

第八節 目標訂立

時間：1小時30分鐘

目的：1. 回顧計劃
2. 了解目標訂立的原則，並因應自己現在的狀況，嘗試訂立具體的短中長目標

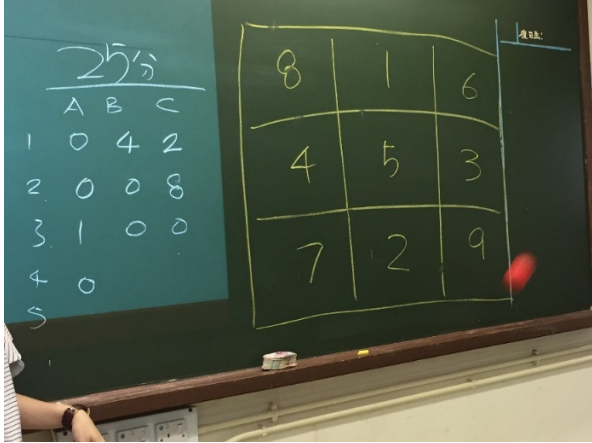
活動流程

時間	活動內容	物資準備
15 分鐘	<p>活動 1：熱身遊戲</p> <p>「智取滿分」</p> <p>目標：導入「目標訂立」的主題</p> <p>流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師於黑板上畫一個大型九宮格，每格隨意寫上數目 1 至 9，代表分數。 2. 學生分 3 至 4 人一組，每組有 5 個豆袋。 3. 每組有 5 次機會把豆袋掉向黑板上的數字，以取得該格的分數。 4. 共分為 2 個回合。每回合，各組共有 5 次掉豆袋的機會。 5. 目標分數：第一回合，25 分。第二回合，30 分。 6. 如累計分數超越目標，則當挑戰失敗論，組員也可以選擇不用完 5 次機會。 7. 最接近目標分數者為勝出。 8. 引發問題： <ol style="list-style-type: none"> i. 試形容遊戲中的過程？（如：思考→討論→訂目標→實行→糾正→再訂目標再實行） ii. 這個遊戲與訂立目標有關，那麼與我們計劃、體驗、試工有甚麼關係？ iii. 你最近想過有什麼目標？ 	<p>豆袋</p> <p>禮物</p>
20 分鐘	<p>活動 2：深入活動</p> <p>「SMART 目標原則」</p> <p>目標：1. 讓學生掌握目標訂立技巧 2. 讓學生為自己訂立目標</p> <p>流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師講解「目標訂立」原則。 	<p>附件 8.1： SMART 原則工作紙</p> <p>附件 8.2： 長中短期目</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 2. 學生分三至四人一組，導師派發「SMART 原則工作紙」讓學生思考訂立有效目標的原則。 3. 假若小美想成為一位職業舞蹈員，她可以怎樣訂立短、中、長期目標以實踐夢想？派發「長中短期目標訂立」讓小組填寫，然後邀請學生分享。 4. 導師鼓勵學生訂立目標，一步步前進；也分享自己成功或失敗經驗，以及訂立和達成目標的心得。 	<p>標訂立</p> <p>附件 8.3：投影片 _ 目標訂立</p>
35 分鐘	<p>活動 3：回顧計劃及展望</p> <p>第一部份：「活動顯微鏡」</p> <p>目標：回顧計劃</p> <p>流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師說：「我們以下活動會先和大家回顧計劃，再想一想，我在體驗、試工等活動，自己達成了甚麼小目標？」 2. 導師事前準備多張小組、走訪、體驗、試工、組員共同深刻的活動照片，擷取照片某部分放到非常大，放於投影片中，讓學生猜猜照片是屬於哪個活動。 3. 導師訪問照片中的主角，在活動中最深刻的事和感受。 <p>第二部份：「你做不到」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每位學生獲畫紙及顏色筆，學生把畫紙分成四個區域，在左上區域寫上／畫上參與計劃最深刻的事情和感想。 2. 在右上區域，學生用「我能夠...」「我做到...」「我學會...」開頭作句子，寫／畫在畫紙上。 3. 在左下區域，寫上你想改善的地方。 4. 在右下區域，寫上你在計劃中達成了的小目標。 5. 在桌上放了不同的貼紙，讓學生揀選並裝飾畫紙。 6. 導師邀請學生分享。 <p>第三部份：「目標訂立 DIY」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師問：「你有試過訂立長遠目標嗎？」 2. 派發「目標訂立 DIY」讓學生填寫，為自己訂立夢想和目標。 3. 引發問題： <ol style="list-style-type: none"> i. 訂立和實踐目標時，我會碰到甚麼困難？我會怎樣面對？ ii. 甚麼能協助或推動自己達成目標？ 	<p>投影片</p> <p>畫紙</p> <p>顏色筆</p> <p>貼紙</p> <p>附件 8.4：目標訂立 DIY</p>

