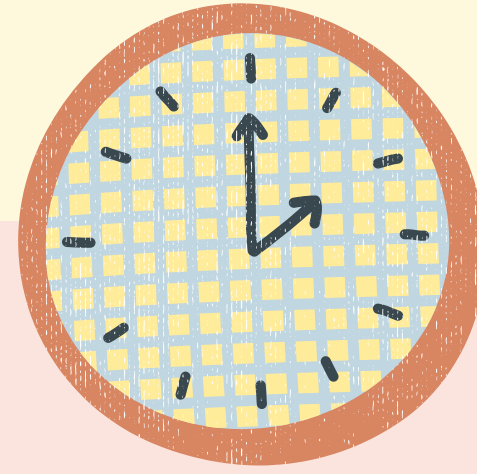
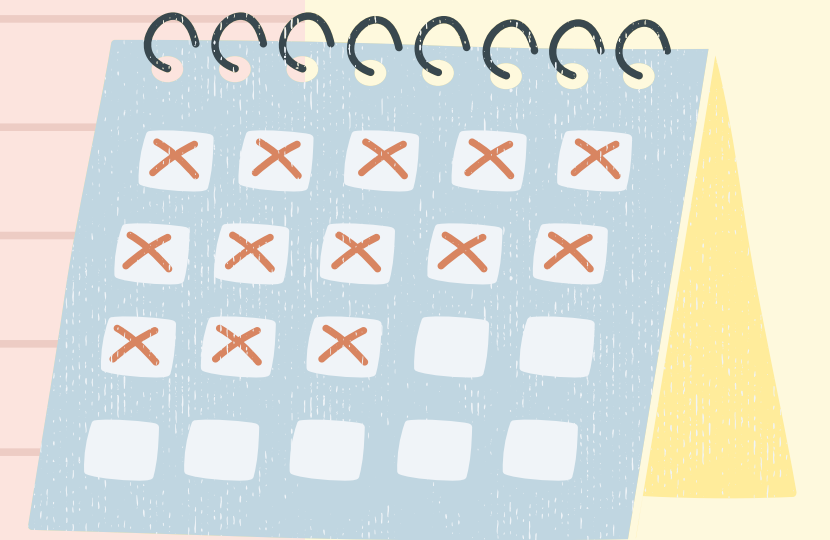




Let's go on an adventure with

時間管理我做主

The Time Management



人的一生
有多少時間？

討論與分享

時間的特性有哪些？

我花了多少時間

請在表格中寫下自己所需的時間

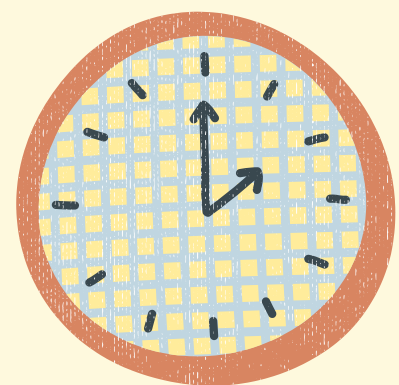
任務指令

- 請選**3**個事項
- 找出和你花的時間一樣同學
- 事項要不同人
- 請對方簽名(座號)
- 回座位

剛剛在任務中你發現什麼？

分組討論

爲什麼同一件事，
大家所花的時間卻不同？

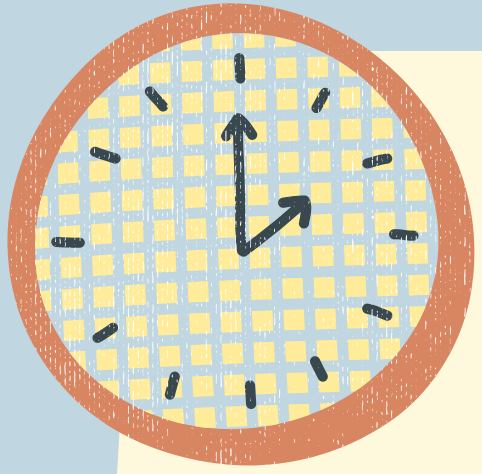


三種不同

需求

作息

在乎
的事



小總結

- 每個人的生活作息不同，所花的時間也不同
- 可以透過觀察他人所花費的時間，想想自己的時間安排是否恰當
- 最重要的是，意識到自己可以 **改善的空間**
- 也能發現生活中，自己花較多時間在哪些事上，是自己想要的嗎？

