

臺北市立第一女子高級中學

「抱歉了時間，我真的需要那個酷東西——

高效學習從時間管理開始」

區域增能研習實施計畫

一、依據：

依教育部國民及學前教育署 110 年 7 月 14 日臺教授國部字第 1100080645A 號函與臺北市政府教育局 110 年 7 月 26 日北市教中字第 11030132551 號函核定之「110 學年度十二年國民基本教育課程綱要普通型高級中等學校前導學校計畫」辦理

二、活動介紹：

108 課綱給了孩子們更多空間與時間去探索自己和發展未來，懂得利用時間的孩子會因此有大顯身手的空間，但不懂得利用時間的孩子很可能只覺得徒增困擾。除此之外，教師們也因此任務大增、格外忙碌，所以「時間管理」在現在的學習與工作中，都扮演了舉足輕重的地位，故要如何在有限的時間之內發揮自己的最大值，是時間管理中很重要的課題。

本次研習邀請到翻滾海狸工作室的企劃長楊子漢老師來分享，將時間管理和敏捷管理結合，利用優先級、身心值以及自我時區建立的角度重看任務並且進行規劃與執行。除了管理的概念以外，也會介紹實用的軟體工具，使任務具現化，有利於加強團隊之間的溝通，更可以有效地進行復盤檢驗。希望老師們可以藉此研習對於自我的時間管理能力有所提升，也能轉化這樣的觀念與課程跟學生分享。

三、活動說明

(一) 研習對象：

1. 校內教師優先

2. 校外教師

(1) 人數上限為 40 人。

(2) 本次課程為實體課程，為保護校園師生安全，校外教師須為已施打新冠肺炎疫苗兩劑以上者，請報名後務必至 e-Mail 填寫疫苗施打情形的 google 表單，以利審核報名資格。

(二) 研習人數：40 人

(三) 研習日期：111 年 2 月 10 日(四)

(四) 研習時間：09:00-12:00

(五) 研習地點：北一女中學珠五樓群組教室

(六) 講師：楊子漠（海狸老師）

(七) 講題：

抱歉了時間，我真的需要那個酷東西——高效學習從時間管理開始

(八) 摘要：

1. 你是時間管理大師嗎？

(1) 時間管理有什麼好處？

(2) 既然時間管理這麼好，為什麼不執行？

(3) 你是否有潛力成為時間管理大師？

2. 時間管理大師養成之道

(1) 上學之路 TIME BOX

(2) 候鳥南飛挑戰賽

(3) 完美課表設計

3. 大師，你是怎麼做的？

(1) 看板應用與復盤檢驗

(2) 工具 APP 介紹

(3) 心法收束

四、 注意事項：

(一) 本次研習全程免費，全程參加本研習人員，核給研習時數 3 小時。

(二) 因應疫情，本次活動僅開放給已接種兩劑新冠肺炎疫苗以上者。

(三) 請參與活動的教師自備口罩，當天須全程配戴口罩。教室外備有 75% 的酒精，請參與課程的師生先行消毒雙手後進入教室。

(四) 本校無提供停車位，請參加研習人員搭乘大眾交通工具到校。

(五) 請教師攜帶個人手機或平板電腦，方便進行應用程式操作。

五、 報名方式：

(一) 請於 110 年 2 月 7 日(一)前逕上全國教師在職研習網

[\(https://www2.inservice.edu.tw/\)](https://www2.inservice.edu.tw/)(課程代碼：3327191)報名參加。

(二) 本校人員確認疫苗施打情形後，若人數超過上限，報名錄取的比序如下：

1. 校內教師

2. 報名先後順序

六、 活動聯絡人：北一女中教師賴韻婷(分機 109)

實驗研究組組長盧昱臻(分機 313)。

七、 本計畫所需經費由前導學校計畫項下支應。

八、 本計畫陳 校長核准後實施，修正時亦同。