

上海師範大學「教師教育與教育領導」國際學術研討會 台灣地區研究所學程生時間管理與教師專業的研究

顏佩如¹ 楊欣儒²

(1.國立台中教育大學教育學系暨課程與教學研究所副教授, 台灣 100001;

2.國立台中教育大學教育學系暨課程與教學研究所研究生, 台灣 200001;)

摘要:

本研究先探究時間管理相關理論、教師專業成長與師資培育進程、及教育人員與大學生時間管理相關研究, 後分析台灣地區不同類型研究所學程生時間分配情形、困擾因素, 運用教師專業成長指標分析研究所學程生時間分配情形, 並根據研究結果, 提出研究所學程生時間管理結論與建議。本研究對象隨機取樣中部某教育大學2008年度24位研究所學程生(分別為6位研究生教育實習生及18位研究生教學實習生), 研究方法採質性與量化, 研究策略上採文獻分析、問卷調查法(隨機取樣二週時間管理記錄表)及半結構式晤談法(焦訪)。資料處理運用ATLAS.ti V5.5從事質性語料編碼分析並發展概念網路圖; 量化資料採SPSS 12.0版本t檢定分析結果, 研究時程自2008年9月至2009年5月。本研究效度建立運用專家效度、當事人再行確認與資料三角檢正, 並設研究諍友。筆者將研究內涵與教學目標作整合, 事先徵得參與者同意, 並將研究成果匿名回饋使學生獲益, 以兼顧研究倫理, 研究結果提供師資培育與教師專業發展理論與實務的建議。

關鍵詞: 研究所學程生、師資培育、時間管理、教師專業發展、焦點訪談

一、研究問題的背景與緣起

近年來台灣地區大學師資培育減量並規劃提升現有師資學歷至碩士階段, 台灣地區師資培育可自「師資培育法」公佈之後, 師資培育多元化、自費為主、儲備性培育等特性(張德銳與丁一顧, 2005)。隨著教育部積極對師資培育機構重整, 試圖加強職前教育到在職進修的品質(林新發、王秀玲、鄧珮秀, 2007)。中等教育司蘇德祥司長亦提出未來師資培育制度改革的參考方向之一為提升教師學歷至碩士層級(見附錄一)(蘇德祥, 2008)。師資培育為追求精緻化, 教育大學研究所對在職教師將是提昇教師專業成長途徑之一。

「時間管理」是中小學教師的主要壓力來源, 根據加拿大紐芬蘭和拉布拉多中、小學的教師壓力研究發現: 教師知覺壓力排名第一皆是時間管理, 第二是親師關係, 第三是人際衝突(Klas, L. D, Kendell-Woodward, S., Kennedy, L., 1985), 之後研究發現專業教師九類壓力知覺第一排名為班級管理與訓育, 其次為時間管理, 可見時間管理對於教師教學與壓力影響巨大, 有效的時間管理有助提升專業、維持教師生活與工作的平衡、避免過勞(Klas, Lee; Hawkins, Frank, 1997; Wilce, 2007)。

台灣地區有關研究所學程生時間管理研究較為闕如，在教育人員時間管理研究約可細分三類：(一)學校行政人員(校長、主任、職員)：校長研究多與學校效能、課程領導關係、領導效能關係、時間管理現況及策略運用等有關；主任則探討時間管理與工作績效的關係、職員多探討時間管理策略、行政效能；(二)教師(一般、科任、兼行政教師)：教師主要探討教學效能為主；(三)學生(小學、中學、大學)：學生探討以學習成就、學習成效、時間壓力與學業成就關係、生活型態與行動電話使用分析等為主(何志峰, 2001; 李佩玲, 2005; 林育如, 2007; 林美慧, 2008; 胡雪燕, 2002; 徐發斌, 2002; 許明欽, 1997; 陳明華, 2004; 陳柏蓉, 2004; 陳聖美, 2007; 郭清榮, 2003; 陳儀如, 1997; 彭鴻原, 2008; 連進福, 2006; 黃珮鈞, 2004; 盧世傑, 2007; 盧怡伶, 2007; 謝伯榮, 2005; 謝鴻志, 2005)。研究方法上約有四種，為文獻分析法、問卷調查法、時間管理記錄表(連續兩週)、晤談法(以個訪為主，少有焦訪)。

國內外有關時間管理研究幾乎從企業管理的觀點出發，在教育領域的時間管理不多，多以學校行政人員、教師、學生為研究對象，而研究所學程生的時間管理研究甚少。本研究主要目的有三：(一)探究教育人員時間管理相關研究；(二)分析不同類型研究所學程生時間分配的情形與時間管理的困擾因素；(三)運用教師專業成長項目分析研究所學程生時間分配情形。

本研究特別在於對象為研究所學程生(分為研究生教育實習生及研究生教學實習生)，研究方法上採文獻分析法、問卷調查法、時間管理記錄表(隨機取樣二週)以及半結構式晤談法(焦訪)，有關焦點訪談、資料編碼、研究流程(見附錄二、附錄三、見附錄四)。研究範圍選自某國立大學97學年度第二學期隨機選取研究所半年教育實習學程生6位以及研究所教學實習學程生18位，因樣本數過少，故無法擴大推論與解釋，此為本研究限制。為建立本研究效度，煩請專家學者、在職進修教師及研究所學程生，針對「時間管理紀錄表(見附錄五)」及「半結構式的訪談大綱」(見附錄六)做專家效度檢正，專家名單(見附錄七)，另設研究諍友以增加研究信度與資料三角檢正。為顧及研究倫理，故本研究所有資料蒐集與課程目標緊密結合，在研究過程中提供學程生時間管理知識，有助個人時間管理。

本研究有關名詞界定如下：(一)時間管理：時間管理是指支配、分配、使用時間，確定目標的自我管理以減少浪費時間的因素，使單位時間生產力、經濟效益達到最大；(二)研究所學程生：研究所師資培育生指符合「師資培育法」第九條規定設有師資培育中心之大學，得甄選碩士班在校生修習師資職前教育課程學生(見圖二)；(三)時間規劃：時間規劃是指運用計畫將時間化為實際的步驟。

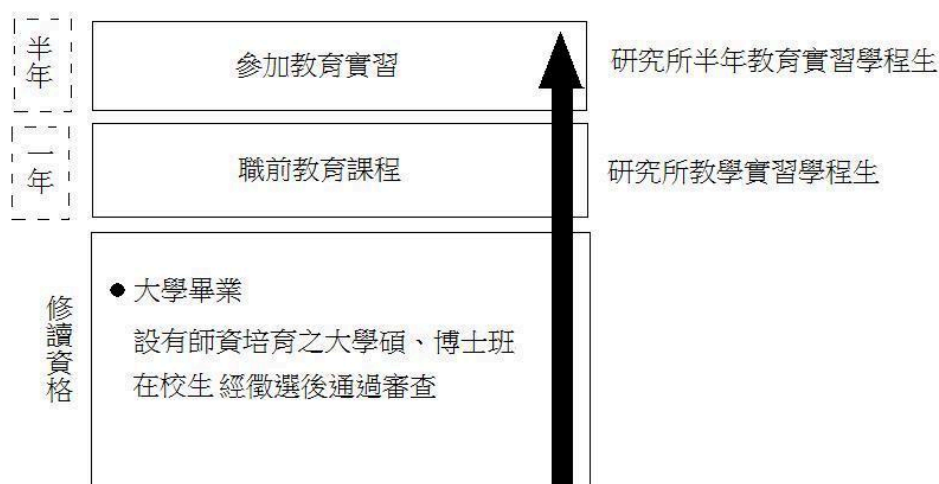


圖2 研究所學程生
資料來源：作者自行繪製。

二、文獻探討

(一)時間管理基本概念、相關理論

Roberta(1998)認為每個人都扮演多重角色，時間管理應包含生活管理和自我管理及運用時間的價值觀(引自黃偉綸，2004)。

根據專家對時間管理的研究的演進可歸納出三個方向：1.著重利用便條與備忘錄來管理時間；2.工業革命之後，企業家為了提高工作的效益，開始重視時間規劃，因此科學管理之父提出時工管理原則；3.重視資訊、知識時代，強調規劃、定優先順序、操之在我(朱文雄，1999；Stephen R. Covey & A. Roger Merrill & Rebecca R. Merrill, 2004)。

