**Worksheet 21**

**課堂指引**

**目標訂立**

**意義 : 目標訂立是重要的生活技能，對於未開始工作的同學，它能推動同學訂立具體的事業或人生目標，使同學更有意識地從不同的學習經驗去累積經驗。此外，掌握這個技能亦有助同學持之以恆和有步驟地實踐目標，最終使同學有更大機會達成目標。**

**對象 : 所有年級**

**時間 : 60分鐘**

**活動一(10分鐘) : 引入曹星如的成功故事，可播放網絡的訪問片段作配合(請參考簡報)**

**活動二(10分鐘) : 請同學假設自己想成為拳王，請他們利用工作紙討論如何能夠成功達成這個目標**

 **建議 : 引導同學討論時，指引思考方向集中於個人成功因素及實踐目標的過程**

**活動三(15分鐘) : 介紹目標訂立技巧**

 **建議 : 可利用口訣或英文生字幫助同學記憶**

**活動四(20分鐘) : 利用工作紙審視自己和訂立個人目標**

 **建議 : 1. 低年級同學訂立與生活事情有關的目標，同學可自訂審視的範疇，可利用<初中工作紙>；高年級同學訂立與職業有關的目標，目標較長遠，可利用<高中工作紙>**

 **2. 宜只訂立一個目標，目標較易達成能給予同學成功感**

**活動五(5分鐘) : 分享及總結**

 **建議 : 1. 讓別人了解自己的目標，可產生更大動力去實踐目標，藉此鼓勵同學作**

**分享**

 **2. 同學和老師聆聽同學的分享時，需抱持接納的態度，但老師可因應同學的分享提出適當的指導，例如目標是否具體和可行**

 **3. 提醒同學好好保存工作紙及定時審視進度**

**4. 目標能得以達成，除了運用適當的技巧外，亦歸因於同學持有堅毅的態 度**

**延伸活動 : 假如同學能達成目標，老師可鼓勵他們獎勵自己，以推動自己追求下一個目標；學校亦可推行全校性的獎勵計劃，由班主任或生涯規劃組老師獎勵達成目標的同學。**

**\*\*老師可利用簡報(PPT21目標訂立\_LPIW)指導學生完成活動\*\***

**初中工作紙**

**我目標係想成為拳王，我必須要做到以下事情 :**

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**姓名:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**班別:\_\_\_\_\_\_\_\_\_( )**

**![C:\Users\chungmanshing\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3WRC7HX5\boxing_rex_by_badboylol-d7xdzoz[1].jpg]()**

 **自信心　　　　　　　　　與同學關係**

 **學業**

**![C:\Users\chungmanshing\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3WRC7HX5\170px-Archery_pictogram.svg[1].png]()**

 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**技能**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **目標** | **成功準則** | **行動方案** | **時限** |
|  |  |  |  |

**高中工作紙**

**我目標係想成為拳王，我必須要做到以下事情 :**

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\_

**姓名:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**班別:\_\_\_\_\_\_\_\_\_( )**

**![C:\Users\chungmanshing\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3WRC7HX5\boxing_rex_by_badboylol-d7xdzoz[1].jpg]()**

 **感興趣的行業**

 **嗜好**  **專長**

**偶像**

**![C:\Users\chungmanshing\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3WRC7HX5\170px-Archery_pictogram.svg[1].png]()**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **目標** | **成功準則** | **行動方案** | **時限** |
|  |  |  |  |

**例子**

**學業**

 **英文科測驗平均70分**

  **自信心** **與同學關係沒有優點** **班內有兩個好朋友**

 **技能**

 **彈鋼琴、說普通話**

**![C:\Users\chungmanshing\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3WRC7HX5\170px-Archery_pictogram.svg[1].png]()**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **目標** | **成功準則** | **行動方案** | **時限** |
| **增加自信** | **發掘兩個優點** | **1.留意別人對自己的正面評價****2.每星期反思欣賞自己的地方** | **上學期完結前** |

**例子**

  **感興趣的行業**

 **舞台劇**

 **嗜好**  **專長**

**看電影、看舞台劇**  **唱歌、舞台劇表演**

 **偶像**

 **焦媛**

**![C:\Users\chungmanshing\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3WRC7HX5\170px-Archery_pictogram.svg[1].png]()**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **目標** | **成功準則** | **行動方案** | **時限** |
| **畢業後成為兼職舞台劇演員** | **畢業後兩年內被本地劇團聘請** | **1.修讀演藝學院的短期課程****2.爭取校內戲劇學會的演出機會** | **1.中四至中五的長假期****2.中四至中五的課餘** **時間** |