冒險手帳 No.06

# 放學後作息表｜時間管理

姓名_____　日期_____




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