



淺談時間分配對技高學生的影響

計畫構想：



上高中後，課業加重，範圍愈廣，難度加深，在忙碌的生活中，最大的問題是計畫趕不上變化，被眾多事情追著跑。時間的運用也是我們需要面臨的大難題。對我來說，一天雖然有 24 小時，但是我還是覺得時間不夠用，放學後以及假日的時間稍縱即逝。我發現，其實不是時間太少，而是我們不懂得有效運用時間，常把時間浪費在不重要的事情上。所以我以想探討時間分配對我們的影響及解決方案。

實施策略：

一．探討時間重要性

二．3Q3R(心理學教授羅賓遜提出)

綜覽 (Survey) 、發問 (Question) 、閱讀 (Read) 、背誦 (Recite) 、複習 (Review)

三．時間四象限 (時間管理學家柯維提出)



四．發放問卷

提問並分析，了解技高學生在時間分配遇到的問題

五．找出有效運用時間的方法

例如：隨時記錄待辦事項
克服拖延

問題假設：

一．問卷中的問題不知道該如何詢問

解決方案：確定引用資料，依照資料內容衍生題目

二．文獻資料不多

解決方案：擴大範圍尋找，不再局限於讀書的時間管理

