

時間管理

學習範疇：學習掌握時間控制的技巧

學習目標：

- 透過時間管理工具，協助兒童掌握時間控制技巧，更能善用溫習和做功課的時間。

所需物資：

- 時間表(紙、顏色筆)、計時器

步驟：

1. 與兒童一同訂立做功課時間表。
2. 將當天的功課和溫習項目，按兒童的興趣和意願排列，並為項目預設完成時間。
3. 完成當天的時間表後，將時間表貼在當眼處，讓兒童可以容易看到。
4. 兒童每完成一項，可在完成方格加上✓號，以提升成就感。



5. 當兒童遲遲不願開始做功課，或拖慢節奏時，可利用計時器協助兒童預算時間和提升工作速度。



注意事項：

- 由於兒童的專注時間有限，建議每一項目預定時間不超過 15 分鐘。
- 可以按需要加入小休時段讓兒童休息。
- 亦可以安排難易活動交替，有助兒童維持學習興趣及延長專注度。

示範片段：

- 請參考示範片段





時間

項目

完成

_____分鐘

_____分鐘

_____分鐘

_____分鐘

_____分鐘



你真棒！

