

**新北市立板橋高中第二代加速器計畫菩提 Mental Health Space
國三生線上工作坊實施計畫**

『來吧！上高中！做個會玩會念書的時間管理達人』

壹、依據：

新北市立板橋高中第二代創新教育加速器「菩提 Mental Health Space」計畫。

貳、目的：

1. 向國中生簡介板橋高中的課程、社團與硬體設備。
2. 帶領國中學生認識高中生活並了解時間管理的重要性。
3. 透過遊戲、討論與作業單學習實用時間管理技巧。

參、主辦單位：板橋高中輔導室。

肆、實施對象：台北市與新北市國三學生，至多 16 名。

伍、工作坊講師、實施時間與內容：線上辦理，內容如下表所示。

課程背景資訊			
主題	來吧！上高中！做個會玩會念書的時間管理達人	帶領者	游心慈心理師
日期	111 年 6 月 2 日(四)08:00-12:10	偕同帶領者	郭育嘉老師
課程目標			
✧ 認識高中生活並了解時間管理的重要性。			
✧ 透過遊戲、討論與作業單學習實用時間管理技巧。			
理論基礎			
本團體以 Häfner 及 Stock (2010) 設計之時間管理訓練模組為基礎，將時間管理定義為：「達成有效運用時間，並針對目標執行特定目標導向活動的行為」。介紹並協助學生應用時間管理行為的八大元素：設定目標與優先順序、發展策略、建構計畫、監控、酬賞與行為分析。			
內容大綱			
時間	主題	活動內容	備註
08:00-08:10	等待時刻	成員報到並確認音視訊連接順暢	
08:10-08:30	實作前暖暖機	1. 講師介紹、今日活動簡述 2. 成員自我介紹 3. 成員簡要說明對今日的期待 4. 團體規範(含視訊鏡頭開關規則等) 5. 暖場活動：一分鐘挑戰	
08:30-09:30	板中生活面面觀	1. 介紹板橋高中 2. 介紹多采多姿高中生活。	
09:30-10:00	來吧！高中生！	1. 說明高中生活與時間管理的關聯。 2. PPT 介紹時間管理的重要性。	結束後下課十分鐘
10:10-11:10	高中生活與	1. 時間管理技巧教學 PART 1：	須自行上網

	時間管理	釐清優先順序、發展策略、規劃時程。 2. 實際操作與調整：透過線上時間管理遊戲(DINER DASH)幫助學生實際練習應用時間管理技巧	進行遊戲
11:10-12:00	準備好成為時間管理達人	1. 時間管理技巧教學 PART 2：當計劃趕不上變化__監控、酬賞與行為分析 2. 透過影片<來吧！營業中！> 片段，邀請學生討論後實際應用時間管理技巧。 3. 其他時間管理技巧補充	學生須自備 a4 紙+筆
12:00-12:10	尾聲	1. 提問與討論 2. 總結回饋	
其他備註			
為確保團體品質，請學生活動中盡可能待在隱私空間中，確認網路暢通並務必開啟視訊鏡頭、確認音訊順暢。			
主要活動方式			
線上 PPT 講述、團體互動討論、線上遊戲、影片素材共同學習。			

陸、報名方式：

1. 由國中輔導室統一報名，每校上限四名學生，報名連結如公文所示。
2. 依報名順序錄取，額滿為止，報名表單最晚開放至 5/30(一)中午 12 點。
3. 請國中端承辦人員協助辦理參與學生公假事宜。
4. 家長同意書由國中端留存，不需繳回。

柒、聯絡人：板橋高中楊悅恩老師 0229602500#503。

捌、注意事項：本活動參與學生完全免費。

新北市立板橋高中第二代加速器計畫菩提 Mental Health Space

國三生線上工作坊家長同意書

『來吧！上高中！做個會玩會念書的時間管理達人』

(報名請印出此文件並繳交給國中承辦單位)

壹、主辦單位：板橋高中輔導室。

貳、活動目的：

1. 向國中生簡介板橋高中的課程、社團與硬體設備。
2. 帶領國中學生認識高中生活並了解時間管理的重要性。
3. 透過遊戲、討論與作業單學習實用時間管理技巧。

參、實施對象：台北市與新北市國三學生，至多 16 名。

肆、工作坊講師、實施時間與內容：線上辦理，時間與內容如下表所示。

課程背景資訊			
主題	來吧！上高中！ 做個會玩會念書的時間管理達人	帶領者	游心慈心理師
日期	111 年 6 月 2 日(四)08:00-12:10	偕同帶領者	郭育嘉老師
內容大綱			
時間	主題	活動內容	備註
08:00-08:10	等待時刻	成員報到並確認音視訊連接順暢	
08:10-08:30	實作前暖暖機	1. 講師介紹、今日活動簡述 2. 成員自我介紹 3. 成員簡要說明對今日的期待 4. 團體規範(含視訊鏡頭開關規則等) 5. 暖場活動：一分鐘挑戰	
08:30-09:30	板中生活 面面觀	1. 介紹板橋高中 2. 介紹多采多姿高中生活。	
09:30-10:00	來吧！ 高中生！	1. 說明高中生活與時間管理的關聯。 2. PPT 介紹時間管理的重要性。	結束後下課 十分鐘
10:10-11:10	高中生活與 時間管理	1. 時間管理技巧教學 PART 1： 釐清優先順序、發展策略、規劃時程。 2. 實際操作與調整：透過線上時間管理遊戲(DINER DASH)幫助學生實際練習應用時間管理技巧	須自行上網 進行遊戲
11:10-12:00	準備好成為 時間管理達人	1. 時間管理技巧教學 PART 2： 當計劃趕不上變化——監控、酬賞與行為分析	學生須自備 a4 紙+筆

		2. 透過影片<來吧！營業中！> 片段，邀請學生討論後實際應用時間管理技巧。 3. 其他時間管理技巧補充	
12:00-12:10	尾聲	1. 提問與討論 2. 總結回饋	
其他備註			
為確保團體品質，請學生活動中盡可能待在隱私空間中，確認網路暢通並務必開啟視訊鏡頭、確認音訊順暢。			
主要活動方式			
線上 PPT 講述、團體互動討論、線上遊戲、影片素材共同學習。			

伍、家長同意書與報名資料

學生姓名	
就讀學校	
班級	年 班
性別	☐ 男 ☐ 女
個人電話	(住家) (手機)
家長／監護人電話	(住家) (手機)
地址	
同意書	茲同意本人子弟參加新北市板橋高中 110 學年度<u>國三生線上工作坊</u>，並要求孩子確實遵守團隊紀律、認真參與，如有違反規定，致生意外，由本人自行負責，特立此書證明。 家長或監護人簽章：_____ 學生簽章：_____ 日期： 年 月 日