

# 时间管理 教学实施报告

学期：2019-2020-2 学期

班级：2018 级护理 1-16 班

15 倪仕纲

专业名称	2018 级护理		
课程名称	护理管理	教学内容	时间管理
课 时	1 学时（40 分钟）	教学对象	高职护理专业学生

### 一、选题价值

本课程为一体化课程，针对护理工作的调研，深入研究教材，结合学生实际情况，合理安排任务。任务真实，于学生充满吸引力，挑战性，主动愿意完成学习任务。时间管理技巧是临床护理工作者的主要重要技能之一。学生学习“时间管理”方法，为日后走向临床工作打下基础，任务要求具体、合理。学生对该任务兴趣浓厚，同时也是我校护理学生即将踏上实习工作岗位之际，学生对此不熟悉但向往。

时间管理是指通过事先规划并运用一定的技巧、方法与工具实现对时间的灵活以及有效运用，从而实现个人或组织的既定目标，国内三级、二级医院护理管理部门均将时间管理能力视为个人工作能力的重要部分。



图-1 课程来源

该课程包括“ABC时间管理法”、“四象限时间管理法”、“二八定律”等三种主要的学习方法。通过本课程的学习，学生能够独立制定ABC工作分类卡，并按照管理学家艾伦·莱金的核心思想，按照层次需要理论、现场急救原则标准来完成任务的时间分配，本次课的设计时间管理是基于真实工作任务开发的学习任务，任务要求学生能够正确对工作任务分类，在规定的时间内完成组织目标。是基于真实工作任务场景的学习任务，学生的工作任务真实而且工作过程完整。

## 二、学习目标

### （一）课前目标：

通过课前任务，预习导读，自行查阅资料，了解时间管理的方法，完成预习任务。

### （二）课中目标：

通过教师讲解，可以在教师指导下，完成时间管理的任务，掌握具体的时间管理方法，能够依据评价标准进行原因剖析，完成相关评价。具有良好的学习能力，较好的人际沟通、团队协作能力，具备良好的人文素养。

### （三）课后目标：

能够总结经验，独立完成时间管理的任务并完成思维导图。在班级圈上传自己完成情况，小组成员互评。

## 三、学情分析

二年级学生具有一定的医学基础知识，但是学习主动性不足，坚持时间较短，遇到困难容易停滞不前，大部分学生既向往医院的实习新环境，却又茫然，不知道如何进行时间的安排，学习生活的计划，需要对他们进行引导，并按严格的时间管理方法帮助其制定新时间段的学习安排，最终合理安排并完成组织目标的实现，实现自身价值，完成学业。

为学生在学校学习和医院工作之间，做好过渡桥梁工作。学生们碎片化时间较多，《时间管理》章节内容实用性强，通过本次课程的学习，进而提高学生对时间管理的重视。

前置课程为《护理学导论》、《基础护理学》等，学生通过前期的学习，已基本了解患者在医院的概况，医院的管理，以及患者的诊疗情况。该任务采用小组合作的方式完成学习任务，锻炼了团队协作能力，提高了学习效率，激发了学生的学习兴趣，提升了学习能力。

