

國立高雄師範大學特殊教育中心資源教室
大專校院特殊教育學生時間管理課程影音一覽表

出現的困難	協助的策略	課程的重點	QR Code
□ 1. 沒有正確時間觀念	第一帖：時間管理知多少	了解時間的特性， 並妥善規劃運用時間	
□ 2. 一次想做太多事情	第二帖：我是好的學習者	了解事情輕重緩急， 做好完成的順序安排	
□ 3. 事情太多做不完	第三帖：學姐分享時間管理經驗	事情分想要和需要， 並善用工具規劃時間	
□ 4. 目標過高無法完成	第四帖：戰勝學習三步驟	將事件目標分解， 依序完成	
□ 5. 執行過程遇到挫折	第五帖：通往夢想的階梯	找到面對挫折的方式	