

希望(一)

訂立目標

目的：	1. 讓學生學習尋找適合自己的目標。 2. 讓學生學習訂立目標的原則。
對象：	高小學生
教學節數：	1 節(40 分鐘)
教具：	電腦、投影機、A4 廢紙、工作紙、希望棋、棋子、骰子

活動建議:

時間/結構	教學步驟	教材
5 分鐘 引起動機	引起動機 1. 播放網上影片：<u>10/2 亞運田徑鉛球決賽 張銘煌力拼金牌</u> (1 分 45 秒) https://www.youtube.com/watch?v=wAtxklilwh4 2. 這是推鉛球運動，猜一猜鉛球有多重？(16 磅) 3. 運動員的目標/希望是什麼？(取得金牌/成績：19.97 米) 4. 他有希望完成目標嗎？(有，最後獲頒銀牌，冠軍是 19.99 米) 5. 你認為他失敗嗎？為什麼？(自由作答) 6. 目標/希望是取得金牌和爭取自己最好的成績，兩者有什麼分別？哪一個較合理？	電腦 投影機 網上影片資料來源： (YouTube <u>10/2 亞運田徑鉛球決賽</u> <u>張銘煌力拼金牌</u>)
30 分鐘 主題內容	活動一：吹氣大王 1. 讓同學猜想自己一口氣可以將桌上的半張 A4 紙吹得多遠。 2. 訂下目標距離，每人可以嘗試 3 次。 3. 看看是否能達到自己訂立的目標距離。 4. 看看是否能達到自己訂立的第二次目標距離。 5. 完成工作紙，反思為什麼會未能達標，或探討成功達成目標的原因。 6. 可以 2 人一組比賽。 7. 請同學想想：從不同角度吹向紙張(如從上而下、從旁邊等)，效果是否不同。 8. 要達到目的，可以嘗試不同方法。 9. 請同學分享自己的目標(如在行為、學業、興趣方面等)。 小結： 在成長過程中，我們可以為自己尋求不同的目標，抱擁不同的希望。我們有時會如張銘煌一樣有些大目標；有時則會訂下一些小目標。無論是大目標還是小目標，只要是正確的，我們都應該全力以赴。	每人半張 A4 廢紙 工作紙

	活動二：「希望棋」遊戲 1. 你們也可以試為自己訂立目標。當我們能夠為自己訂立目標，並且找尋達成目標的方法及持之以恆時，內心便會擁有希望和方向感。 2. 我們可以運用 SMART 原則，為自己訂立明確目標，並以有效方法達致。 3. 使用 SMART 原則，並列舉一些實際例子(如我每天交齊功課)，以闡釋如何實踐這五項原則： ● 目標必須是具體的 (Specific) ● 目標必須是可以衡量的 (Measurable) ● 目標必須是可以達到的 (Attainable) ● 目標必須是實際可行的 (Realistic) ● 目標必須具有期限 (Time-bound) 4. 進行「希望棋」遊戲： ● 介紹遊戲的玩法和規則 ● 分為 3-4 人一組進行 ● 同學分享：在遊戲時所訂下的目標，以及我們在訂下目標時，需留意的 SMART 原則	希望棋(附件)、棋子、骰子
5 分鐘 反思 及 總結	老師總結： ● 想一想，為何有些同學在玩「希望棋」遊戲時能很快便到達或接近終點？(因為當同學到達一些運用 SMART 原則訂立目標的格子時，便能加快前進。這可令同學更明白在訂立目標時運用 SMART 原則的重要性。)	