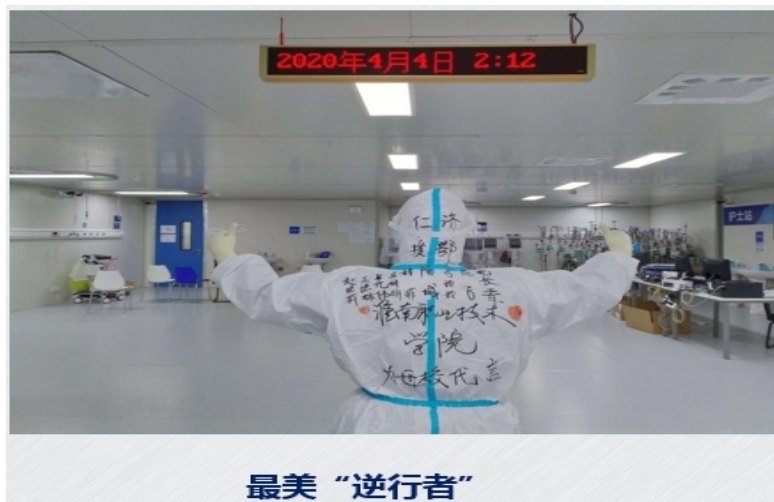


图-2 我校优秀毕业生

课程内容联系时政热点，结合学生实际，将课程思政与专业知识学习有机结合，进一步提高了学生的整体综合素质。

依据职业教育教学改革要求，基于信息化教学理念，采用任务驱动教学法，以医院里案例为基础整合分析提出任务为载体进行教学设计，完成《时间管理》的教学过程。充分利用教学资源库和网络课程平台的教学资源，开展“课前预习，课堂教学，课后拓展”的教学活动。



图-3 雷神山医院中我校学生代表

#### 四、教学重点、教学难点

教学重点：时间管理的概念和基本程序；时间管理的方法。

教学难点：时间管理在护理管理中的应用，具有结合临床护理工作实际，制定合理计划的能力；配合上级管理者进行护理目标管理的能力。

#### 五、学习过程

依据职业教育教学改革要求，基于信息化教学理念，采用任务驱动教学法，以医院里案例为基础整合分析提出任务为载体进行教学设计，完成时间管理的教学过程。充分利用教学资源库和网络课程平台的教学资源，开展“课前自学，课中导学，课后巩固”的教学活动。

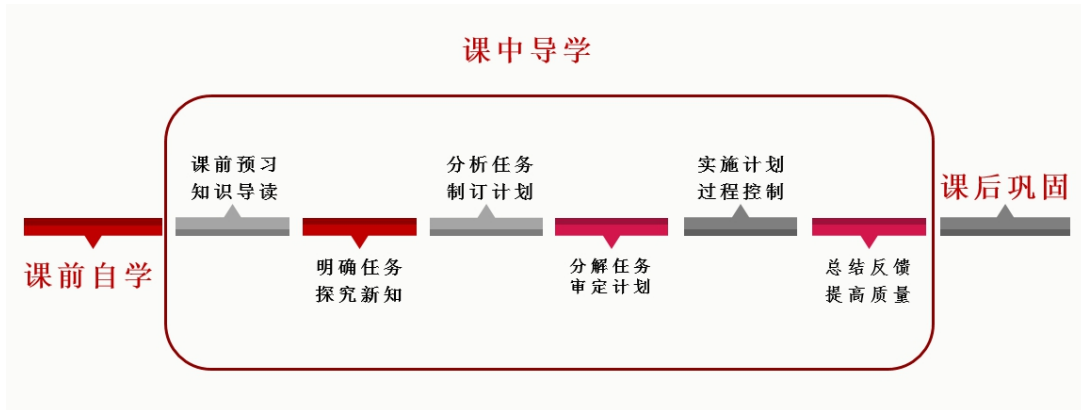


图-4 学习安排

课前，教师将课前学习资源上传到课程平台，发布课前预习任务，学生扫码进入学生工作页，学生接到预习任务后，进入到预习阶段，自主学习本节内容，并完成预习任务，通过网络教学资源进行自学，拓展了学习的时间和空间。

课中，经过教师的现场讲解，针对预习中的问题进行差异化教学，进行课堂训练，最后由教师进行课堂小结，通过实践学习理论知识，让学生学会时间管理，达到学习目标，学会使用。