時間管理受重視主要原因有五：生涯規劃的衝擊、組織對成員工作效率期待增加、社會變化速度快、休閒意識抬頭、追求滿全生活(鄭彩鳳，1993)。人因角色不同而被賦予不同的角色工作，當不同角色工作互相重疊時，勢必產生焦慮與壓力，尤其對研究所學程生來說，時間管理更是重要影響學習關鍵。

有效時間管理始於良好方法，普遍時間管理策略包括：確定優先次序、組織、制定和遵守最後期限、制訂目標、發展和維持時間表、維持調整日誌或日曆和減少拖延(Morgan, 2003)。縱觀國內外學者對時間管理方法，皆強調以下五點：1.時間效能2.了解自我3.及早規劃4.目標導向5.化整為零6.減壓(伍忠賢，1985；曾仕強、石詠琦，1994；野口悠紀雄，1997；Morgan, 2003)。

(二)分析教師專業成長與師資培育的理論與進程

教師專業發展是一連續生涯過程，師資培育階段為教師養成開始。「教師專業成長」與「教師專業發展」，兩詞易混淆，呂錘卿(1996)認為前者強調教師在其專業領域內追求成熟與進步；後者則強調除兼顧廣泛專業領域外，又能顧及自己興趣與能力。而有效的教師專業發展，除重視整體教師發展外，最好能針對教師各階段發展提供資源協助(陳美玉，2002)。師資培育中又以「實習階段」導入最為重要，為提昇教師專業與素質，職前階段教育主要是教學實習、分科教材教法與有關之課程或活動(王素芸、賴光真，2004)。為將職前階段所習得相關理論與實習階段實務整合，對於實習教師而言，教育實習是教師專業發展歷程中具決定性的影響力，然而，實習教育原意就要讓實習生能在教學現場多學習，除累積自己教學經驗外，期望能達到教師專業成長。最後，在職教育階段，指教師在職進修與訓練，此為終身學習及生涯發展的歷程(陳美玉，2002)。

近年，師培需求量減少，實習教師面臨求職壓力也隨之增高，對學程生來說，在身份上處於實習教師與實習學生不確定的角色定位，可能面臨的問題如：處理學生問題、班級經營、教學、與實習輔導教師的相處、生涯規劃、適應實習學校、甄試的壓力等(許春峰，2004)。現職教師也面臨到時間管理壓力，包括花費學校與教學工作的時間與工作負荷(Campbell, 1991)。

近來，受到教育市場化趨勢，台灣部分地區學校試辦教師專業發展評鑑，未來「教師專業發展評鑑」將是評鑑與提升教師專業能力重要性指標。本研究歸納「教育部(2008)教師專業發展評鑑參考規準/指標」，及「國民中小學教師教學專業發展標準」，分為精熟學科知識、課程設計與教學、班級經營與輔導、研究發展與進修、敬業精神及態度等五項，為有利被研究者填寫方便，並將教師專業成長項目轉化(見附錄八)。

(三)教育人員與大學生的時間管理相關研究

鄭彩鳳(1993)指出，教育領域的時間管理研究不夠深入，時間管理對教育工作者具重要影響，而研究所學程生具備教師與學生的雙重角色，未來也可能兼辦行政業務或從事行政工作，故本文針對相關教育人員與大學生做時間管理研究之探討。

教師的時間管理研究指出教師時間管理現況以教學居首要工作，其次為學生輔導、教學準備、作業批改(李佩玲，2005；郭清榮，2003)。教師時間管理與教學效能呈正相關，教師在教學上較能充分發揮專業知能，進而提昇教師教學效能(盧怡伶，2008)。而教師時間管理與工作成就、工作滿意度有關，新手教師因無有效

的運用時間而無法有效學習，故有效時間管理能增進教師的專業發展(陳柏蓉，2004；陳蘭妙、張秀萍、陳美玉、顏佩如，2009)。

影響教師時間管理因素可分干擾因素、困難因素以及策略或方法。干擾因素為處理學生偶發事件、在職進修壓力、身心狀況、教學與行政互相干擾、過多的教學與行政評鑑等；困難因素為偶發事件、沒時間規劃、缺乏時間管理課程與研習；策略或方法可歸納為目標管理、列出優先次序、利用零碎時間、與同事交換經驗、建立教學檔案系統等(李佩玲，2005；林美慧，2008；陳柏蓉，2004；郭清榮，2003)。

Allison(1999)研究指出在協助教師增加教學時間上，可提供服務包括：1.在職培訓；2.就(學生)行為問題諮商；3.協助處理問題；4.提供資料收集指導、協助教師；5.提供安全環境給教師討論教育問題。就學生而言，**學校的學習不應受限於時間，而是更好地利用時間和創新使用時間的方法**。時間管理訓練也會影響教師耗費時間高低事物的接受度，以及同時考慮到其他因素如：問題嚴重性、是否有時間參與、對培訓或教育的評定、干預者、使用的術語、處置的哲學等(Calhoun, 2007)。

就大學生與時間管理研究而言，影響大學生學業狀況、生活與生涯發展最大的因素是時間管理(趙婉君譯，2002)。台灣地區教育部統計處(2002)針對台灣地區大學生提出「大學生時間運用調查結果摘要分析報告」，其中大學生時間運用情形在「必要時間」方面的需求最高，「自由時間」居次，「約束時間」最低。本研究為了解研究所學程生時間管理現況的分類情形，將時間管理現況的內容轉化為表1。

表1 時間管理現況轉化表

(A)必要時間	(B)約束時間	(C)自由時間
睡眠、用膳、盥洗	B1上研究所的課 B2上教育實習課 B3工作 B4通學(通勤) B5洽公	C1準備研究所功課 C2準備教育實習功課 C3休閒娛樂 C4上網 C5其他

校長時間管理以教學視導、行政領導、課程教學領導為主，其它為事務管理、組織發展、公共關係、學生輔導等(徐發斌，2002；許明欽，1997；陳明華，2004)。干擾因素以突發性事件為主，包含參加會議活動、不速之客造訪、人際協調、電話干擾、書面資料與公文處理等；困難因素為事情無法掌握、缺乏拒絕技巧、團隊配合不佳、缺乏時間管理的課程或研習等；策略或方法可歸納為目標管理、列出優先次序、利用零碎時間、合理授權、使用電子產品、建立檔案系統等(徐發斌，2002；許明欽，1997)。

三、不同類型研究所學程生時間分配與困擾因素、解決策略或方法

(一)不同類型研究所學程生時間分配情形

研究所半年教育實習學程生與研究所教學實習學程生的時間分配情形經SPSS12.0統計分析不同類型研究所學程生兩週時間分配情形之t檢定，發現兩者時間分配第一週「必要時間」與「約束時間」與第九週達顯著水準，如表2所列。

表2 不同類型研究所學程生兩週時間分配情形之t檢定

週期	組別	個數	平均數	標準差	t值
第一週(2/16-2/22)					
	必要時間				-3.29**
	研究所半年教育實習學程生	6	61	6.51	
	研究所教學實習學程生	18	85.06	17.31	

約束時間				3.71***
研究所半年教育實習學程生	6	58.83	20.53	
研究所教學實習學程生	18	34.83	10.92	
自由時間				-.92
研究所半年教育實習學程生	6	48.17	15.63	
研究所教學實習學程生	18	55.56	17.43	
第九週(4/13-4/19)				
必要時間				-2.30*
研究所半年教育實習學程生	6	54.83	7.44	
研究所教學實習學程生	18	66.94	12.06	
約束時間				3.92***
研究所半年教育實習學程生	6	60.50	12.72	
研究所教學實習學程生	18	31.11	16.72	
自由時間				-2.45*
研究所半年教育實習學程生	6	52.67	15.78	
研究所教學實習學程生	18	70.5	14.47	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

