



實踐行動紀錄 之 時間管理

實踐行動紀錄 時間管理 (中學)

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____

請你每星期進行自我檢視，也請你的父母 / 師長 / 同學給你提醒，學會互相關懷、彼此支持。

- ☺ 已達要求，表現優良 (可用 ✓ 號表示)
- ☹ 間中能達到要求，表現尚可 (可用 ○ 號表示)
- ⊗ 暫未達到要求，仍須努力 (可用 △ 號表示)

實踐行動	_____ 月											
1 善用你的記事本/月曆，列出工作清單，並為每項工作定下自己的完成限期												
2 每天審視自己的手冊或記事本，並記錄已完成的事項												
3 依照每項工作的緩急輕重，以訂定先後次序												
4 安排工作時，準備較充裕時間以彈性處理突發事情，避免「臨急抱佛腳」												
5 將大型的工作 (如專題研習) 細分為若干的小項，以便按部就班完成工作												
6 積極面對工作，以行動代替埋怨，不浪費時間												
7 作息有序，避免過份勞累，以影響工作效率												
8 量力而為，避免作出太多承諾或讓自己承擔過多工作 (如擔任四、五個學會的幹事)												
9 善用每分每秒 (如在乘搭地鐵時，構思主題報告的大綱)												
10 其他：												

學生感言	老師回應/鼓勵	家長回應/鼓勵