

# 時間管理

延伸活動



價值排序  
行動自律  
降低浪費  
目標設定

專業想

# 時間碎片 代表競賽



藍1000    黃50  
綠100    紅50

撒錢

帶領者將錢  
平均撒在場地中

代表

請各組派一人來搶  
一人只有15秒時間  
碼表倒數計時

搶錢

比金額搶多者贏  
握在手中的才算數  
分顏色疊成4疊

60秒

回

散

找

落

片

的

碎

光陰  
寶盒

小



為何同樣時間？  
有不同的結果？  
獲勝的關鍵是？  
做對了什麼事？




# 清醒的人

選擇

# 事半功倍





# 專注的人

— 掌握 —

# 產出速度



先出發的  
—— 掌握 ——  
掌握先機

沒有忙碌的人，只有不在意的事

因為你在意

時間才有意義





# 收 集



回顧過去  
使用時間

---

評估自己  
做事效率

---

蒐集各種  
生產工具

---

# 排 序



清醒選擇  
優先順序

要事先做  
剩餘排程

釐清價值  
懂得取捨

# 行



# 動

從知道到做到

從觀念到信念

從被動到主動

# 收集

# 排序

# 行動



學習飲食健身睡眠  
蒐集各種瘦身方法

---

排定運動休息行程  
注重日常飲食時間

---

買好了~~球鞋球衣~~  
結果躺在家裡爽



JUST DO IT

Think — Action = Shit

# 提升執行力的4大策略

1

學習選擇性放棄

2

明確區分大小事

3

確認截止時間

4

盤點時間的分配比重



推薦 > 高效時間管理課

# 時間悠遊卡



1人拿4片籌碼  
藍綠黃紅各1片

## 定義

紅色關係 黃色財富  
藍色學業 綠色健康

## 排序

根據自己年齡狀態  
排序對自己的重要性  
由高到低疊成一疊

## 分享

找1~2個夥伴分享  
為什麼會這樣排序？  
為什麼這個最重要？



先發給他好不好

一

各

人

色

四

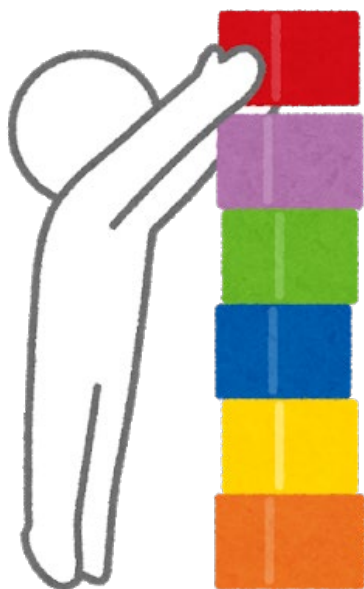
一

片

片



重要



較不  
重要



財富

工作



時間悠遊卡

健康

關係

依照此刻心中的排序  
將四色籌碼疊成一疊

財富

心靈

職業

工作

經濟

學習

你生命中  
最重要的是什麼？

人際

身心

關係

家庭

休閒

健康

家人

課業



時間悠遊卡

人際

社團

學生版

打工

課業



時間悠遊卡

戀愛

社團

大學生版

財富

工作



時間悠遊卡

關係

健康

通用版

國高中：課業、人際、家人、社團

大學生：關係、打工、學業、社團

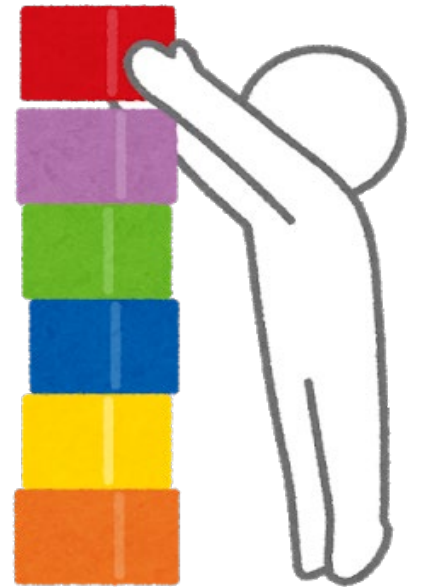
出社會：職業、經濟、人脈、健康

談關係：朋友、家人、老師、伴侶

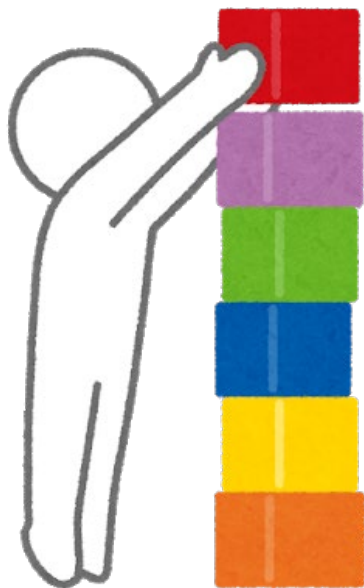
談健康：飲食、睡眠、運動、心靈

人生課題：名份、利益、權力、情關

談學習：考科、非考科、課外補習、自主學習



重要



較不  
重要



時間悠遊卡



你的排序是什麼？  
排序先後的原因是？



你**認知**的跟**行動**的有**一致**嗎？



歲數看待財富  
會有不同角度

不同身分  
價值認同



時間悠遊卡

把時間留給  
重要的貴人

無病時年輕時  
看待健康大有不同

每個人有不同時區

# 時間管理 延伸活動推薦



**【讓學生自律遊戲班】**

## 13 種時間管理活動

學生慢吞吞、沒有行動力？用遊戲讓孩子成為時間主人

遊戲帶領專家：莊越翔  
10/8 (六) 13:30 台北場



時間管理


### 時間礦泉水



誰偷走了你的時間  
當心時間的隕石坑

- 水瓶** 寶特瓶裝水600CC  
準備一根圖釘+抹布
- 分享** 輪流分享時間小偷  
EX：社群平台、耍廢  
追劇、拖延滑手機
- 戳瓶** 每聽到一個，就在寶  
特瓶上戳一個洞，讓  
水柱噴出！！

### 成為時間的主人-必知三事



- 時間有限 把握當下
- 無法逆回 現在出發
- 拒絕干擾 留給自己

解鎖PPT時間管理 教案包輸入「th100」，即打9折  
課程連結：<https://lemonki.kaik.to/xqfv6>  
PPT教案包：<https://lemonki.kaik.to/vyeiy>

# 【限時免費課程】



## 班級氣氛與互動設計 + 近40 頁pdf 講義



儀式感



安全感



歸屬感



建立三種感覺，讓課程不斷線

為什麼學生不和我互動？該怎麼讓教學變有趣，又維持教學深度？

如果你有這些苦惱，歡迎你訂閱我的【注意力教學院】，讓我陪你一起創造互動滿堂的課堂！