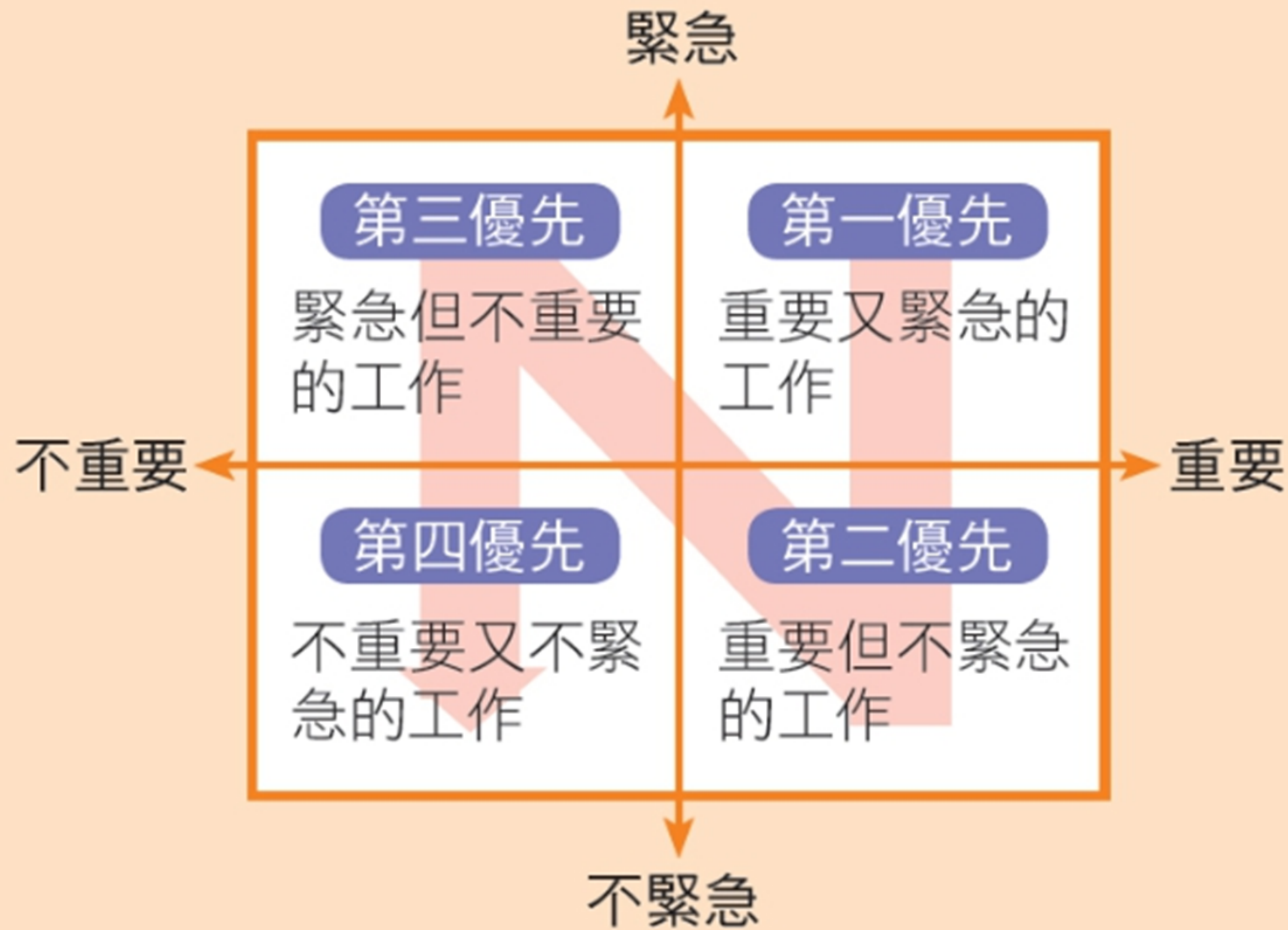
「緊急」與「重要」的抉擇

N字法則

知道事情的輕重緩急，能規劃工作先後順序，
讓自己可以有效率的安排時間。

小空尿急一路跑回家。半路想著昨天爸爸交代要曬的衣服自己還沒曬。可是又猶豫要不要順路去買雞排。啊！可是我跟同學約好五點要上線打遊戲啦。

如果你是小空，此刻會怎麼安排事情呢？

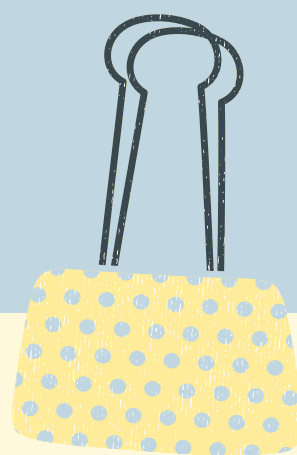


N字法則排排看

-
- 1. 準備明天的單字小考
 - 2. 銷過
 - 3. 玩傳說對決
 - 4. 網購

- 5. 檢討訂正考券
- 6. 發燒
