

時間管理 討論單

【第一組】 第一步：閱讀課本第 82 頁

第二步：將預計在周六、日完成的事項寫在紙上

第三步：依「完整時間」和「零碎時間」將事項分成二大類

完整時間	零碎時間

時間管理 討論單

【第四組】 第一步：閱讀課本第 82 頁

第二步：將預計在周六、日完成的事項寫在紙上

第三步：依「完整時間」和「零碎時間」將事項分成二大類

完整時間	零碎時間

【第二組】

(1) 閱讀課本第 83 頁

(2) 列出今天晚上要完成的事項

(3) 完成下列表格

代辦事項	預計的番茄數	預計外的事項	預計的番茄數

【第五組】

(1) 閱讀課本第 83 頁

(2) 列出今天晚上要完成的事項

(3) 完成下列表格

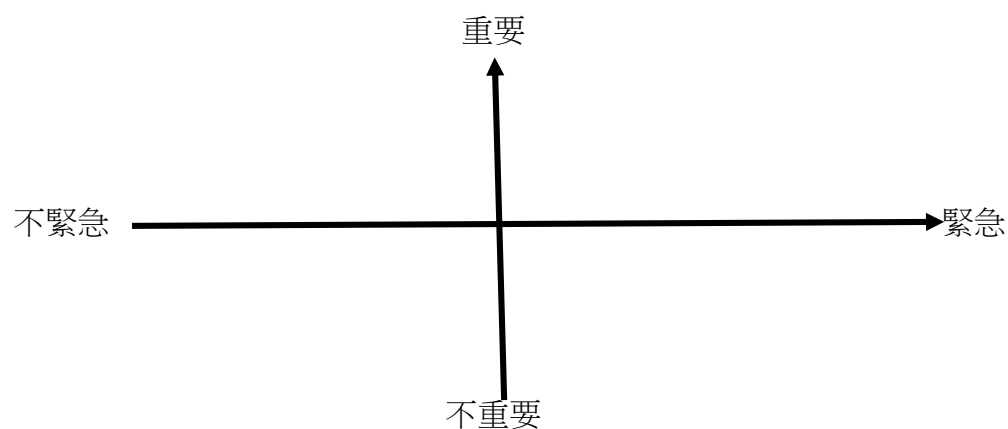
代辦事項	預計的番茄數	預計外的事項	預計的番茄數

【第三組】

(1) 假設今天是段考周的前一周，請列出未來一周的工作清單

(2) 依照重要、緊急將事情分成四種，上述工作清單分別是屬於哪一種？

(3) 執行工作清單的優先順序為何？

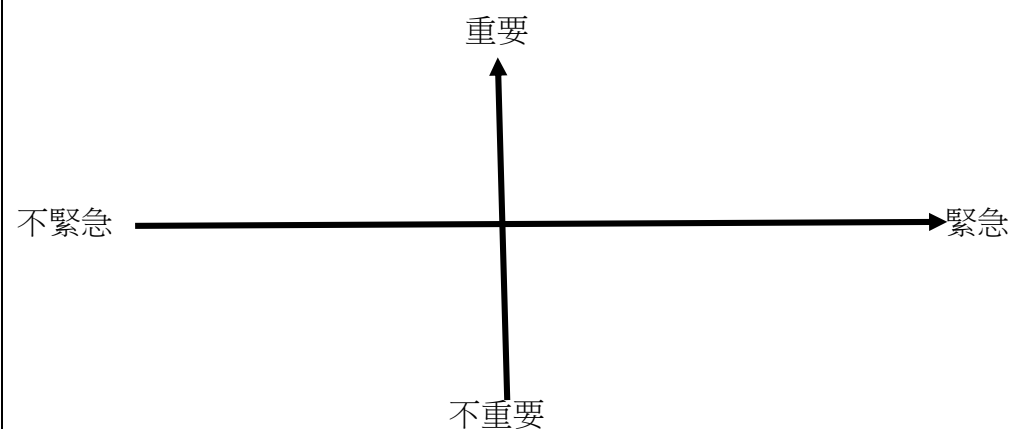


【第六組】

(1) 假設今天是段考周的前一周，請列出未來一周的工作清單

(2) 依照重要、緊急將事情分成四種，上述工作清單分別是屬於哪一種？

(3) 執行工作清單的優先順序為何？



時間管理 上台報告

版型

完整時間 vs. 零碎時間
(假設：這周六、日預計要完成的事)

完整時間	零碎時間

番茄工作法 (假設：今天晚上要完成的事)

待辦事項	預計的番茄數

計畫外的事項	預計的番茄數

N字法則(假設：一周後要段考了)

- 1.列出工作清單
- 2.排出執行順序