研究所學程生「必要時間」分配中，在佔有時間比重較多，此與台灣地區教育部統計處(2002)有關大學生時間運用情形相似。差異的是，半年教育實習學程生在約束時間排序上有上升趨勢，而「自由時間」則有下降趨勢，見圖3與表3。對半年教育實習學程生來說，第一週為學期開始，國小校務、教學正忙碌，且初以實習教師身分進入國小，須較多時間適應教學環境或協助校務工作，故花在約束時間較多，而第九週為學期中，學校生活漸入軌道，較易了解時間分配規律，懂得安排時間，假日普遍多在休閒(焦訪S2/2009/3/27)，亦或花在準備教學，「例如：禮拜六整天教學生練琴，禮拜天有空我也會練琴，因為學校合唱團有時會需要伴奏(焦訪S1/2009/3/27)」，故在自由時間時間利用有限。較重大的發現是：半年教育實習學程生已習得運用「自由時間」從事教學實務演練及自身教育專業與學科專精的發展，「約束時間」則延伸應有的教師專業發展技能與學習。

教學實習學程生，在「自由時間」勝過「約束時間」，推其原因，由於未面臨實際國小教學現場，故較無教學壓力，且研究所與教育實習課程彈性，較有時間安排在「自由時間」，「例如：我當老師國科會的研究助理、系辦值班、周末教作文、去實小代課，六日還參加慈濟培訓課程，時間都排得很滿(焦訪T1/2009/3/27)」。較重大的發現是：教學實習學程生已習得運用「自由時間」從事教學實務的演練以及自身教育專業與學科專精的發展，更增加「學術研究」的學習與義工規劃，「約束時間」亦延伸應有的教師專業發展技能與學習。

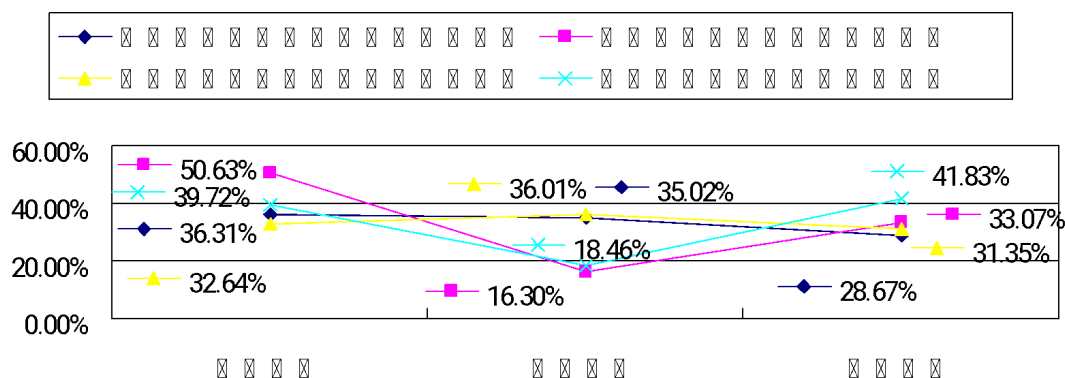


圖3 兩週時間管理現況比重

註：縱軸為每週時間比重；橫軸為時間管理現況分類情形。
資料來源：作者自行繪製。

表3 兩週時間管理現況排序與比重

每週時間排序 與比重(%)		研究所半年教育實習學程生				研究所教學實習學程生			
		第一週 排序(%)		第九週 排序(%)		第一週 排序(%)		第九週 排序(%)	
A必要時間 (睡眠、用膳、盥洗)		1 (36.31%)		2 (32.64%)		1 (50.63%)		2 (39.72%)	
B約束時間	B1上研究所的課	2 (35.02%)	5	1 (36.01%)	5	3 (16.30%)	2	3 (18.46%)	3
	B2上教育實習課		1		1		1		1
	B3工作		2		2		3		2
	B4通學(通勤)		3		3		4		4
	B5洽公		4		4		5		5
C自由時間	C1準備研究所功課	3 (28.67%)	4	3 (31.35%)	5	2 (33.07%)	1	1 (41.83%)	3
	C2準備教育實習功課		5		3		5		2
	C3休閒娛樂		1		1		2		1
	C4上網		3		2		3		3
	C5其他		2		4		4		4

資料來源：作者自行整理。

(二)不同類型研究所學程生時間管理困擾因素、解決策略或方法

本研究結果與教師時間管理研究相符，皆認為工作忙碌，沒有時間規畫、身心狀況不佳、在職進修壓力、缺乏拒絕技巧、突發事件為時間管理干擾、困難因素。差異的是，研究所學程生尚有網路干擾、其他等因素，詳情見表4所列。

表4 研究所學程生與教育人員時間干擾、困難因素與解決策略或方法統整

研 究 對 象	教育人員	研究所學程生
---------	------	--------

干擾、困難因素與解決策略、方法

		教師	校長	半年教育實習學	教學實習
干擾與困難因素	行政評鑑	*		*	
	教學與行政工作相互干擾	*		*	
	缺乏時間管理訓練課程、研習	*			
	工作影響自學活動的參與	*		*	
	學生突發事件處理	*		*	
	突發事件	*	*	*	*
	工作太忙，沒有時間規劃	*		*	*
	身心狀況	*		*	*
	在職進修壓力	*		*	*
	家長干預教室管理	*			
	學生作業、聯絡簿、輔導資料處理	*		*	
	團隊無法配合		*		
	缺乏拒絕技巧		*	*	*
	經常參加會議及活動		*	*	
	書面資料及公文處理		*	*	
	電話干擾		*		*
	網路干擾			*	*
	與人溝通協調		*		
	其他(懶惰、想睡等)			*	*
策略或方法	截止日期前完成工作	*		*	*
	依目標及優先順序規劃時間	*	*	*	*
	使用電腦、行動電話等設備		*		
	建立檔案系統	*	*	*	*
	與同事交換時間管理的經驗	*			
	利用零碎時間	*	*	*	*
	善用學生家長資源	*			
	今日事今日畢	*		*	*
	請班級學生幹部協助	*			
	合理授權		*		
	過濾電話、來訪者預約		*		
	擬計畫表進行時間分析		*	*	

資料來源：作者自行整理

從表4所示，半年教育實習學程生時間困擾因素有：突發事件頻繁、網路干擾、準備碩士論文、其他等。推其原因，突發事件頻繁與班級經營與輔導經驗與教學準備時間不足存有很大關係，尤其對教學影響甚巨，例如：學生態度不佳，影響課程進度(時S3/2009/w9)。，而行政實習干擾教學實習，正與陳柏蓉(2004)教師時間管理干擾因素教學與行政工作相互干擾相符，「例如：行政實習雜務多，學校就要實習老師去做，大學校其實很累。不然就是做海報、貼海報，主任不喜歡就退，有時候會花額外的時間在行政實習(焦訪S6/2009/3/27)」。兩類未完成碩士論文的學程生皆因碩士論文與網路漫遊無法克制、缺乏自律與良好的生活習慣，故認為是時間管理的困擾。

表4所示，教學實習學程生時間困擾因素有：突發事件頻繁、網路干擾、準備碩士論文、教案設計能力不足、無法拒絕別人、非本科系、其他因素等。推其原因，突發事件頻繁與無法拒絕別人、網路干擾、教案設計能力不足有關，因研

究所教學實習學程生，少有機會進入國小教學現場，「例如：平日空閒時間多從事非學術性或非教學性的活動，導致在教案設計的能力稍嫌不足，不過，此部分仍須進一步探討或做後續的研究(訪C1/2009/5/1)。」且研究所論文是一種壓力，對教甄檢準備並無助益，「例如：任何研究所跟教甄檢的連接性都較小，因教甄檢比較基礎理論，研究所是走向研究實務，如，行為改變技術，實際要做的是去改變一個人，而不是去背一堆改變技術(焦訪T6/2009/4/20)。」對非本科系學程生來說，須花較多時間精熟學科知識，「例如：我的學科沒那麼好，所以我需要花很多時間去精熟(焦訪T14/2009/4/20)。」而其他的因素，則是缺乏自律、身體狀況不佳、良好的生活習慣。