- 7. 看抖音
- 8. 跟朋友建立關係

- 完成學習單第三題
- 寫越多事項，分數較高
- 畫上N字



小罐子的人生哲理

時間管理我做主

班級： 座號： 姓名：

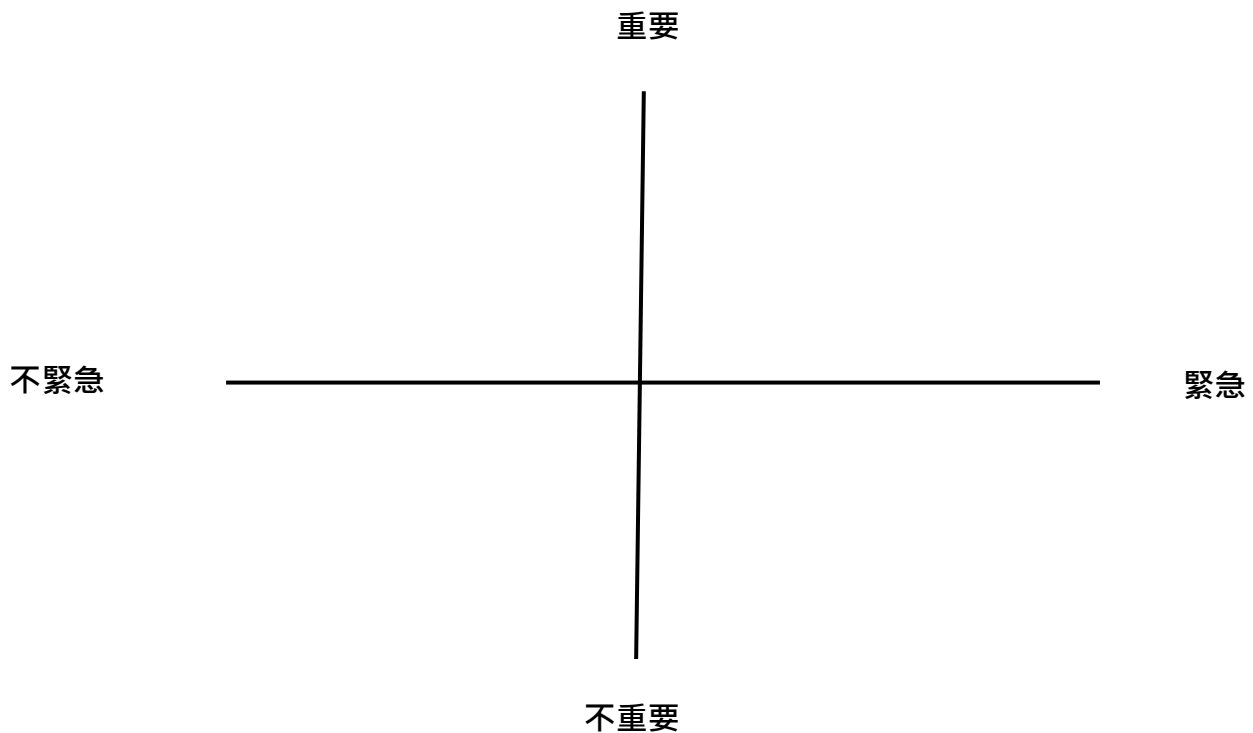
(一)請將以下事項，寫下自己平日需要的時間

單位：小時

運動○	洗澡○	玩手遊○	讀書作業○	做家事○
吃晚餐○	補習○	睡覺○	看 youtube○	其他_____

(二)請想想為什麼同一件事，每個人所花的時間卻不同？

(三)我的 N 字法則 (1.請在每一個象限填入 **1 個事項** 2.並畫上 N 字)



(四)課堂上介紹了哪些規劃時間的方法？