**Worksheet 31**

**課堂指引**

**時間管理與生涯規劃**

**目的 : 時間管理是生涯規劃教育其中一個重要的技能，本教材希望讓同學認識時間管理的方法和技巧，同時協助他們檢視現在運用時間的習慣，希望他們運用所學知識，更有效地管理時間。**

**對象 : 高中**

**時間 : 80分鐘**

**程序一(5分鐘) : 透過簡報(2頁)作為引入提問，以刺激同學思考時間的問題。**

**程序二(5分鐘) : 透過簡報(3-4頁)帶出時間不足帶來的煩惱和解說時間的特性。**

**程序三(20分鐘) : 透過簡報(5-6頁)和活動一、二，讓同學檢視自己運用時間的習慣和風格。**

**程序四(15分鐘) : 透過簡報(7-9頁)帶出時間管理的黃金法則，和提醒同學其心中重要的事應包括青少年的成長任務，才有助他們更好地成長。老師可利用實物講解沙樽的比喻。**

**程序五(10分鐘) : 透過簡報(10-11頁)帶出浪費同學太多時間的事，老師可與同學討論如何克服時間管理的心魔。**

**程序六(20分鐘) : 透過簡報(12頁)和活動三，讓同學反思心中的重要事情，和鼓勵他們改善現在運用時間的習慣。**

**程序七(5分鐘) : 透過簡報(13-14頁)帶出時間管理的技巧，幫助同學更有效地實踐其心中的重要事情。**

**\*\*老師可利用簡報 [(PPT31)時間管理與生涯規劃\_LPIW] 指導學生完成活動\*\***

**工作紙**

**時間管理與生涯規劃**

**姓名 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**班別 : \_\_\_\_\_\_\_\_( )**

**活動一**

**除了睡覺和上課的時間外，你會如何分配一星期的時間？**

**例子**

 **娛樂**

 **溫習和**

 **做功課**

**田徑訓練**

 **與家人相處**

**活動二**

**請根據你平時運用時間的習慣，揀選最適合用來形容你的風格。**

|  |  |
| --- | --- |
|  **你管理時間的風格** | **√** |
| **平均分配** |  |
| **睇心情做** |  |
| **拖得就拖** |  |
| **集中做鍾意的事情** |  |
| **邊樣急做邊樣先** |  |
| **先做重要的事** |  |
| **友情至上** |  |

**活動三**

**請寫下你現時認為最重要的三件事情。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**請思考如何改善你在活動一寫下的時間分配比例。**