课后能够总结经验，独立完成时间管理的任务并完成思维导图。在班级圈上传自己完成情况，小组成员互评。

#### 六、学习资源

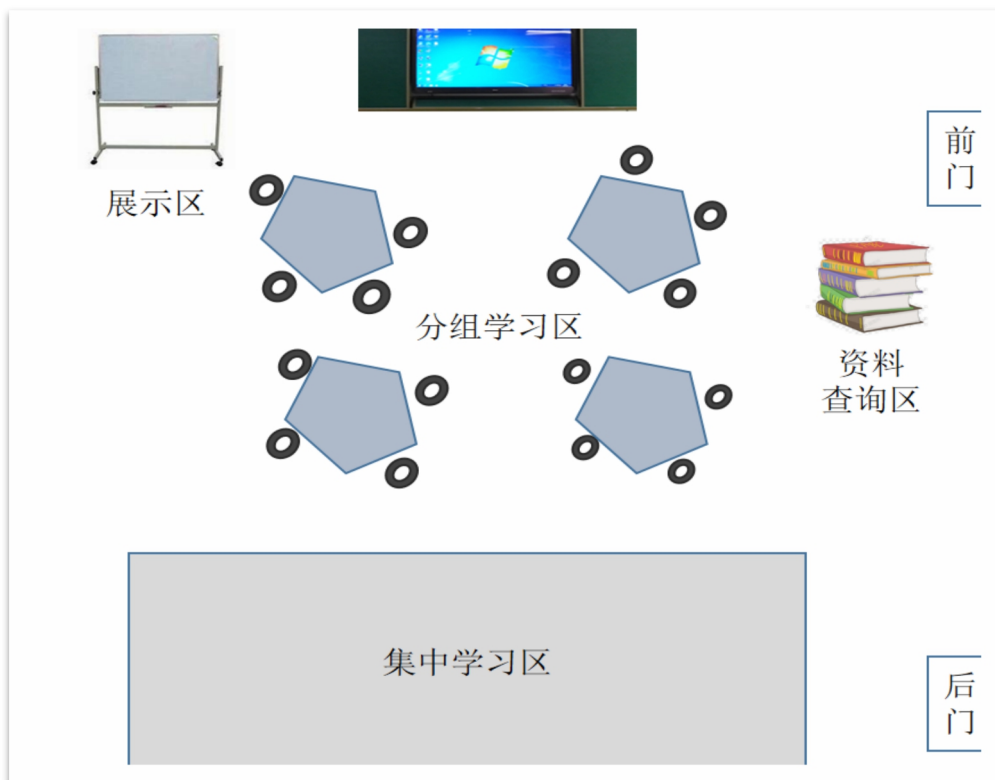


图-5 学习工作区

根据时间管理安排计划，进行分析评估、确定目标、拟定备选方案。如遇问题在小组中、班级学习群及时解决；在教师指导下进行，比较方案、选定方案、制定辅助计划、开始实施、过程控制。

## 七、教学实施

### (一) 任务分析

#### 1. 学生主要活动：

学习发布的案例，操作方法；分析学习任务，明确任务要求。

#### 2. 教师主要活动：

课前准备，下达学习任务；讲授相关知识。

**教学策略：**网络课程平台，教材自带的富媒体资料库，QQ群等发布预习任务，教师和学生能够快速、即时远程交流，提高了师生沟通效率。实施评价不受时间、地点的约束。

**教学方法：**讲授法、角色扮演、情境教学法、总结法、线上线下混合式教学。

### (二) 制订方案

### 1. 学生主要活动:

进行小组分工, 利用互联网查找资源, 协作完成初步学习任务。

### 2. 教师主要活动:

答疑、指导; 控制进度。



图-6 学生学习活动

提前布置任务, 学生收到案例后可以查阅相关资料进行分析, 通过案例提前在预习中自学, 并将存在的问题加以标记, 及时解决。完成学生学习工作页的学习。

课前, 教师将课前学习资源上传到课程平台, 并通过手机 QQ 群, 职教云 app 等发布课前预习任务。学生接到预习任务后, 进入到预习阶段, 自主学习本节内容, 并完成预习导读, 通过网络教学资源进行自学, 拓展了学习的时间和空间。



图-7 线上教学辅助

## (三) 审定方案

### 1. 学生主要活动:

观看教学预习导读，开展小组讨论，按要求完成预习任务。

2. 教师主要活动：进行讲解，针对性提出建议和意见。

时间管理的概念和基本程序

(1) 时间管理的概念

时间管理是指在时间消耗相等的情况下，为提高时间利用率和有效性而进行的一系列活动，包括对时间进行有效的计划和分配，以保证重要工作的顺利完成，并能及时处理突发事件或紧急变化。