在解決策略或方法上，本研究的結果與教師、校長時間管理研究相同，策略或方法為截止日期前完成工作、依目標及優先順序規劃時間、利用零碎時間、今日事今日畢。研究所學程生多以一次完成、規畫路線、事情單純化、列出時間表、善用筆記、善用人際關係、延後完成等為主要管理策略，詳細內容可見表5。

表5 研究所學程生時間管理現況困擾因素、解決、策略或方法與教師專業項目編碼、概念網絡

專業成長項目	時間分配現況	時間管理壓力來源	時間管理困擾因素	時間管理的解決策略或方法
課程設計與教學	補習班工作 家教工作 代課	經濟	時間不夠用	無

班級經營與輔導					
精熟學科知識	準備教甄檢	就業	課業	教甄檢科目太難	
	指導學弟妹練琴			無法掌握學習速度	
	半年教學實習(盯學生作業、教學觀摩、改作業、出學習單、帶合唱團、備課)			突發事件(學生調課)	
	教學實習課程			學生行為問題、家長抱怨問題	自我省思、一次完成、善用筆記、善用零碎時間
研究發展與進修	研究所的課業	論文	心理	研究所請假問題	主動幫忙指導教授並溝通
	論文撰寫			研究所與師培課衝堂、非本科系	善用零碎時間、列時間表、事情單純化
	國科會助理			身體不佳(精神狀況差、腸胃不適)、論文壓力	
	參加研習活動帶教師技能團體			網路漫遊造成分心	拔網路線
敬業精神及態度	準備國家考試	經濟	心理	時間不夠用、情緒化(懶惰、心情差)	無
	系辦工讀			時間不夠用	依工作單位權責高低做事
	支援國小學校行政	無	無	行政實習工作繁雜	無
	會計工作			突發事件	提前完成
	參加培訓課程			時間不夠用	
	上網學電腦軟體				善用零碎時間
其他	參與宗教活動				學會說不
	休閒娛樂				
	網路(msn、聊天)			網路漫遊	延後完成

註:1.「」表示主要成因與彼此相關;「」表示次要成因與次要相關。

2. 運用ATLAS.ti V5.5質性資料的編碼分析歸納形成概念網絡圖。

資料來源:作者自行整理自質性訪談稿

四、運用教師專業成長項目分析研究所學程生時間分配的情形

研究所學程生第一週在課程設計與教學、敬業精神與態度達顯著差異,而第九週則未達顯著差異,如表6,可知本研究結果與教師時間管理現況以教學居首要,其次為學生輔導、教學準備、作業批改(李佩玲, 2005;郭清榮, 2003)不相符合。

表6 不同類型研究所學程生運用教師專業成長項目時間分配情形之t檢定

週期	組別	個數	平均數	標準差	t值
第一週(2/16-2/22)					
精熟學科知識					-1.31
	研究所半年教育實習學程生	6	4.50	8.22	
	研究所教學實習學程生	18	8.83	6.66	

課程設計與教學				1.94*
研究所半年教育實習學程生	6	11.67	10.63	
研究所教學實習學程生	18	2.83	5.91	
班級經營與輔導				-.569
研究所半年教育實習學程生	6	.00	.00	
研究所教學實習學程生	18	2.72	11.55	
研究發展與進修				-.48
研究所半年教育實習學程生	6	21.17	13.67	
研究所教學實習學程生	18	24.44	14.76	
敬業精神與態度				1.84**
				*
研究所半年教育實習學程生	6	12.67	14.14	
研究所教學實習學程生	18	1.83	4.63	
第九週(4/13-4/19)				
精熟學科知識				-1.25
研究所半年教育實習學程生	6	5.00	7.98	
研究所教學實習學程生	18	12.06	12.95	
課程設計與教學				1.47
研究所半年教育實習學程生	6	12.17	8.42	
研究所教學實習學程生	18	6.28	8.49	
班級經營與輔導				-.03
研究所半年教育實習學程生	6	2.00	2.90	
研究所教學實習學程生	18	2.06	4.14	
研究發展與進修				1.20
研究所半年教育實習學程生	6	19.67	9.95	
研究所教學實習學程生	18	13.44	11.32	
敬業精神與態度				1.27
研究所半年教育實習學程生	6	14.83	15.28	
研究所教學實習學程生	18	7.72	10.70	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

研究所學程生研究發展與進修時間最多，班級經營與輔導最少，相異的是半年教育實習學程生兩週排序是相同的，依序為研究發展與進修、敬業精神及態度、課程設計與教學、精熟學科知識、班級經營與輔導，見表7。推其原因，平日多花在國小教育實習上，且國小行政實習常占去教學實習的比重，故多數實習教師認為自己是在國小進行研究與進修，其次，進入國小實習長達半年，教師對角色認同度有別於教學實習學程生，其敬業精神及態度可從實習教師工作投入程度視之(訪C2/2009/5/1)，「例如：我禮拜二晚上有參加教師技能社團，採自願參加方式，我負責指導老師學習(焦訪S3/2009/3/27)」，亦或自省教學，「例如：教學成效不佳，增強教師專業能力(時S3/2009/w9)」。第三，在國小實習的部分，教學往往不需特地設計課程，故在課程設計與教學部分花較少時間。實習工作繁瑣，較不能有自己的讀書時間，故在精熟學科知識時間較少，「例如：下午空堂都要去行政實習，今年學校輪到校務評鑑，有很多事情要做，如：教案要比賽，公文一來就要我做，上次座談回去，我又要帶科展(焦訪S5/2009/3/27)」。最後，在班級經營與輔導上，原班導師就已建立常規與教學風格，故實習教師往往因

襲原班導師的風格進行教學，且關於輔導工作，導師往往會不放心交由實習教師來處理。

教學實習學程生，花在教師專業部分依序為，研究發展與進修、精熟學科知識、課程設計與教學、敬業精神及態度、班級經營與輔導，推其原因，因身分仍處於學生身分，且平日課程以研究所或是國小學程為主，多花時間在研究所與學程課業上，認為讀研究所本身即是從事研究發展工作，因此，呈現出研究發展與進修高於其他部分，多數學程生並非教育相關科系，需花額外時間精熟學科知識，「例如：因為我本身不是師範體系，所以接觸這一塊是要花較多時間(焦訪T12/2009/4/20)」。平日少有國小實際教學經驗，故花費在課程設計與教學與班級經營與輔導時間較少。

表7兩週運用教師專業成長項目時間分配情形之排序與比重

每週時間排序與 比重(%)		對 象		研究所半年教育 實習學程生		研究所教學實習 學程生			
				第一週 排序(%)		第九週 排序(%)		第一週 排序(%)	
教師專業成長項目									
A 精熟學科知識	A1閱讀學科領域的內容知識	4 (9.00 %)	1	4 (9.32 %)	1	2 (21.72 %)	1	2 (29.01 %)	1
	A2統整分析不同學科的內容知識		2		4		2		2
	A3熟知學生學習與個別差異的知識與策略		2		3		3		3
	A4檢驗教材內容的順序與邏輯架構		2		2		3		4
B 課程設計與教學	B1課程設計	3 (23.3 3%)	2	3 (22.6 7%)	7	3 (6.97 %)	3	4 (15.11 %)	5
	B2教案設計		4		2		2		2
	B3教材製作(教具、提示條、佈題海報等)		3		6		4		6
	B4熟悉教學內容		5		1		5		7
	B5教學準備		5		3		5		3
	B6熟悉多種教學方法		1		4		1		1
	B7熟悉多種教學的策略		5		5		5		8
	B8熟知回應學生互動的方法		5		5		5		4
	B9設計評量的能力		5		6		5		7
C 班級經營與輔導	C1營造有利學習的氣氛	5 (0%)	5	5 (3.73 %)	3	4 (6.69 %)	2	5 (4.95 %)	4
	C2佈置教學情境		5		4		3		5
	C3教學時間的掌握		5		4		1		2
	C4建立良好的常規和程序		5		4		3		4
	C5熟知有效的管教方法		5		1		3		4
	C6資源管理(個人時間管理、教材與教具準備、個人檔案製作、教案整理)		5		2		3		1
	C7熟知親師溝通的方法與策略		5		4		3		3
D 研究發展與進修	D1專業成長(與同儕分享實習心得、教學討論、課程與教案設計等)	1 (42.3 3%)	1	1 (36.6 5%)	1	1 (60.11 %)	2	1 (32.35 %)	1
	D2設計創意教學教案		5		2		5		7
	D3研發創意教具		3		3		3		3
	D4撰寫教學日誌與實習日誌並省思		5		6		5		9
	D5參加校內外研習心得報告		5		6		5		5
	D6參加研討會或研習活動		4		5		5		8
	D7參加英檢、版書檢定、說故事檢定等有關教學證照考試		5		6		5		10
	D8參與研討會並發表論文		5		6		1		4

