

中二級
24品格優勢-
節制篇



活動流程



接成績表時...

A: 好彩之前有努力溫習.

B: 唉...如果之前我...

C: 明明有溫習...



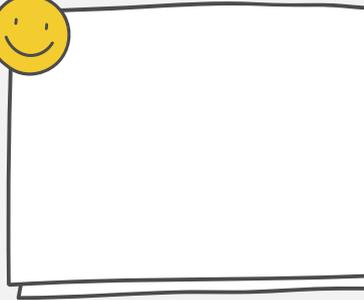
01

02

03

>

<



01

02

03

>

<



乘搭地鐵上學時遇上訊號故障列車停駛，
這時候你會？

A

等待地鐵修復故障

B

轉乘的士趕回學校

01

02

03

>

<



你一直追看的熱播偶像劇今晚大結局，
但明天就要考試，你會？

A

一邊溫習一邊觀看直播，
以免明天被人劇透。

B

專心溫習，
試後才回家重溫。

01

02

03

>

<



飲食方面，你會？

A

為了要瘦會
選擇節食。

B

不會跟風，
維持健康飲食。

01

02

03

>

<

放學時，你突然聽到同學叫你一起去玩，
但是你要去補習，你會？



A

和他 / 她們一起
打球 / 逛街。

B

依照原定計劃
去補習。

01

02

03

>

<



假期即將到來，你會如何規劃？

A

先編排玩樂的日子

B

先編排溫習和做功
課的時間



Wow!



小總結

如你的答案主要屬A，你生活可以更自律，以下活動幫到你。

如你的答案主要屬B，恭喜你！你是一個節制的人，如配合有效率學習方法，前途無可限量。

01

02

03

>

<



01

02

03

>

<

○ 每個學生一張紙條
○ 紙上寫著從10、20、到
○ 100的數字，這數字代表著
○ 我們的人生時間。

○ 你需要撕去已經度過的時
○ 間和未來用在睡眠、食飯
○ 、處理個人衛生、運動、
○ 社交和娛樂等時間。
○



01

02

03

>

<

?% → 睡眠

?% → 社交

?% → 食飯、個人衛生

?% → 娛樂

例子: 一天睡眠6小時 = $6/24 > 25\%$



Table of
contents

01

可用來實現夢想的
時間其實不多。

02

03

為了實現夢想，你
們需珍惜所擁有的
時間，不要拖延需
完成的事，懂得取
捨，好好安排自己
的時間。

>

<



Table of
contents





討論活動 (合作學習小組)



- 你認為有那些活動時間可以刪減以騰出空間讓自己實踐你的夢想?
- 如何可以更善用時間?

01

02

03



Table of
contents

Kahoot:

[https://create.kahoot.it/
details/acee9d90-61e6-
4c0d-a256-
f5680b6f8f2c](https://create.kahoot.it/details/acee9d90-61e6-4c0d-a256-f5680b6f8f2c)



番茄工作法

- 番茄工作法是一種時間管理方法
- 使用一個定時器來分割出一個一般為 25 分鐘的工作時間和 5 分鐘的休息時間
- 每 4 個循環可休息 20 分鐘





番茄工作法有五個步驟：

- 決定需要先完成的任務。
- 設定番茄工作法定時器至 n 分鐘（通常為25分鐘）。
- 持續工作直至定時器提示，記下一個番茄。
- 短暫休息3-5分鐘。
- 每四個番茄，休息15-30分。



中二級
24品格優勢- 節制篇
延伸學習工作紙

姓名: _____
班別: _____



挑戰一: 請連續 3 天用蕃茄鐘完成以下其中 3 個項目

日期	待完成項目	成功嗎?
	1. 溫習英文生字 (例如: Vocabulary Booster Unit 5)	
	2. 閱讀 Lightsail 英文圖書	
	3. 朗讀英文課文	
	4. 完成完整一道數學練習題(例如: Chapter 9 Ex9a)	
	5. 做運動	



挑戰二: 請自訂 2 個待完成項目, 然後用蕃茄鐘完成。

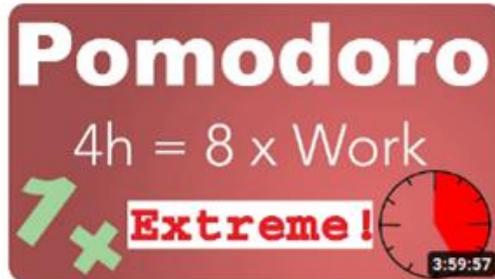
日期	待完成項目	蕃茄鐘數量	成功嗎?

你能跟我們分享你運用蕃茄鐘時的感受嗎?



Youtube Channel

Learning related



Pomodoro Technique 8 x 25 min - Study Timer 4 h

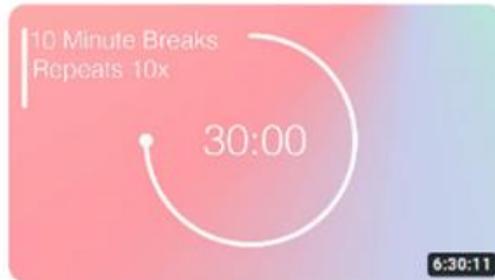
2.1M views • 2 years ago



Extrem Pomodoro Technique 8 x 25 min - Study Timer 4 h Timecode: 00:00 1 Round Exercise 00:25:00 Break 00:30:00 2 Round ...

24:37

1 Round Exercise | Break | 2 Round Exercise | Break | 3 Round Exercise | Break | 4 Round Exercise | ... 16 chapters



Pastel - 30 Minute Timer with 10 Minute Breaks - Pomodoro Technique - Study and Focus Timer

870K views • 2 years ago



Table of Contents: 00:00 - 1st Interval 30:05 - 10 Minute Break 40:05 - 2nd Interval 1:10:05 - 10 Minute Brea 1:20:04 - 3rd Interval ...

4K



1st Interval | 10 Minute Break | 2nd Interval | 10 Minute Brea | 3rd Interval | 10 Minute Brea | 4th... 20 chapters

01

02

03

>

<



工作紙

請於星期四前
交予班長收集