(2) 时间管理的基本程序

评估 包括评估时间利用情况、评估管理者浪费时间的情况以及评估个人的最佳工作时间。

计划 ①制定具体工作目标及重点；②选择有效利用时间的方法与策略；③列出时间安排表。

实施 实施时间计划时应注意：①集中精力；②学会“一次性处理”或“即时处理”；③关注他人时间；④有效控制干扰；⑤提高沟通技巧；⑥处理好书面工作。

评价 应评价时间安排是否合理有效，活动主次是否分明，有无时间浪费情况。

时间管理的方法

ABC 时间管理法,为了提高时间的利用率，每个人都需要确定今后 5 年、今后半年及现阶段要达到的目标。人们应该将其各阶段目标分为 ABC 三个等级，A 级为最重要且必须完成的目标，B 级为较重要很想完成的目标。C 级为不太重要可以暂时搁置的目标。该方法现在临床广泛应用。

ABC 时间管理的步骤如下：

列出目标 每日工作前列出“日工作清单”。

目标分类 对“日工作清单”分类。

排列顺序 根据工作的重要性、紧急程度确定 ABC 顺序。

分配时间 按 ABC 级别顺序定出工作日程表及时间分配情况。

实施 集中精力完成 A 类工作，效果满意，再转向 B 类工作。对于 C 类工作，在时间精



力充沛的情况下，可自己完成，但应大胆减少 C 类工作，尽可能委派他人执行，以节省时间。

记录 每一事件消耗的时间。

总结 工作结束时评价时间应用情况，以不断提高自己有效利用时间的技能。

四象限时间管理法,按照重要性和紧迫性把事情分成两个维度,一方面是按重要性排序,另一方面是按紧迫性排序,然后把所有事情纳入四个象限,按照四个象限的顺序灵活而有序地安排工作。

练习题:

四象限时间管理法我们划分利用时间的基本依据: C

- A. 时间的充裕程度      B. 根据工作的重要程度      C. 根据重要性和紧迫性  
D. 根据对总体目标实现的一个重要要求的程度      E. 在管理过程当中的重要选择

#### (四) 时间管理的策略

消耗时间的计划化、标准化及定量化 可以 30 分钟为一时间单位,详细记录每日时间消耗过程。管理者要将自己的活动时间分类,并对每项工作按先后顺序及重要程度确定具体时间,并严格遵守。

充分利用自己的最佳工作时间 可根据体力和精力状况安排工作内容,充分利用自己的最佳时间。

保持时间利用的连续性,管理者安排时间表时,应将重要事件安排在没有干扰时处理,集中完成,减少时间的浪费。

学会授权,作为管理者必须明确,有很多事情不能亲历亲为,通过适当授权他人可增加自己的工作时间。

学会拒绝,护理管理者必须学会拒绝干扰自己正常工作的事,拒绝承担非自己职责范围内的责任,以保证完成自己的工作职责。

善于应用助手,管理者选择好的助手会减少管理的麻烦,节省时间、精力及体力。



图-8 二八法则

#### (五) 方案实施

##### 1. 学生主要活动:

小组合作，完成时间管理案例现场任务；互评。

##### 2. 教师主要活动:

巡回指导；控制进度。

#### (六) 过程控制

##### 1. 学生主要活动:

各小组进行既定案例的时间管理表展示，并上传 qq 群，在线开展组间评价。

##### 2. 教师主要活动:

记录各小组作品存在的问题和不足；记录小组间评价结果。

#### (七) 总结评价

##### 1. 学生主要活动:

归纳总结经验；记录《学习工作页》；完成个人自评、组内互评。

##### 2. 教师主要活动:

归纳总结，表扬成绩优秀小组，提高学生积极性。

课后拓展：第一阶段学生按小组在现场练习，如遇问题在小组、班级、教师中及时纠正；第二阶段在教师指导下进行为期 8 个月的实习时间管理计划，进行论证，确定个人发展目标，培养学生的人生观；第三阶段鼓励同学服务社会，体现价值。

## 八、学业评价

本次任务优点：利用小组合作的方式完成学习任务，锻炼了团队协作能力，提高了学习效率，激发了学生的学习兴趣，提升了学习能力。

亮点：联系时政热点，结合学生实际，将课程思政与专业知识学习有机结合，进一步提高了学生的整体综合素质。

学生上课在课堂学习，有问题可以及时得到解决；学生在课堂以外学习，存在的问题是学生多，老师少。良好的时间观念可以促进学生合理的安排学习和生活。尽早发现问题，及时解决。授课应深入了解班级每一位学生，掌握学生性格特点，学习能力以及存在的问题，以便有针对性的开展个性化点评。



