

「一人一目標」德育活動
學生記錄冊(小四至小六)

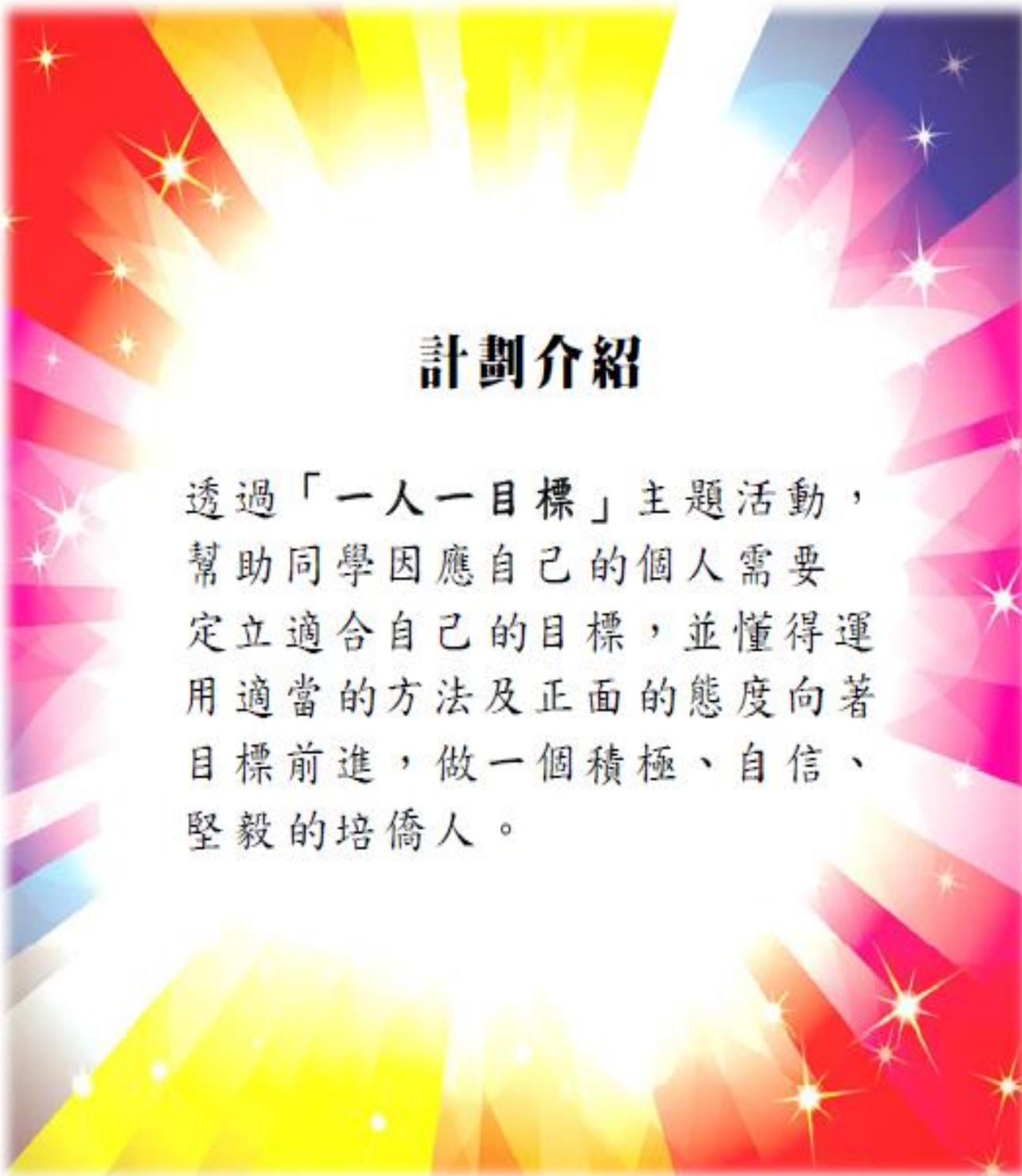


生活及情意教育小組
2014-2015 年度



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

Specific

明確的

Measurable

可量度

Achievable

有挑戰

Reasonable

合理的

Time bound

有時限

教你如何定目標

1. 確立 SMART 的 <u>目標</u>	每星期有 5 天 21:30 自行上床睡覺
2. 腦震盪 ：將所有有可能達成你目標的 <u>方法</u> 寫下來	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
3. 逐一 <u>檢討</u> 你的方法	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。
4. 實踐 你的計劃	1. 買鬧鐘。 2. 晚上 9:00 關電視 3. 回家即時作功課
5. 檢查 進度	過去一星期，能完成 4 次，不錯！



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



<p>我的目標</p> <p>檢討目標是否 SMART</p> <p>實踐你的計劃 遇到甚麼障礙？</p> <p>你有甚麼解決 方法？</p> <p>你需要多少時間 完成上述的目 標？</p>	<p>1.明確的 <input type="checkbox"/> 2.可量度 <input type="checkbox"/> 3.有挑戰 <input type="checkbox"/></p> <p>4.合理的 <input type="checkbox"/> 5.有時限 <input type="checkbox"/></p>
--	--

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	



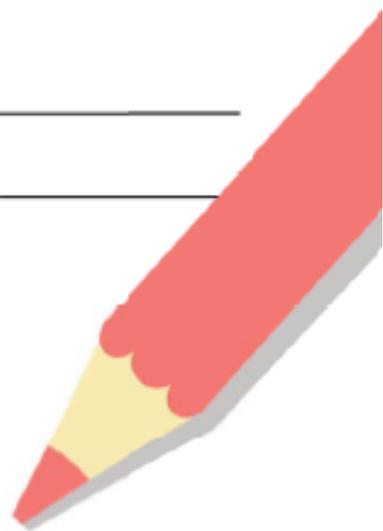
總結篇



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

