

兒童權利公約 (CRC) 第二次國家報告結論性意見兒童版

我想玩遊戲！

國小中低年級CRC休息休閒/遊戲權教案



衛生福利部
社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration
Ministry of Health and Welfare

你昨天有睡飽嗎？



平常做什麼事會讓你 感到放鬆又舒服？



我想玩遊戲！



START



PODCAST

跳跳平常下課後
會去做什麼？



穿山甲爸爸希望跳跳
下課後應該做什麼？



你覺得為什麼跳跳下課後
會想去秘密基地？
你也有自己的
秘密基地嗎？



我的生活時間表

來看看別人的時間表



好處

我一天的生活(平日)

時間	做什麼事?
6:30	起床
7:20	搭車 搭車
7:35	到校
3:45	放學
4:00	上英文
6:00	回家
6:00	開始寫作業
7:00	吃晚餐
8:50	寫完作業
9:00	做事情
9:00	睡覺

壞處

作業寫不完
、
很少的自由時間
、
沒時間看書



好處

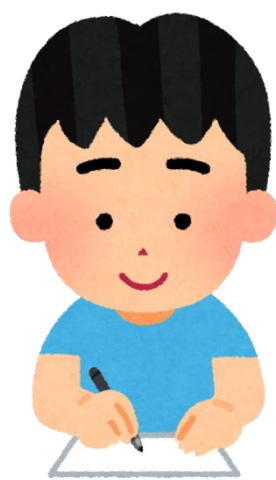
我希望一天的生活(平日)

時間	做什麼事?
7:30	起床
8:00	坐車上學
8:50	
9:00	到校
5:00	放學
6:00	回家
7:00	寫作業
9:30	
8:30	洗澡
9:00	Sleep

壞處

太頹廢

睡覺時間充足



我一天的生活(平日)

好處

學到的東西
比較多

時間	做什麼事?
6:30	起床
7:00	吃早餐
7:40	上課
12:00	吃午飯
13:20	上課
16:00	放學
16:30	吃晚餐
17 :00	看電視
18:30	補英文
21:00	洗澡
22:00	睡覺

壞處

太忙了
休息時間較少



我希望一天的生活(平日)

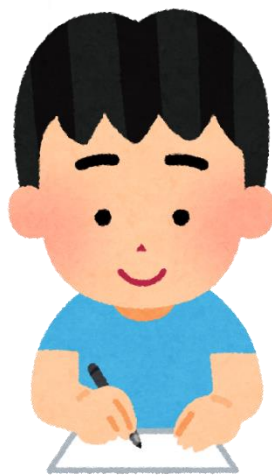
好處

休息時間較多

時間	做什麼事?
7:00	起床
7:20	吃早餐
7:50	上課
12:00	放學
1:00	運動 打棒球
1:30	玩手機
2:00	睡覺
6:00	吃晚餐
7:00	看電視
8:00	洗澡
8:30	看電視
10:30	睡覺

壞處

學到的東西
較少



好處

沒有奪走我的命

我一天的生活(平日)

時間	做什麼事?
5:30	起床
6:10	出門
7:00	上學(到校)
17:30	放學
18:00	吃晚餐
19:30	上舞蹈課
21:30	舞蹈課下課
22:00	回家(到家)
22:00 5	寫作業+吃宵夜
23:30 5	洗澡+吹頭髮
24:50	sleep

壞處

睡眠不足



好處

睡眠充足

我希望一天的生活(平日)

時間	做什麼事?
8:00	起床
9:00	早餐
10:00	上學
13:00	放學
15:00	上舞蹈課
16:00	
17:00	"
18:00	
19:00	"
20:00	
20:00 5	睡前準備
10:00	
10:00	睡覺

壞處

學習很慢



《兒童權利公約》

第三十一條 遊戲權

我有休息、休閒和遊戲的權利。

《2022年結論性意見》

第19、24、58、59點次

--兒少缺乏休息、遊戲及休閒活動的時間，會對健康與發展產生負面影響。

--政府在規劃城鄉發展的過程中，應問問小朋友的意見，做出符合小朋友需要的遊戲環境。

總結

- 學習、遊戲、休息都對我們很重要，缺一不可。
- 玩遊戲，是小朋友與生俱來的超能力，也是學習最快的方式。



謝謝聆聽