	D9論文或文章的投稿		5		6		4		2
	D10補美語、作文、日語、參加童軍社、國樂社等增能的活動		2		4		3		6
E 敬業精神及態度	E1專業態度(積極投入時間與精力,參與補救教學志工與校內外師資培訓等活動以提升專業知能)	2 (25.33%)	1	2 (27.64%)	2	5 (4.51%)	1	3 (18.58%)	2
	E2善盡專業責任(進行教學省思;與同儕合作,組讀書會)		3		3		3		3
	E3行政與服務(參與學校行政工作、協辦或參與研究所各項活動、指導學校社團或團隊、系辦工讀)		2		1		2		1

五、結論與建議

(一)結論

1.就教育人員時間管理而言

(1)時間管理研究可以促進教師專業發展,提升教學成效

時間管理與教師工作成、工作滿意度有顯著關係,時間管理的訓練也會影響教師對繁雜事物接受度,有助於增進教師專業發展。

(2)研究所學程生在教學工作的時間管理與教師相似,而在行政工作的時間管理與校長相似

本研究發現研究所學程生在平日的工作或是教育實習中與教師時間管理一樣,都以處理教學事務為主,而在處理行政工作或參與研習時,與校長時間管理相似強調合理授權、溝通、出席會議等。

(3)減輕壓力、有效時間管理可促進學程生未來的學術發展和教師專業成長

有效時間管理始於良好方法,此外適時減壓也有助於時間管理,不僅可以促使學生學術發展外,亦有助教師專業發展成長。

2.就不同類型研究所學程生時間分配的情形與時間管理的困擾因素而言

(1)以「必要時間」的分配居多,其次為「約束時間」或「自由時間」

半年教育實習學程生,因教育實習的時間占去大部分的時間,故在約束時間上比自由時間多,而教學實習學程生則在自由時間比約束時間多,因課程少且彈性,有多餘時間從事學習的規畫。

(2)就困擾因素而言,相同的是突發事件頻繁、網路干擾、其他因素,不同的是半年教育實習學程生教學實務的經驗不足,而教學實習學程生則為教案設計能力不足與學科背景的差異。

本研究結果與教師時間管理研究相符,認為工作忙碌,沒有時間規畫、身心狀況不佳、在職進修壓力、缺乏拒絕技巧、突發事件為時間管理困擾。差異的是,研究所學程生尚有網路干擾、班級經營與輔導經驗不足、教學準備時間不足、其他等因素。而研究所教學實習學程生時間困擾則為突發事件頻繁、網路干擾、準備碩士論文、教案設計能力不足、無法拒絕別人、非本科系與其他因素(缺乏自律、良好作息)。

(3)就解決策略或方法而言,相同的是提前完成、依目的及優先次序、善用零碎時間,不同的是規劃路線、列時間表、善用人際關係

本研究結果與教師、校長的時間管理研究皆有相同的策略或方法。對於研究所學程生來說,策略或方法差異並不大,多以一次完成、規畫路線、列出時間表、善用筆記、善用人際關係、延後完成等為主要管理策略。

3.就教師專業成長項目分析研究所學程生時間分配而言

(1)兩類研究所學程生時間分配在教師專業成長指標相同的是研究發展與進修的時間最多,班級經營與輔導最少

半年教育實習學程生與教學實習學程生研究發展與進修時間最多，前者學校行政工作影響教學工作，後者則為研究所進修，而在班級經營與輔導上，研究所學程生，缺乏實務經驗，故此部分專業成長有待加強。

(2)兩類研究所學程生時間分配在教師專業成長指標差異的是半年教育實習學程生花在敬業精神及態度上比精熟學科知識的時間多，而**教學實習學程生**，則反之。

半年教育實習學程生在時間分配以教學工作與行政實習為主，故在敬業精神上投入心力，較缺乏時間在精熟學科知識上，而教學實習學程生，鮮少有接觸教學與行政工作，加上仍處於就學階段，故多接觸學科知識的機會大。

(二)建議

1.就國家教育政策而言

日後國家師資培育制度可考慮規劃彈性的實習制度，先通過教師證考試在進行半年教育實習，讓有志於教育工作學程生能全心投入實習工作，可舒緩實習壓力、提高教育實習品質。

2.就師培單位而言

未來師資培育單位開課時，能找出研究所學程生共同可開課時間，讓學程生有選擇課程機會及在課程上能有階層性的安排，讓學程生有系統的學習，有助於學科知識理解與實務應用。亦或另開暑期班，以利研究所學程生如期修完國小學

程，不僅可監控師資培育品質，對學程生來說，可舒緩課業與論文壓力。

3.就師培大學教授而言

因針對不同類型的學程生提供不同的學習需求，如對研究所的教學實習學程生需要較多的實務經驗，如班級經營與輔導、課程設計與教學，有助未來半年的教育實習。而對半年教育實習學程生需要多餘時間準備教甄檢與教學工作，因小學教師工作時間長、內容複雜，需要較有策略的時間管理方法，教授應鼓勵學生成立教甄檢讀書會或教學演示學習社群。

4.就日後研究建議而言

研究對象建議可朝向師資培育大學師培生，因師資培育對研究生而言歷程短暫，短時間難見得師資培育與教師專業成長全貌。相較之下，大學師培生較有充裕時間思考課程的安排與規劃。