学生工作页1



学生工作页2

图-9 学生工作页

### 教学预期效果达成

课前目标：通过学生完成任务，提高了自主学习的能力，锻炼了发现问题，分析解决问题的思维方式，认真学习了工作页，完成预习。

课中目标：能熟悉常用的时间管理法，并合理运用。在学习中独立思考，积极参与小组合作，具有良好的学习能力，人际沟通、团队协作能力，具有学科综合分析考虑能力。

课后目标：学生完成自评、互评，教师点评。

时间管理是一个有机的整体，具有连续性和完整性，缺少或中断任何一环，该循环将不能进行下去，也就不可能取得预期的效果。如在护理管理工作中无计划或计划不周，给实施造成困难，有实施无检查，执行结果不得而知，不注意将未解决的问题转入下一个循环，工作质量就难以提高。

## 九、教学效果与反思

### （一）教学效果

学生能按照老师布置的学习任务在工作页引导下进行课前预习和课后拓展，并能就疑难问题在线和老师交流；课中学习环节，在组织教学中发现，小组成员配合良好，讨论积极，课堂气氛活跃，各小组均能在教师指导下依据工作页的引导完成各项任务。取得较好的学习效果，达到预定的学习目标。

#### 1. 体现以学生为中心，能力本位的教学理念

本次任务教学我充分运用以学生为中心、以能力为本位的教学理念，将医院真实工作任务引入教学，学习过程对接医院工作过程，让学生定位自己。通过分析任务、制订工作计划、任务实施都能结合医院需求，来服务患者，学以致用，实现能力培养与工作岗位对接合一。

#### 2. 教学手段多样新颖、教学方法灵活创新

在教学手段的准备上利用云职教信息平台等信息化手段把课中学习延伸到课外，实现了学生混合式学习，提高了课中学习的针对性和效率，增强了学生自主学习的意识和能力。实现了知识学习、技能训练、素质养成和自主评价的有机结合。

#### 3. 劳动教育纳入教学过程，引导树立正确的劳动价值观

整个教学活动，将积极的情感和正确的劳动价值观融入教学过程，引导学生树立正确的劳动价值观。

### （二）教学反思

在实践教学中，今后对医院的见习在原基础上增加比例，便于更好地植入护理应用中的护士管理内容，结合护士资格考证教材，更好地融合在一起，增强学习效果。

# 《时间管理》学生工作页 1

## 一、课程安排



## 二、任务——学习时间管理方法：

### 1、ABC 时间管理法

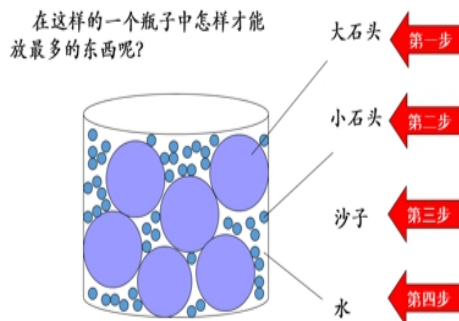
项目	预计时间	实际用时
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
突发事件 1		
突发事件 2		
合计		

项目	预计时间	实际用时
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
突发事件 1		
突发事件 2		
合计		

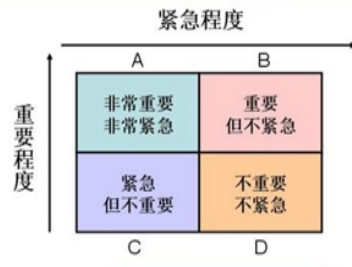
项目	预计时间	实际用时
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
突发事件 1		
突发事件 2		
合计		

**ABC时间管理法工具卡**

### 2、四象限时间管理法

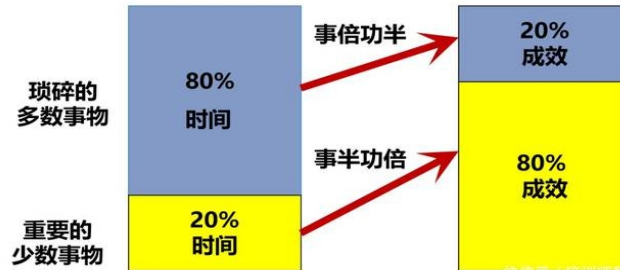


### 时间管理的象限



### 3、二八定律

二八定律用于时间管理中，可以避免将时间花在琐碎的多数问题上，因为即使你花费了80%的时间，也只能取得20%的成效。管理者要做的是每天重新审视自己的工作时间表，找出那些最有价值的20%的工作项目。



