冒險手帳 No.06

放學後作息表｜時間管理

姓名_____　日期_____



先排好！

放學後先做什麼、再做什麼，自己排；每步也可估幾分鐘。做完請大人 Check。

序	放學後要做的事	預估分鐘	實際	Check
1	到家洗手喝水	10	____	◯
2	吃點心	15	____	◯
3	寫功課／複習	40	____	◯
4	休息一下	20	____	◯
5	練習／才藝	30	____	◯
6	一件家事	10	____	◯
7	整理書包	10	____	◯
8	_____	____	____	◯

今天想幾點開始寫功課

目標____：____　實際____：____

先寫哪一科／哪一本：

寫完可以做：

貼紙格

貼貼紙
或畫畫



功課寫完再玩！

先排順序、再估分鐘。做完一步，就請大人 Check。

聽小星的故事：〈我的襪子在哪裡？〉
stories.taskyventure.com/ep04

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.06

放學後小卡｜先…再…

姓名＿＿＿＿　日期＿＿＿＿

先寫再玩！



剪下小卡，排出放學後的順序；也可估幾分鐘寫在卡上。

洗手喝水
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

吃點心
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

寫功課
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

看聯絡簿
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

休息一下
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

出去走走
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

練習才藝
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

一件家事
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

收書包
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

澆花／寵物
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

讀故事
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

自由時間
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

＿＿＿＿＿
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

＿＿＿＿＿
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

＿＿＿＿＿
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

＿＿＿＿＿
約＿＿分　先／再＿＿
我 ○　大人 Check ○

排出來的順序備註

先做／再做，寫下你家的固定流程：

貼紙格

貼貼紙
或畫畫



排好就清楚了！

先挑 5–6 張固定步驟，排出你家的放學後流程。

聽小星的故事：〈再十分鐘〉
stories.taskyventure.com/ep01

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.06

一週放學後｜打勾表

姓名＿＿＿＿　日期＿＿＿＿

每天一點點！



固定 5–6 步就好。做到塗當天；整列做完請大人 Check。

放學後步驟	一	二	三	四	五	六	日	Check
到家洗手喝水	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
吃點心	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
寫功課／複習	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
休息一下	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
練習／才藝	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
一件家事	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
整理書包	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○

本週最順的一天

哪一天？為什麼順？

貼紙格

貼貼紙
或畫畫



時間自己管！

每天固定幾步就好，比一次排太滿更容易做到。

聽小星的故事：〈我的襪子在哪裡？〉
stories.taskyventure.com/ep04

更多免費學習單
taskyventure.com/printables