參考文獻

丁一顧、簡賢昌、張德銳(2003)。國民小學教師教學專業發展標準及其資源檔案之研究。教育資料集刊，28，213-239。

- 王素芸、賴光真(2004)。教育實習的概念分析—論我國教育實習制度及其改革。國立編譯館館刊, **32**(1), 48-59。
- 伍忠賢(1985)。時間管理。台北市:業強。
- 朱文雄(1999)。時間管理。高雄市:復文。
- 何志峰(2001)。國民小學校長時間管理與學校效能之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。全國碩博士論文資料網, 089NPTT1576007。
- 呂錘卿(1996)。國民小學教師專業成長指標初探。台中師院學報, **10**, 63-85。
- 李佩玲(2005)。台南地區國中體育教師時間管理之調查研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文, 未出版, 台北市。
- 林育如(2007)。大學生生活型態與行動電話使用分析—時間管理之觀點。中國文化大學新聞研究所碩士論文。全國碩博士論文資料網, 095PCCU0383005。
- 林美慧(2008)。高雄縣國小兼任行政教師時間管理之研究。國立臺東大學教育學系(所)碩士論文。全國碩博士論文資料網, 096NTTTC576052。
- 林新發、王秀玲、鄧珮秀(2007)。我國中小學師資培育現況、政策與展望。教育研究與發展期刊, **3**(1), 57-80。
- 胡雪燕(2002)。國小音樂才能班學生時間管理與學習成就相關之研究。國立臺灣師範大學音樂研究所碩士論文。全國碩博士論文資料網, 090NTNU0248040。
- 徐發斌(2002)。新竹縣國民小學校長時間管理策略之研究。國立新竹師範學院學校行政碩士論文。全國碩博士論文資料網, 090NHCT1626006。
- 張美惠、陳絜吾譯(2004)(Stephen R. Covey & A. Roger Merrill & Rebecca R. Merrill 著)。與時間有約。台北市:天下遠見。
- 張德銳、丁一顧(2005)。我國師資培育制度的回顧與前瞻。研習資訊, **22**(6), 30-36。
- 教育部(2008)。教師專業成長指標。教師專業發展評鑑網。上網日期:2009年1月14日, 網址<http://tpde.nhcue.edu.tw/download01.jsp?id=18#q2>
- 教育部統計處(2002)。大學生時間運用調查結果摘要分析報告。2009年1月12日取自<http://faculty.ndhu.edu.tw/~cyhung/project>
- 章美英、許麗齡(2006)。質性研究:焦點團體訪談法之簡介與應用。護理雜誌, **53**(2), 67-72。
- 許明欽(1997)。國中校長時間管理之研究。國立師範大學教育學系研究所碩士論文, 未出版, 台北市。
- 許春峰(2004)。實習制度面面觀。2006年11月13日取自<http://w3.nioerar.edu.tw/93/930705/01.pdf>
- 連進福(2006)。台北縣國民小學行政人員時間管理策略與行政效能之相關研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。
- 野口悠紀雄(1997)。與時間賽跑。台北市:書泉。
- 陳明華(2004)。高中職學校行政主管時間管理現況及其策略運用之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班碩士論文。全國碩博士論文資料網, 092NKNU1142031。
- 陳柏蓉(2004)。宜蘭縣國小教師時間管理之研究。國立台北師範學院教育政策與管理研究所碩士論文。全國碩博士論文資料網, 092NTPTC576005。
- 陳美玉(2002)。教師專業學習與發展。台北:師大書苑。
- 郭清榮(2003)。國民中學導師時間管理之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文。全國碩博士論文資料網, 091NTNU0331035。
- 陳聖美(2007)。臺北市縣國民小學主任時間管理與工作績效之研究。臺北市立教育大學教育行政與評鑑研究所碩士班碩士論文, 未出版, 台北市。
- 陳儀如(1997)。國民中學學生時間管理、時間壓力與學業成就關係之研究。國立高雄師範大學教育學類碩士論文, 未出版, 高雄市。
- 陳蘭妙、張秀萍、陳美玉、顏佩如(2009)。國小新手教師有效學習之研究-以台灣

- 高屏地區為例。台灣：彰化師範大學師培中心。
- 彭鴻原(2008)。國民小學校長時間管理與學校效能相關之研究-以苗栗縣為例。國立新竹教育大學人資處教育行政碩士專班碩士論文，未出版，新竹市。
- 曾仕強、石詠琦(1994)。時間管理。台北：國立空中大學。
- 黃珮鈞(2004)。國民小學教師時間管理與教學效能之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃偉綸(2004)。搶救時間大作戰——一段自我時間管理的省思歷程。幼教資訊，168，15-18。
- 趙婉君譯(2002)(R. J. Light著)。哈佛經驗。臺北市：立緒。
- 鄭彩鳳(1993)。學校經營中的時間管理。教育資料文摘，31(4)，135-167。
- 盧世傑(2007)。國三生時間管理之研究。中華大學應用數學學系(所)碩士論文，未出版，新竹市。
- 盧怡伶(2008)。台南縣市國小音樂教師時間管理與教學效能之研究。國立高雄師範大學音樂學系碩士班音樂教育組碩士論文。全國碩博士論文資料網，096NKN5248001。
- 謝伯榮(2005)。國中學生時間管理與學業成就關係之研究。國立台北大學統計學系碩士論文。全國碩博士論文資料網，094NTPU0337007。
- 謝鴻志(2005)。國民中小學校長時間管理策略運用與課程領導之研究。國立中正大學教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 羅竹茜譯(1999)(W.Denis著)。領導自己。臉譜：企畫叢書。(原著為1996年版)
- 蘇德祥(2008)。師資培育政策重點方向。上網日期：2009年2月18日，網址
<http://learn.nknu.edu.tw/nknuextend/inservice/index.php/Lecture/download/14/%E5%B8%AB%E8%B3%87%E5%9F%B9%E8%82%B2%E6%94%BF%E7%A D%96%E9%87%8D%E9%BB%9E%E6%96%B9%E5%90%91.ppt>
- Allison, Sheila A.(1999). *The Development and Implementation of Behavior Management Strategies to Decrease Discipline Referrals and Increase Teaching Time in the Classroom at the Secondary Level*. Ed.D. Practicum, Nova Southeastern University. ERIC: ED430368.
- Calhoun, T. E.(2007).*The effect of time-management training on teachers' acceptance of high and low time-involved behavioral interventions*. Ph.D. Thesis of the University of Southern Mississippi. ProQuest: No.: AAT 3300843.
- Campbell, R. J.(1991).The Use and Management of Infant Teachers' Time: Some Policy Issues. Paper presented at the *Policy Analysis Unit Seminar* (Coventry, England, November 15, 1991). ERIC: ED354072.
- Klas, L. D, Kendell-Woodward, S., Kennedy, L.(1985). Levels and Specific Causes of Stress Perceived by Regular Classroom Teachers. *Canadian Counsellor*, 19(3-4),pp.115-27. ERIC: EJ326381.
- Klas, Lee; Hawkins, Frank(1997). Time Management as a Stressor for Helping Professionals: Implications for Employment. *Journal of Employment Counseling*, 34(1)pp.2-6 . ERIC: EJ551654.
- Morgan, C. R.(2003). *The combined execution of stress and time management strategies to improve academic success: A program design*. Psychology Doctoral thesis of Carlos Albizu University.
- Peyton, D.(1995).Time Management and Educational Reform. *Directions in Language and Education*, 1(6),10. ERIC: ED394303.
- Wilce H.(2007). So you want to teach and have a life? *The Times Educational Supplement*. London. p. S14.

A Study on Time Management and Teacher Professional Development of the graduate Students of the Teacher Education Program in Taiwan

Yen, Pey ru¹ Yang, Hsin ju²

(1.Associate Professor, Graduate Institute of Curriculum and Instruction & Department of Education, NTCU., R.O.C..100001; 2.Graduate Student, Graduate Institute of Curriculum and Instruction & Department of Education, NTCU., R.O.C..200001)

