用怎麼辦？斜槓大師怎麼說？》讓學生觀看。請同學分享平時及段考前如何規劃自己的讀書時間。
2. 發下時間管理技巧的文章，教導學生進行時間管理的大原則。
3. 用電腦連結親子天下雜誌介紹讀書計畫的網頁，帶領學生了解制定讀書計畫的相關資訊。
4. 發下時間管理表格，帶領學生在課堂上完成段考前週休二日的時間規劃表。

活動三名稱：讓讀書變得「不一樣」

時間：45 分鐘

1. 播放小公視影片《青春發言人 | 戒斷手機實驗開跑！2 小時不滑手機你行嗎？一起來試試！》讓學生觀看，詢問孩子手機成癮對日常生活可能造成的影響，再帶出課程主題：3C 成癮導致學習專注力不足，嚴重影響學習成效。
2. 發下班級套書《不敗學習力：學霸都在用的 10 大聰明讀書法》，帶領孩子閱讀目次頁，了解高效讀書所須具備的各項能力。
3. 課堂上全班共讀前兩章節，並說明之後每日會規定閱讀範圍，並請孩子撰寫章節摘要或心得反思於聯絡本上。預計花費十天時間讓孩子進行課後閱讀及心得撰寫，以完成班級套書的閱讀。

三、教學設計與流程			
領域 / 科目	語文領域/國文科/班級經營	設計者	劉宜欣
實施年級	八年級	實施學校	三峽國中
課程名稱	聰明讀書，學力 up!	教學節次	3
班級人數	27		
設計依據			
總綱核心素養	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		
領域核心素養	國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 國-E-B2 理解網際網路和資訊科技對學習的重要性，藉以擴展語文學習的範疇，並培養審慎使用各類資訊的能力。 國-J-A2 透過欣賞各類文本，培養思辨的能力，並能反思內容主題，應用於日常生活中，有效處理問題。 國-J-B2 運用科技、資訊與各類媒體所提供的素材，進行檢索、統整、解釋及省思，並轉化成生活的能力與素養。		
學習重點	學習表現	2-IV-2 有效把握聽聞內容的邏輯，做出提問或回饋。 1-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。 5-IV-3 理解各類文本內容、形式和寫作特色。 5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。 1-6-IV-4 依據需求書寫各類文本。 1-6-IV-5 主動創作、自訂題目、闡述見解，並發表自己的作品。	
	學習內容	Ad-IV-1 篇章的主旨、結構、寓意與分析。 Bc-IV-3 數據、圖表、圖片、工具列等輔助說明。 Bd-IV-1 以事實、理論為論據，達到說服、建構、批判等目的。 Be-IV-3 在學習應用方面，以簡報、讀書報告、演講稿、劇本等格式與寫作方法為主。 Cc-IV-1 各類文本中的藝術、信仰、思想等文化內涵。	
議題融入	議題	生涯規劃、閱讀素養	
	學習主題	涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 涯 U9 確認生涯目標，擬訂生涯行動方案，並在實踐中反思與	

		修正。 閱 J1 發展多元文本的 閱讀策略。 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。
	實質 內涵	生涯規劃教育之基本概念 生涯決定與行動計畫 閱讀的歷程 閱讀的媒材
教學設備/資源		班級套書《不敗學習力：學霸都在用的 10 大聰明讀書法》、教室電腦、投影大屏、自製教材講義、聯絡本日記
使用的 公視影片		《青春發言人 我有拖拖拉拉的拖延症，怎麼辦？》 《青春發言人 事情一大堆，時間不夠用怎麼辦？斜槓大師怎麼說？》 《青春發言人 戒斷手機實驗開跑！2 小時不滑手機你行嗎？一起來試試！》
學習目標		
1. 學生能歸納篇章主旨，並進行讀書心得摘要及寫作。 2. 學生能透過閱讀，反思自己的學習方法是否適切。 3. 學生能了解高效學習的理論及方法。 4. 學生能了解自己在學習上須加強的能力，並願意積極改善。 5. 學生能制定讀書計畫，並確實執行及檢核。		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一：自律 vs. 自由		
壹、準備活動		
一、引起動機 播放小公視影片〈我有拖拖拉拉的拖延症，怎麼辦？〉讓學生觀看。	13 分鐘	
二、經驗分享與討論 引導學生反思自己是否有拖延的習慣，這些不好的習慣又帶來怎樣的問題，鼓勵學生舉出自己的經驗和同學分享。	5 分鐘	
貳、發展活動 帶領學生閱讀〈你有多自律，就有多自由〉的文章，結合國文課中教導的論說文技巧，引導學生用螢光筆劃出作者在各段中的論點。	5 分鐘	
參、綜合活動		
一、教師提出以下問題，引導學生思考及討論： 1. 作者在文中舉出了那些例子來印證他的論點？ 2. 文中的那些論點或事例和你的生活經驗有所連結？ 3. 看完文章後，請用你自己的話來解釋：為何作者認為自律就能帶來自由？	20 分鐘	
二、交代作業： 發下閱讀學習單，請學生反省自己平時讀書的自律情形，寫下 60~80 字的文字，並將今天課堂上進行的論點進行重組，將文章改寫成一篇 150 字的小短文，以訓練做摘要及重組文章的能力。	2 分鐘	
活動二：成為時間的主人		
壹、準備活動		
一、引起動機 播放小公視影片〈事情一大堆，時間不夠用怎麼辦？斜槓大師怎麼說？〉讓學生觀看。	14 分鐘	
二、提問與討論 詢問孩子每天放學回家後，會花費多少時間讀書和寫作業，並請同學分享自己在段考前是如何規劃自己的讀書時間。	5 分鐘	
貳、發展活動		

