

國立體育大學 109 年度高等教育深耕計畫 / 108-2 學期[A1-3]學生學習營隊-活動資訊

承辦人：周文庭 專案助理 #1271 (教務處教學業務發展組)

● 以下講座皆有 108-2 超跑生認證

| 活動時間 | 活動地點 | 講師 | 主題 | 內容 |
|--------------------|---------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6/1(一) 18-20 時 | 行政 315 教室 (微觀教室) | 張永錫 沈惠暄(助理) | 時間管理心法: 升級人生作業系統 | 時間管理 F.A.S.T 法則 F- 吃青蛙，每天最重要的事我們稱之為青蛙 A- 行動，如何把事情加工成行動 S- 用九宮格法切小專案（或目標） T- 番茄工作法，專注於當下 |
| 6/2(二) 18-20 時 | 行政 315 教室 (微觀教室) | 張永錫 沈惠暄(助理) | 時間管理心法: 升級人生作業系統 | 設定年度計畫的方法與自我檢視（寫日記） 1 小時內完成個人年度計畫，並用印象筆記 App 每天只要 5 分鐘，快速檢視自己的進度。 |
| 6/9(二) 18-20 時 | 行政 315 教室 (微觀教室) | 洪碁 | 兩小時學會子彈筆記: 訂製專屬你的高效生活 | 認識子彈筆記 (簡介) 為什麼要多此一舉 (概念) SMART 目標設定心法 (目標設定) 衝刺目標 (執行技巧) PDCA 循環 (檢討反思) 總結 |
| 6/15(一) 17-21 時 | 行政 315 教室 (微觀教室) | DOZI 皮夾 工作室設計師 蕭鈺屏(講師) 蕭德勝(助理) | 運動休閒產業:皮革手作及保養 | 皮革手作注意事項 皮革手作步驟解說 實作體驗(行李吊牌) 字母刻字(壓印) 皮革保養注意事項 |