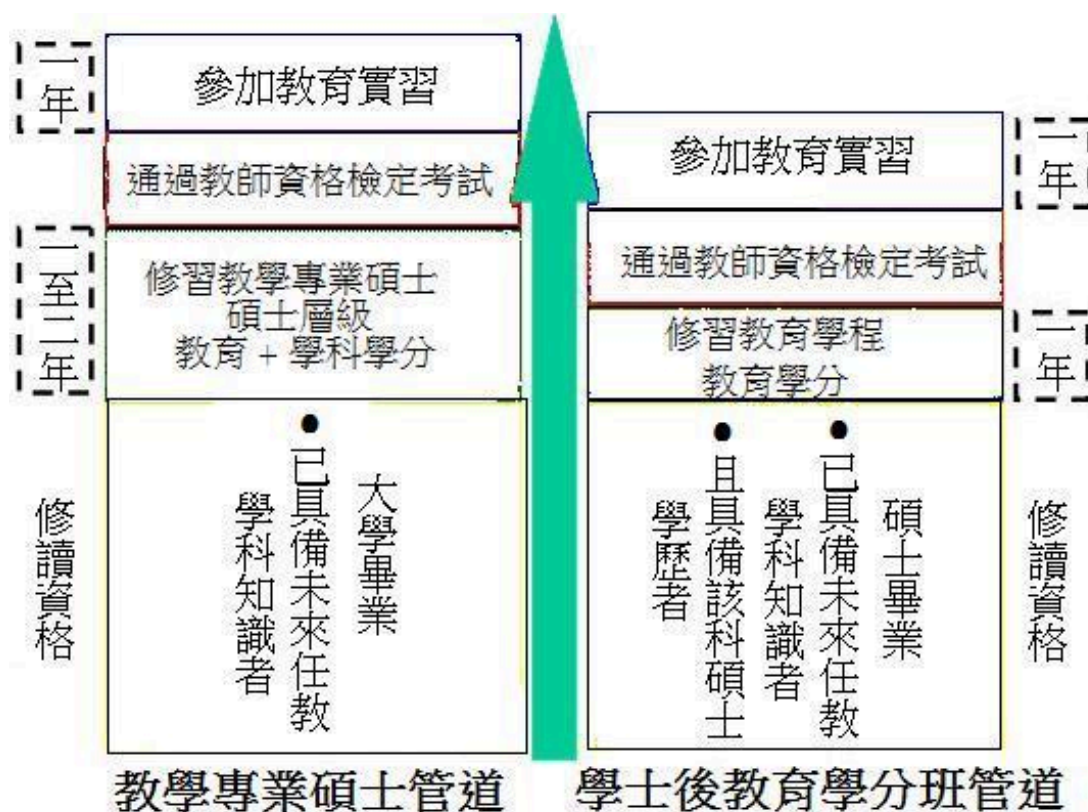
Abstract

The study firstly explored the theory of time management, teacher professional development and the process of teacher education, as well as the related research of time management on the educators and university students, and then analyzed the time allocation, time management and disturbing factors of different types of Taiwan graduate students of the teacher education program. Moreover, the researchers made a thorough inquiry to Taiwan graduate students of the teacher education program by the indicators of teacher professional development. Finally, the writers provided the conclusions and suggestions on the rationale and practice of time management of the graduate students of the teacher education program. The study object was a random sampling of 24 graduate students of the teacher education program (6 were graduate education, as well as 18 graduate interns intern teaching) in a Educational University in Central Taiwan of year 2008 .The authors used both qualitative and quantitative research methods and applied literature analysis, a questionnaire survey (a random sampling of two-week time management record form), as well as semi-structured interview method (focus group interviews). Qualitative data all processing involved the use of qualitative analysis and coding corpus developed into the concept of network graph by ATLAS.ti V5.5 and quantitative data involved the use of t- test quantitative analysis by SPSS 12.0 version to study the time-since September 2008 to May 2009. Validity of the study was to use experts to establish validity, recheck by those interviewed, confirmed with verification triangle, and set up research friends. The authors infused the research content and teaching objectives for the integration, had prior consent and agreement of all participants before the study, kept anonymous so that students could benefit from feedback to meet the research ethics. Finally, the research results provided conclusions and suggestions on the theory and practices of teacher education and teacher professional development.

Keywords: focus group interviews, teacher education, teacher professional development, the graduate students of the teacher education program, time management

附錄

附錄一



圖一 未來師資培育制度構念

資料來源：蘇德祥(2008)。師資培育政策重點方向。上網日期：2009年2月18日，網址

<http://learn.nknu.edu.tw/nknuextend/inservice/index.php/Lecture/download/14/%E5%B8%AB%E8%B3%87%E5%9F%B9%E8%82%B2%E6%94%BF%E7%AD%96%E9%87%8D%E9%BB%9E%E6%96%B9%E5%90%91.ppt>

附錄四



D9	國內外正式刊物刊登之文章	論文或文章的投稿
D10	發展第二或第三專長學科內容知識	補美語、作文、日語、參加童軍社、國樂社等增能的活動
E敬業精神及態度		
E1	專業態度(積極投入時間與精力, 以提升專業知能、信守教育專業倫理)	專業態度(積極投入時間與精力, 參與補救教學志工與校內外師資培訓等活動以提升專業知能)
E2	善盡專業責任(進行教學省思, 改進自己; 根據教學需求, 主動尋求成長機會; 與同儕教師合作, 形成夥伴關係; 結合家長協力教學; 貢獻教學社群)	善盡專業責任(進行教學省思; 與同儕合作, 組讀書會)
E3	行政與服務(兼辦學校行政工作、協辦或參與學校各項活動、指導學校社團或團隊、擔任例行性及義務性服務工作)	行政與服務(參與學校行政工作、協辦或參與研究所各項活動、指導學校社團或團隊、系辦工讀)

資料來源：研究者自行整理

附錄六

研究所學程生時間管理之研究-以某教育大學為例—半結構式訪談大綱

研究所學程生時間管理之研究-以某教育大學為例—半結構式訪談大綱

親愛的同學您好：

本研究的目的, 旨在瞭解研究所學程生時間管理的現況以及您對時間管理的安排, 特別規劃此次焦點團體訪談。本研究採匿名方式, 研究結果僅供學術研究之用, 希冀對於研究所學程生在時間管理上能有所貢獻, 然因現場時間有限, 還望現場未全部發言者盡量回答以下所有問題, 並將回答內容做簡要記錄, 於會後回收, 懇請協助, 不勝感激！

國立台中教育大學課程與教學研究所

顏佩如、楊欣儒 敬啟

電郵: hsinju1986@gmail.com

2009年3月20日

訪談問題如下：

- 一、請談談您平日時間管理的現況為何？
- 二、您經常使用的時間管理的方法為何？可否請你舉例說明？
- 三、您平日在時間管理上曾遇到那些困難？以及身為研究所學程生，在「國民小學教學實習」或至國小半年的「教育實習」上，您認為時間管理最大的困擾是什麼？如何解決？以及干擾因素與解決方法為何？
- 四、您本身的學科背景是否有影響您在時間管理上的運用與分配，以及是否影響您在教師專業成長上的時間規劃？
- 五、是否有壓力影響到您的時間管理？
- 六、您認為有哪些方法可以提昇您自己的時間管理方法？
- 七、您對本研究有何看法？可否請您提出對本研究的建議？
- 八、您對時間管理與教師專業成長的看法？
- 九、您對時間管理與師資培育過程的看法？(師培課程的開課、排課等行政配合)
- 十、其他

訪談問題結束，感謝您的協助！

資料來源：作者自行整理。

附錄七

表1-1-1時間管理記錄參與校定之專家學者、現職教師、研究所學程生一覽

類別	姓名	職稱	任教地區	專長
專家學者	吳俊憲	助理教授	台灣私立靜宜大學 教育研究所	教師專業發展、課程與教學、 教育行政、教育評鑑、教育哲學、 課程改革
	曾榮華	助理教授	台灣台中教育大學 課程與教學所	課程領導、教學管理。
	張淑芳	副教授	台灣台中教育大學 課程與教學所	課程與教學、班級經營、兒童 發展、另類教育。
現職研究所 進修教師	高仕仰	生教組長	台中縣文雅國小	
	黃怡嘉	導師	台中市文山國小	
	戴均帆	導師	台中市永春國小	
* ¹ 研究所 學程生	沈志憲	教育所研 究生	在學學生	教育學

資料來源：作者自行整理。

附錄五

研究所學程生時間管理與教師專業的研究—時間管理紀錄表**研究所學程生時間管理與教師專業的研究—時間管理紀錄表**

親愛的同學您好：

本時間管理紀錄表調查的目的，旨在瞭解研究所學程生時間管理的現況以及您對時間管理的安排。您寶貴的意見將作為研究之參考。本時間管理紀錄表內容僅作為學術研究之用，採匿名填答，請惠詳實填答。

感謝 您撥冗填答。肅此 敬祝
平安

國立台中教育大學課程與教學研究所

顏佩如、楊欣儒 敬啟

電郵:hsinju1986@gmail.com

2009年1月16日

一、基本資料

填答說明：請您將實際情形在()內填上號碼，謝謝您的合作。

- () 1.性別：(1)男 (2)女
- () 2.年齡：(1)25歲以下 (2)26~30歲
(3)31~35歲 (4)36歲以上
- () 3.研究所學科背景：
(1)教育暨管理學院，研究所為(請註明)
(2)人文社會暨藝術學院，研究所為(請註明)
(3)數理暨資訊學院無，研究所為(請註明)
- () 4.婚姻狀況：(1)已婚 (2)未婚
- () 5.工作情形：(1)有固定工作，工作為(請註明)
(2)有兼差，工作為(請註明)
(3)無

