

## 2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 大專/社會組 科學文章表單

**文章題目：** 時間規劃的重要性

**摘要：**時間是一種寶貴的資源，我們每天都只有 24 小時的時間，如何有效地利用時間就顯得非常重要。時間規劃是一種重要的技能，它可以幫助我們合理地分配時間，完成工作，增加效率，並且擁有更好的生活品質。本文將探討時間規劃的重要性，以及如何進行有效的時間規劃。

**文章內容：** ( 限 500 字~1,500 字 )

首先，時間規劃可以幫助我們更有效地完成工作。當我們在進行一項工作時，如果沒有計劃和時間表，我們很容易分散注意力，浪費時間，進而降低工作效率。而通過時間規劃，我們可以確定每項任務需要花費的時間，然後制定一個合理的時間表，從而更好地安排自己的時間和工作。

其次，時間規劃可以讓我們更好地掌控自己的生活。許多人都感到時間不夠用，事情太多，壓力太大。這些問題通常源於時間管理不當。通過時間規劃，我們可以更好地掌握自己的時間，合理地安排工作和生活，減少壓力和焦慮感，從而擁有更好的生活品質。

第三，時間規劃可以幫助我們更好地實現目標。每個人都有自己的目標和夢想，但是要實現這些目標，需要花費大量的時間和精力。如果我們沒有一個良好的時間規劃，我們可能會浪費很多時間在一些沒有意義的事情上，從而無法實現我們的目標。而通過時間規劃，我們可以更好地掌握時間，專注於我們的目標和夢想，從而更容易實現我們的目標。

最後，如何進行有效的時間規劃呢？首先，我們需要確定自己的目標和優先順序。其次，我們可以制定一個合理的時間表，確定每項任務需要花費的時間和優先順序。最後，我們需要遵守時間表，並且在實踐中進行調整。

**參考資料**

<https://nhuwebfile.nhu.edu.tw/UploadedFiles/2020/5/94e78862-f1c3-4f33-bd36-3d9250041df0.pdf>

<https://www.jendow.com.tw/wiki/%E6%99%82%E9%96%93%E7%AE%A1%E7%90%86>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