### 三、思考——用时间管理法完成下面的案例

小张是一名刚刚毕业的注册护士，在她进入普外科第一次独立值夜班的时候，遇到了很多问题：小张 16:00 接班，病区有 30 名住院患者，其中当天术后 5 人，还有 1 人在手术室进行阑尾切除术。刚刚接完班，有 1 名胆囊炎患者前来办理住院手续，此时，阑尾炎术后的患者被送了回来，还有 1 名术后患者家属来找小张帮助查看明天的处置。小张还要准备 20:00 的常规处置，还要进行晚间护理-----  
请问

面对如此紧张而繁多的工作，小张应首先完成哪项工作？

## 《时间管理》学生工作页 2

### 一、任务一——测测你的时间安排是否合理

下面用最简单的办法测试你是否能掌握时间，你只需回答“是” Or “否”。

- 1 你通常工作很长时间吗？
- 2 你通常把工作带回家吗？
- 3 你感到很少花时间去你想做的事吗？
- 4 如果没有完成你所希望做的工作，你是否有负罪感？
- 5 即使没有出现严重问题或危机，你也经常感到工作有很多压力？
- 6 你的案头有许多并不重要但长时间未处理的文件？
- 7 你经常在做重要工作时被打断吗？
- 8 你经常占用用餐时间工作吗？
- 9 在上个月里，你是否忘记一些重要的约会？
- 10 你时常把工作推到最后一分钟，然后很努力的去做完它们？
- 11 你觉得找借口推延你不喜欢做的事容易吗？
- 12 你总是感到需要做一些事情而保持繁忙吗？
- 13 当你长休了一段时间，你是否有负罪感？
- 14 你常无暇阅读与工作有关的书籍？
- 15 你是否太忙于一些琐碎的事而没有去做与目标一致的大事？
- 16 你是否有沉醉于过去的成功或失败之中而没有着眼于未来？

测测你的时间安排是否合理



计算规则：选择是得 1 分，选择否得 0 分，最高分 16 分，最低分 0 分。同学们打好分后，对照分数栏，找一找原因。

### 总结你的时间掌控

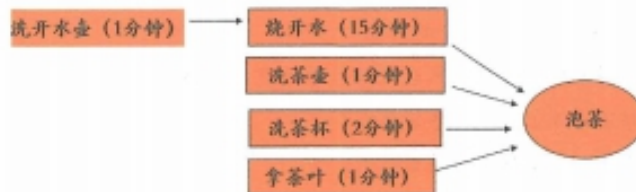
12—16分	救命！你在时间管理上必须要改进
8—12分	当心！需要重新审视你的时间安排
4—8分	可以！方向正确，但需要提高冲劲
0—4分	恭喜！坚持并保留你的方法

## 时间管理工具：

传统的笔；纸质笔记本；随手 pad；手机；电脑；收纳盒；备忘录；日程表。建议选择传统的笔；纸质笔记本，其高效、便捷、易用、价低。

## 二、时间管理案例


### 案例 1：



### 案例 2：

时间管理护理应用案例：护理操作心肺复苏术，证明时间就是生命。

### 时间就是生命



- 心跳停止3秒钟 —— 黑朦
- 心跳停止5-10秒钟 —— 晕厥
- 心跳停止15秒钟 —— 昏厥或抽搐
- 心跳停止45秒钟 —— 瞳孔散大
- 心跳停止1-2分钟 —— 瞳孔固定
- 心跳停止4-5分钟 —— 大脑细胞不可逆损害

### 争分夺秒

大量实践证明：

- 4分钟内进行复苏者，可能一半人被救活。
- 4-6分钟内进行复苏者，10%被救活。
- 超过6分钟存活率仅4%。
- 超过10分钟存活率几乎为0。