一、發下時間管理技巧的文章，教導學生進行時間管理的大原則。	6 分鐘	
二、電腦連結親子天下雜誌介紹讀書計畫的網頁，帶領學生了解制定讀書計畫的相關資訊。 網頁內容：國中讀書計畫表下載！國中生讀書時間分配 4 心法 https://premium.parenting.com.tw/article/6000765	5 分鐘	
三、教師提醒孩子在制訂計劃表時，要注意的要點： 1. 每日要訂立一些彈性時間，讓自己能將規劃時程內未完成的項目，運用每日彈性時間來完成。 2. 在安排讀書進度時，也要注意文科和理科交錯，並且每五十分鐘要訂定 10～20 分鐘的休息時間。 3. 在安排讀書計畫時，很容易以科目為單位進行安排，但要注意科目內容也要明確思考各章節花費的時間，或是更明確安排讀課本、習作、寫評量、測驗卷等細項會花費的時間，才能讓自己的讀書目標更明確，而不會淪為讀多少算多少的狀況；有明確範圍的制定，也能提升讀書效率，積極要求自己在有限的時間內該完成多少複習內容。 4. 通勤、用餐、休閒等時間也應排入時間規畫內，並檢視自己是否在這些讀書以外的時間，花費了太多時間，須練習更有效率地完成讀書以外的生活瑣事及例行公事，才能把更多時間化零為整，爭取出更多的讀書時間。	5 分鐘	
參、綜合活動 一、發下時間管理表格，帶領學生在課堂上完成週休二日的時間規劃表，請孩子每天規劃至少 3 小時以上的時間來安排讀書時程，來為下週的段考做準備。 二、完成後的時間管理（讀書計畫）表，請孩子訂在聯絡本上，並透過手機家長群組，告知家長本週有請孩子在假日試著照自己制定的計畫表來安排段考前的課業複習，也請家長能協助孩子進行此項任務，引導孩子更有意識的善用時間並進行檢核。	10 分鐘	
活動三：讓學習變得「不一樣」 1. 準備活動 一、引起動機 播放小公視影片〈戒斷手機實驗開跑！2 小時不滑手機你行嗎？一起來試試！〉讓學生觀看。	7 分鐘	

二、調查學生使用手機的狀況，讓學生反思自己是否每天花費太多時間在滑手機觀看一些不重要的訊息和社群軟體，並詢問孩子手機成癮對日常生活可能造成的影響。最後帶出主題：手機對學習有許多不良的影響，要了解如何成為高效學習者，並用自律來進行自我管理。	8 分鐘	
2. 發展活動 一、發下班級套書，帶領孩子閱讀目次頁，了解高效讀書所須具備的各項能力。（書中各章節分別介紹學習力、記憶力、筆記力、閱讀力、複習力、拖延症、專注力、時間管理、情緒管理、恆毅力與成長型思維） 二、說明高效讀書法中，務必具備的專注力就是手機成癮後，很容易失去的一項讀書能力，讓孩子思考手機成癮的危害。	15 分鐘	
3. 綜合活動 一、課堂共讀班級套書 教師和學生一起共讀第一章到第二章的內容，讓孩子能夠靜下心來開始進行本書的閱讀。	13 分鐘	
二、作業交代 未來每日要回家閱讀一至兩個章節，並運用聯絡本的心得札記處，每次按當日作業規定書寫 75～150 字不等的讀書心得。心得內容可摘要書中的內容，也可反思自己的學習狀況是否符合書中所提及的各項高效讀書法。	2 分鐘	
教學成果與心得分享：		
1. 筆者為國文科老師，也是該班導師，因此很了解班級學生的特質，由於班上多數孩子做事情容易拖延，缺乏規劃力和執行力，因此七年級至八年級的許多班級活動，身為導師的我都必須以身作則的帶領孩子擬定各階段的目標計畫，在有限的時間內完成任務。在即將升上九年級的前夕，更希望帶領孩子體認時間管理的重要性，並教導學生掌握高效學習的要點，故決定透過班級套書的閱讀，讓學生有系統地了解各項學習力應該如何培養，期盼孩子更了解學習的相關理論，在暑假期間為自己制定更有效率的學習計畫。 2. 透過班級套書每個章節的心得摘要和反思，能使孩子快速掌握書中重點內容，並提升寫作能力，再輔以公視《青春發言人》的相關影片，孩子更能從中獲得共鳴，體認到自己的拖延狀況或是專注力不足等問題都必須加以正視並積極改善。全班同時閱讀同樣的章節，也提升了孩子的閱讀動機。 3. 制定時間管理計畫對大多數的國中生來說，都不是件容易的事，但卻是培養自律的過程中，不可或缺的重要能力。孩子透過計畫的執行，能體認到		

自己不夠自律之處，再進一步進行檢討和自省，從中改善及調整讀書狀態。在這個過程中，家長的角色是非常重要的，因此筆者也透過班級群組積極和家長聯繫，希望他們從旁協助孩子進行自我管理，或是針對孩子做到的部分進行鼓勵，期盼孩子們都能漸漸學會自律，並增加自己的規劃力和執行力。

參考資料：

1. 親子天下網頁讀書計畫表格
2. 網路文章〈你有多自律，就有多自由〉
3. 網路文章〈時間管理〉