고정 약속 뒤에 한정된 일정을 만들기

날짜: 2026-10-25

수업, 회의, 이동, 공동 책임을 먼저 적으세요. 각 블록에는 시작, 종료, 구체적 결과와 준비된 자료가 필요합니다. 전환 시간도 남기세요. 예시는 비어 있는 오전에 작은 보고서를 만듭니다. 학생은 복습이나 과제로 바꿀 수 있습니다. 교사는 실제 수업 사이에 배치해야 하며 오전이 비어 있다는 가정을 복사하면 안 됩니다.

작업 블록 세 개는 총 120분입니다. 15분 간격 두 개가 30분이므로 전체 예정 구간은 150분입니다. 구간의 모든 분을 결과물 제작 시간이라 부르지 마세요. 새 요청이 들어오면 무엇을 대신할지 결정하세요.

빈칸에 자신의 예시를 작성하세요.

예정 시간	작업	완료 조건
09:00-10:00	보고서 초안	직접 쓴 답과 예시가 있음
10:00-10:15	전환·여유	다음 행동의 자료 준비
10:15-10:45	계산 검토	풀이와 합계 확인
10:45-11:00	전환·여유	미완성 지점 기록
11:00-11:30	출처 검토 및 전달	링크 작동과 수령 확인
나의 블록		

출처

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts