『時間管理』學習單　　管理人：　　日期：

◎每天必須完成的事情：

事情內容	需要時間	排序	事情內容	需要時間	排序
睡眠休息	時		放學後活動（安親班、補習班、寫功課…）	時	
個人清潔維護	時		休閒活動	時	
用餐	時		家事	時	
上學	時		其他：	時	
小計	時		小計	時	

◎時間分配管理：(請依不同的項目以不同的顏色塗上時間區塊)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

◎經過討論，我的事情完成時間分配：(請依不同的項目以不同的顏色塗上時間區塊)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24