5/31（五）13：30-15：30提案三:「下課、午餐及午休」進行流程

* 成員人數:約30人/班 帶領人：戎芳、韻琇

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 教學材料 | 備註 |
| 1305-1315(10) | **主持人**成員進入教室坐定後，主持人說明：我們已經進入第三關，第三關也是學生們在學校最喜歡的時段「下課、午餐及午休」，本章的核心概念是下課零碎時間的管理，細分為放鬆、管理及轉換，接下來我們會進行活動體驗，主要把本章核心概念融入活動中，並與大家一起討論，彼此分享經驗。**活動一：時間知覺**1. 指導語：給大家三分鐘去做你想做的事，例如走動、發呆、去外面看風景、上洗手間，特別提醒你，用自己體內的時間感受覺察三分鐘，不刻意數秒，座位上不要坐人。
2. 發下便利貼：回到座位時寫下您是這組第幾個坐下來的，並且貼在左胸，例如「第三位」。
3. 觀察員：每組選一位觀察員計時在以下表格，由戎芳負責協助提醒三組觀察員，韻琇負責協助二組，且引導伙伴們。

時間知覺計時表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 順序 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 分鐘 |  |  |  |  |  |  |

1. 觀察員分享：

協助說明替大家記錄的時間。1. 分享與討論：
* 最早及最晚坐下是幾分鐘，請剛好3分鐘坐下的伙伴（給與鼓勵、加分及小獎品）
* 每個人的時間感受不同，歡樂時感覺時光飛逝，無趣時感覺度日如年，聊天時常常忘了時間，有興趣的事可以廢寢忘食。
* 請伙伴們覺察「時間知覺」在生活中的運用，討論時間的三個觀念，有些人花了30分鐘洗澡，有些人花了2小時滑手機，一件事可以縮短時間（效率），或是一件事應該要拉長時間的（該下功夫的）"。
1. 結語：時間知覺與管理，是建立在「井然有序」的生活步調很重要的概念，接著我們也會運用時間管理來探討學生在學校的下課、午餐及午休時光。
 | 便利貼、彩色筆，鼓勵得分棒、時間知覺計時表單、手冊、簡報 |  |
| 1315-1345(30) | **活動二：下課N字法則腦力激盪****主持人**我們設計活動首先會考慮讓導師們帶到實際帶班現場也可以操作，接著我們來探討學生在學校的下課、午餐及午休時光。1. 主持人發下便利貼，一人5張，一個答案寫一張，請成員腦力激盪寫下學生下課會做的事。
2. 提醒成員：可請成員從學生的生理、責任、心理、個人的需求來思考。
3. 6人一組，成員分享彼此寫的內容及N字法則的概念分類。
4. 說明N字法則：
* 緊急而且重要的事：重要會議、看病
* 不緊急但重要的事：閱讀、運動
* 緊急但不重要的事：看電郵、上廁所
* 不緊急且不重要的事：追劇、聊天
1. 每組發下海報紙，參考手冊P35，緊急與重要：分四類
2. 每位成員分類討論，都必須要說明理由 例如：運動（不緊急但重要），因為下課不運動我會渾身不舒服，上課會沒精神，接著談緊急，上廁所是身體需求，去補作業，否則會被老師大罵 。 (小提醒:這個分類並無絕對答案，重要的是幫助學生判斷)
3. 請各組到台前輪流分享討論的結果：
* 計分：各組成員到台前貼分類項目且說明原因，並得到其他組別過半數的認同（得一分），如果與其它組別有想法與分類上的差異，請各自陳述，理由不充分則得放棄，就會少得一分。
* 仔細思考「重要」及「緊急」是協助同學達成目標的方法，可以幫我們快速決定哪些任務該優先處理，而更深入的思考，讓我們生活更豐富且有意義。
* 累積算分及鼓勵（優勝組別多一本手冊）。
 | 便利貼、彩色筆、海報紙、鼓勵得分棒、手冊、簡報 |  |
| 1345-1400(15 ) | 主持人接下來我們一起來看手冊，並與大家分享午餐及午休要注意的事項。1. 主持人導讀並說明關鍵性的重點（手冊P26-36）
2. 午睡學問大：
* 藉由午睡來提振精神，能非常有效的提升人體專注力與生產力，但並非越久越好。事實上，過去就有研究證實，午休只要花10～20分鐘小瞇一下，如果午睡超過30分鐘，反而會進入睡眠遲鈍期（sleep inertia），讓腦袋昏昏沉沉，更不容易恢復精神，故午休時間仍應適度為宜。
* 午睡姿勢與準備：請成員想想自己的經驗，如何在短時間內睡得好、不會疲勞、手麻、腳麻……，覺察自己易入睡的狀態，善用貼心小物（眼罩、抱枕、耳塞）。

午睡姿勢專家說明：注意在午睡時，可把桌面墊高到跟胸口一樣的高度，並準備一個甜甜圈形狀（中間挖空、有孔洞）的抱枕，可以把頭部埋進去，卻又不會壓到鼻子，又能讓臉頰和額頭在午睡時有支撐、保持正常呼吸。就能有助於減少背部往後拱的狀況，降低腰椎壓迫，以及預防頸椎神經因趴睡而不當拉扯。1. 結論：
* 導師的領導對學生的影響是直接且甚多的，班級團體的引導就像一隻無形的手一樣，雖然看不到它的存在，但是它卻深深的影響每一個學生，教師有責任去塑造一個良好的學習環境，希望手冊能幫助導師提供一個對學習有幫助的學習策略及情境，讓班級氣氛呈現一種和諧互助的氣息。
* 知識累積都需要「行動」，才有機會落實在學生的生活中，對學生的生命產生影響力。
 | 手冊及簡報 |  |

參考資料來源

呂宗昕(2008)。時間管理法則。臺北:商周。

午睡睡姿大公開影片https://www.youtube.com/watch?v=pn4okFlvlRU剪輯

午睡姿勢看一個人的性格特點

https://read01.com/EJkMPG.html#.XO3359IzZ7o

午睡姿勢圖片

https://www.google.com/search?q=午睡姿勢&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0

商周 良醫健康網

午睡姿勢學問大！專家教你這樣睡，成功補眠、痠痛不上身 https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000129563

|  |  |
| --- | --- |
| 1、雙手交叉型 | 最具有領袖氣質，自我要求極高，有著勇敢向前的精神、渾身都充滿自信。 |
| 2、托下巴型 | 性格幽默很容易與別人達成一片，對事情看得很開。本性單純自然的你很善於理解他人。 |
| 3、禱告型 | 常會開創未來，珍惜當下、時時知足，是一個極具智慧、做事穩重的人。 |
| 4、趴睡型 | 一個始終忠於自己步調的人類，待人誠懇、事業心強，值得一提的是，你極為崇尚自由。 |
| 5、遮雨型 | 性格中有點自戀，會堅持自我，而且你崇尚自由，是一個頗具魅力的人！ |
| 6、自我世界型 | 個性單純討喜，人緣十分的好，對自我要求極高，責任感強。 |
| 7、手肘撐臉型 | 性格謹慎保守、十分擅長理性分析，不怕艱苦的品行讓別人輕易感到親近。 |
| 8、燃燒殆盡型 | 為人爽快，是活脫脫的熱血分子一個，個性活潑開朗，通常被他人視為可以依賴的人。原文網址：https://read01.com/EJkMPG.html |