	<p>iii. 如何檢討目標？檢討目標時，我應抱甚麼態度？</p> <p>iv. 訂立和實踐目標對我有甚麼幫助？</p>	
10 分鐘	<p>活動 4：肯定組員在過程中的參與</p> <ol style="list-style-type: none"> 導師頒發活動照片及獎狀予學生，恭喜他們踏出過很多次的 第一步，完成整個計劃。 頒發過程中，導師向每位學生說出欣賞或鼓勵的說話，並分 享在計劃中同行參與的觀察和感受。 進行大合照留念。 	<p>照片 獎狀</p>
10 分鐘	<p>處理各項跟進事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 填寫活動意見表及事業與才能發展自我效能量表。 	<p>活動意見表</p> <p>附件 8.5：事 業與才能發 展自我效能 量表</p>

教學建議

<p>活動 1： 引發動機 「智取滿分」</p>	<p>活動解說：</p> <ol style="list-style-type: none"> 活動著重學生於過程中的討論、計劃和實行。若出現意外的變化(例如：擲不中目標分數或擲出九宮格外)，學生會怎樣應對。導師可觀察學生的性格、策劃能力和應變能力等。 以此活動類比整個計劃。學生在計劃中亦有可能出現過不同情況(包括：試工的工作內容不乎自己的期望、試工後發現對該行業的興趣不大、走訪後發現自己對某行業的興趣) <p>活動照片：</p>  <p>圖：導師於黑板上畫一個大型九宮格，在旁邊寫上得分</p>
<p>活動 3： 回顧計劃及展望 第三部份 「目標訂立 DIY」</p>	<p>活動解說：</p> <ol style="list-style-type: none"> 每個人的步伐、能力和限制都不同。訂立目標時，學生需認清自己的興趣、能力和限制，並按自己的步伐和能力訂立具體、實際、量力而為和限時的目標。學生不需與別人比較。 目標可分為短、中、長，我們很難在短期內完成大事，但我們可以用心完成小目標，從小成功累積經驗，向理想進發。目標訂立後，我們需要恆心和勇氣去實踐，並要檢討和修正目標再出發。這能使我地向夢想邁進。 <p>常見情況：</p> <ol style="list-style-type: none"> 部分學生因學業成績欠佳，對未來感到迷茫。於訂立目標時，學生會感到困惑，導師可建議學生從感興趣的事情出發，或回顧第四節

	<p>〈認識自己的價值觀〉，按自己重視的事情訂立目標。學生亦可以為試工訂立目標。</p> <ol style="list-style-type: none">2. 若學生訂立的目標不夠具體，導師可列舉多些例子作參考。3. 學生的目標訂立通常因個人視野和社會接觸而影響。當學生經歷學院走訪、行業走訪、試工和成長嚮導分享等後，他們於目標訂立時會有不同或更具體的計劃。
--	--

附件

- 附件 8.1：SMART 原則工作紙
- 附件 8.2：長中短期目標訂立
- 附件 8.3：投影片_目標訂立
- 附件 8.4：目標訂立 DIY
- 附件 8.5：事業與才能發展自我效能量表