

「一人一目標」德育活動  
學生記錄冊(小四至小六)



生活及情意教育小組  
2014-2015 年度



姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ ( )



## 計劃介紹

透過「一人一目標」主題活動，幫助同學因應自己的個人需要，定立適合自己的目標，並懂得運用適當的方法及正面的態度向著目標前進，做一個積極、自信、堅毅的培僑人。



**為甚麼要定目標？**

好的開始是成功的一半，  
而有目標是成功的開始。

**怎樣才算是一個好的目標？**

**SMART** 目標

+

有意義的目標



## 目標達成五步曲

-  1. 確立 **SMART** 目標：如生活願望、家庭、朋友、學業、行為、情緒、學校；
-  2. 腦震盪：將所有有可能達成你目標的方法寫下來；
-  3. 逐一檢討你的方法：如哪一個目標較適切？
-  4. 實踐你的計劃；
-  5. 定期檢查進度。

祝你成功!



## SMART 的目標

**S**pecific

明確的

**M**easurable

可量度

**A**chievable

有挑戰

**R**easonable

合理的

**T**ime bound

有時限



## 教你如何定目標

<p>1. 確立 <b>SMART</b> 的<u>目標</u></p> <p>2. <b>腦震盪</b>：將所有有可能達成你目標的<u>方法</u>寫下來</p> <p>3. 逐一<u>檢討</u>你的方法</p> <p>4. <b>實踐</b>你的計劃</p>	<p>每星期有 5 天 21:30 自行上床睡覺</p> <p>a) 校鬧鐘 b) 21:00 不再娛樂 c) 功課未完成，早一點開始做 d) 請媽媽叫我</p> <p>a, b 及 c 的方法可行，找到問題根源；而 d 的方法不是「自行」，與目標不同。</p> <p>1. 買鬧鐘。 2. 晚上 9:00 關電視 3. 回家即時作功課</p>
<p>5. 檢查進度</p>	<p>過去一星期，能完成 4 次，不錯！</p>



我的目標是...



## 想一想：你有那些方面需要作出改善？

(選取一項)

- 1. 未能準時上學
  - 2. 未能控制自己的情緒
  - 3. 未能準時交齊功課
  - 4. 成績未如理想
  - 5. 同學不喜歡你
  - 6. 上課不專心
  - 7. 經常生病
  - 8. 與家人關係欠佳
  - 9. 其他：\_\_\_\_\_
-

# 一人有一個目標



## 我的目標

檢討目標是否  
**SMART**

- 1.明確的  2.可量度  3.有挑戰   
4.合理的  5.有時限

實踐你的計劃  
遇到甚麼障礙？

你有甚麼解決  
方法？

你需要多少時間  
完成上述的目  
標？



# 承諾書

我\_\_\_\_\_承諾

**我會向目標作出努力！**

學生簽署：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

老師簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



# 檢視進度

(老師與學生自行商討跟進面見時段)

日期	_____月_____日 (星期_____)
學生自我 檢視進度	
你的心情?	
下一步你會 怎樣做?	
老師簽署	
家長簽署	



# 檢視進度

(老師與學生自行商討跟進面見時段)


日期	_____月_____日 (星期_____)
學生自我 檢視進度	
你的心情？	
下一步你會 怎樣做？	
老師簽署	
家長簽署	




# 檢視進度

(老師與學生自行商討跟進面見時段)

日期	_____月_____日 (星期_____)
學生自我 檢視進度	
你的心情？	
下一步你會 怎樣做？	
老師簽署	
家長簽署	



## 總結篇



1. 學生反思：我(能/不能)達到目標，因為\_\_\_\_\_

---

---

---

2. 經過「一人一目標」這個活動，你明白了甚麼道理？

---

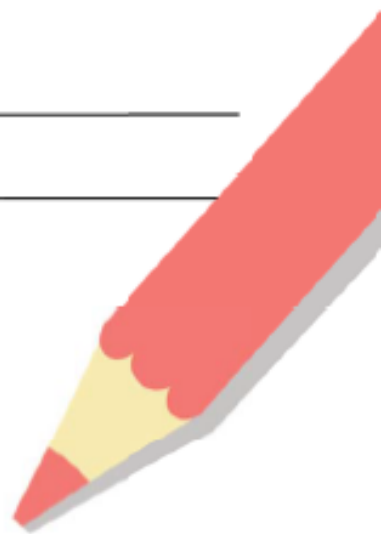
---

---

3. 家長的意見：

---

---



# 逆風飛翔

作詞：賴鈺婷

作曲：蕭煌奇 編曲：倪方來

不夠聰明 你說你 注定失敗很徹底  
很努力 總是得不到肯定  
不夠幸運 你說你 注定飛不上天際  
就快要 失去繼續的力氣

親愛的寶貝 有我陪著你  
鼓起勇氣 拋開傷心

因為青春 就該好好闖一闖  
要飛翔 要尋找 真理想

#不要 害怕失敗會受傷

努力啊乘著夢想往前 別說累  
總有人在你身旁 為你加油啊  
逆著風也要飛翔 很辛苦也要堅強  
帶著夢想 去飛翔

努力啊乘著夢想往前 別怕黑  
總有人在你身旁 為你祝福啊  
逆著風也要盼望 很受傷也要勇敢(飛翔)#

也許會失望 也許很受傷  
跌跌撞撞 失去 方向  
但是青春 就該好好闖一闖  
去飛翔 去尋找 真理想

##(X2)

親愛的你 別在意 別管一路風和雨  
做自己 星光多麼的美麗  
安安靜靜 我和你 笑看那些不如意  
只要你 不怕風雨 你看人生多麼的美麗