【第一部份】

填答說明：下表為時間管理紀錄的表格，請您仔細將實際情形紀錄在表格內，謝謝您的合作。

1. 有關的名詞淺釋如後：

時間單位：指所花費的總時數，最小計算單位為一小時。

預定活動：指所花費時間內打算完成的工作，有完成的工作打(√)，未完成打(×)。

困擾因素：指導致工作未完成的原因。

補救辦法：指針對未完成的工作加以補救、改善的方法，如無補救方法，請填入「？」。

教師專業項目：共分為四大部份，每一部份皆有次要項目，針對有關教師專業項目的部份，可將有相符的代號填答到預定活動的欄位內，如選擇『其他』欄，請在橫線上說明您的工作安排。

反省檢討:歸納一週時間紀錄的感想與心得。

省時妙方:歸納一週任何有關時間管理的方法。

2. 表格若不夠可以自行增加。
3. 請同學統整開學後第1週(2/17-2/23)、第9週(4/13-4/19)、第18(6/15-6/21)週每日時間紀錄表,完成後請將表格電子檔彙整後於期末6/22上傳E-learning。
4. 表一為教師專業成長項目,若您的預定活動符合表一的教師專業成長項目,請填寫代號到「時間管理紀錄」的最右欄。

教師專業成長項目轉化對照

適用現職教師		適用研究所學程生
A精熟學科知識		
A1	掌握學科領域的內容知識	閱讀學科領域的內容知識
A2	具備統整相關學科能力	統整分析不同學科的內容知識
A3	顧及學生的學習發展和個別差異	熟知學生學習與個別差異的知識與策略
A4	系統呈現教材內容,提供完整知識架構	檢驗教材內容的順序與邏輯架構
B課程設計與教學		
B1	課程規劃	課程設計
B2	設計教案	教案設計
B3	教材呈現	教材製作(教具、提示條、佈題海報等)
B4	清楚呈現教學內容	熟悉教學內容
B5	教學規劃	教學準備
B6	教學方法	熟悉多種教學方法
B7	活用教學策略	熟悉多種教學的策略
B8	增進教學溝通	熟知回應學生互動的方法
B9	善用評量回饋	設計評量的能力
C班級經營與輔導		
C1	營造有利學習的氣氛	營造有利學習的氣氛
C2	佈置教學情境	佈置教學情境
C3	有效運用教學時間	教學時間的掌握
C4	建立良好的常規和程序	建立良好的常規和程序
C5	有效運用管教方法	熟知有效的管教方法
C6	資源管理(個人時間管理、教學資源、教學檔案整理)	資源管理(個人時間管理、教材與教具準備、個人檔案製作、教案整理)
C7	親師聯繫	熟知親師溝通的方法與策略
D研究發展與進修		
D1	專業成長(追求專業成長、與同儕分享專業工作心得)	專業成長(與同儕分享實習心得、教學討論、課程與教案設計等)
D2	創意教學開發	設計創意教學教案
D3	研發教具	研發創意教具
D4	行動研究成果	撰寫教學日誌與實習日誌並省思
D5	校內外研習心得報告	參加校內外研習心得報告
D6	參加研討會或研習活動	參加研討會或研習活動
D7	教學相關能力檢定	參加英檢、版書檢定、說故事檢定等有關教學證照考試
D8	學術研討會發表之論文	參與研討會並發表論文
D9	國內外正式刊物刊登之文章	論文或文章的投稿
D10	發展第二或第三專長學科內容知識	補美語、作文、日語、參加童軍社、國樂社等增能的活動
E敬業精神及態度		
E1	專業態度(積極投入時間與精力,以提升專業知能、信守教育專業倫理)	專業態度(積極投入時間與精力,參與補救教學志工與校內外師資培訓等活動以提升

		專業知能)
E2	善盡專業責任(進行教學省思, 改進自己; 根據教學需求, 主動尋求成長機會; 與同儕教師合作, 形成夥伴關係; 結家家長協力教學; 貢獻教學社群)	善盡專業責任(進行教學省思; 與同儕合作, 組讀書會)
E3	行政與服務(兼辦學校行政工作、協辦或參與學校各項活動、指導學校社團或團隊、擔任例行性及義務性服務工作)	行政與服務(參與學校行政工作、協辦或參與研究所各項活動、指導學校社團或團隊、系辦工讀)

時間管理紀錄表

日期: **98年2月17日** ~ **98年2月23日**

* 【注意事項】24小時制, 全天候的時間記錄, 時間記錄起點為早上8:00到第二天早上8:00為一天。

* 灰階的文字為範例

時間 單位 (1hr)	預定活動 完成打(✓) 未完成打(×)	困擾因素	補救方法 若無補救方法, 請填「?」	符合教師專業成長的項目(請用表一代號填答)
# 98/2/17				
8:00-9:00 (1)	準備seminar ppt (✓) 洗衣(×)	與室友聊天	中午吃飽飯後洗衣	
9:00-12:00 (3)	編寫教案(×)	不會寫	?	B2
12:00-16:00 (4)	準備教檢(✓)			
17:00-18:00 (1)	做教具(✓)			D3
# 98/2/18				
# 98/2/19				
# 98/2/20				
# 98/2/21				
# 98/2/22				
# 98/2/23				
反省 檢討				
省時	1. 準備研究所課業時(如課程理論), 可以搭配教檢的科目一			

妙方	起閱讀與作筆記。
----	----------

資料來源:作者自行整理與設計。

資料來源:作者自行整理與設計。

附錄三

表1-1-3資料編碼系統說明

資料來源\說明	代碼	舉例
資料蒐集日期	以西元年月日表示	2009/02/12, 表示西元2009年2月12日。
訪談對象	P: 代表大學教授 S: 研究所半年教育實習學程生 T: 研究所教學實習學程生 C: 研究諍友	訪P/2009/2/12, 於西元2009年2月12日與研究所教授訪問稿。 訪S3/2009/2/12, 在西元2009年2月12日與研究所半年教育實習學程生第三位學生訪問稿。 訪T3/2009/2/12, 在西元2009年2月12日與研究所教學實習學程生第三位學生訪問稿。 訪C3/2009/2/12, 在西元2009年2月12日與研究諍友第三位訪問稿。
訪談、時間管理紀錄表等對象	研究者:R 研究所半年教育實習學程生:S1(數字表名義變項) 研究所教學實習學程生:T1(數字表名義變項)	訪S3/2009/2/12, 在西元2009年2月12日與研究所半年教育實習學程生第三位學生訪問稿。 時T3/2009/2/12, 在西元2009年2月12日與研究所教學實習學程生第三位學生的時間管理紀錄表。
資料取得途徑	訪談(訪)	訪S3/2009/2/12, 表示西元2009年2月12日與研究所半年教育實習學程生第三位學生訪問稿。
	時間管理紀錄表(時)	時S3/2009/w1, 表示西元2009年第一週(2/16-2/22)與研究所半年教育實習學程生第三位學生的時間管理紀錄表。 時T3/2009/w9, 表示西元2009年第九週(4/13-4/19)與研究所教學實習學程生第三位學生的時間管理紀錄表。
資料更細項目的分類	相同的資料取得途徑、對象與日期時, 同一份資料內的細分項, 根據細分的「歸準」設計次代號。	文S1Q1/2009/2/23, 這是指S1學生2009/2/23的文件檔案內, 以「問題」(代號為Q)為細項分類歸準, 也就是S1學生2009/2/23的文件檔案的第一題問題的回答資料。

資料來源:作者自行整理。

附錄二

表1-1-4研究所學程生焦點團體訪談一覽

代碼	訪談對象	時間(時間大約長度)	地點	紀錄方式
----	------	------------	----	------

焦訪T/2009/03/20	研究所教學實習學程生	2009/03/20-9:30-11:30 (120min)	中教大綜合教育大樓2F B202R	現場錄音與記錄, 事後質性逐字轉譯
焦訪S/2009/03/27	研究所半年教育實習學程生	2009/03/27-13:40-15:15 (85min)	中教大求真樓10F大廳會議桌	現場錄音與記錄, 事後質性逐字轉譯

資料來源: 作者自行整理。