吹氣大王

目標距離	_____厘米
第一次 結果	成功達到 / 需要再嘗試
第二次 結果	成功達到 / 需要再嘗試
第三次 結果	成功達到 / 需要再嘗試

1. 我成功達到 / 需要再嘗試的原因：

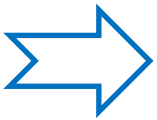
2. 我可以怎樣改進自己：

希望棋

60 終點	59	58	57	56	55 輕易放棄目標，退回 45	54	53	52	51
41	42 目標不具體，退回 40	43	44	45	46	47 患病 暫停一次	48 你的目標具有明確的完成期限，走到 52	49 希望卡	50
40	39	38 你的目標實際可行，走到 44	37	36	35	34 希望卡	33	32	31
21	22 希望卡	23	24 你的目標是可以達到的，走到 36	25	26 受傷 暫停一次	27	28	29 沒有訂立目標，退回 13	30
20	19	18 希望卡	17	16	15	14 你的目標是可以衡量的，走到 28	13	12	11
1	2	3	4 你的目標很具體，走到 16	5	6 希望卡	7	8	9	10

起點

玩法說明：

1. 本棋可供 2 至 4 人使用，每人取一顆棋子或物件代表自己。
2. 各人輪流擲骰子並以所得點數的大小來決定行走棋子的次序。
3. 每人輪流擲骰子並依所得的點數行走。
4. 從開始(1) 依號碼順序走到終點(60)，先到達終點的為勝。即使擲得的點數超過終點，也算勝出。
5.  表示行走的方向， 表示獎勵， 表示懲罰。
6. 棋子停留在有暫停的格子(26 及 47)時要暫停擲骰子一次。
7. 棋子停留在有**希望卡**的格子時，請抽取一張**希望卡**
8. 希望卡的使用：取最上的一張卡，完成卡內的指示，如在 20 秒內未能完成，需暫停一次。如能完成卡內的指示可得卡內的獎勵(部分卡的指示是後退)，最後把剛用完的卡放在整疊卡的最底。

希望卡 說出自己在<u>學業</u>方面的 一個目標 (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格	希望卡 說出自己在<u>運動</u>方面的 一個目標 (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格	希望卡 說出自己在<u>興趣</u>方面的 一個目標 (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格	希望卡 說出自己在<u>行為</u>方面的 一個目標 (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格
希望卡 說出自己在<u>數學科</u>的 一個目標 (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格	希望卡 說出自己在<u>英文科</u>的 一個目標 (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格	希望卡 說出自己在<u>中文科</u>的 一個目標 (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格	希望卡 說出你希望<u>本班</u>可以達到的 一個目標 (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格
希望卡 對組員說以下的欣賞話語： 我欣賞大家堅持達到目標 完成後前進五格	希望卡 對組員說以下的欣賞話語： 我欣賞大家嘗試尋找 達到目標的方法 完成後前進五格	希望卡 對組員說以下的鼓勵話語： 每個人都可以有自己的目标 完成後前進五格	希望卡 對組員說以下的鼓勵話語： 我們對每件事情抱有希望 完成後前進五格

希望卡 對組員說以下的鼓勵話語： 未達到目標，可以再嘗試 完成後前進五格	希望卡 對組員說以下的鼓勵話語： 這個方法未能達到目標， 可以嘗試其他方法 完成後前進五格	希望卡 說出達到<u>學業</u>方面目標的 其中一個<u>方法</u> (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格	希望卡 說出達到<u>運動</u>方面目標的 其中一個<u>方法</u> (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格
希望卡 說出達到<u>行為</u>方面目標的 其中一個<u>方法</u> (不可重複自己或其他人的答案) 完成後前進五格	希望卡 未能完成自己的學業目標，要 <i>繼續嘗試</i> 後退三格	希望卡 未能完成自己的運動目標， <i>要繼續嘗試</i> 後退三格	希望卡 說出 SMART 原則中“S”的 中文意思 完成後前進五格
希望卡 說出 SMART 原則中“M”的 中文意思 完成後前進五格	希望卡 說出 SMART 原則中“A”的 中文意思 完成後前進五格	希望卡 說出 SMART 原則中“R”的 中文意思 完成後前進五格	希望卡 說出 SMART 原則中“T”的 中文意思 完成後前進五格

希望(二) 尋找方法

目的：	幫助學生運用不同解難方法達到目標。
對象：	高小學生
教學節數：	1 節(40 分鐘)
教具：	電腦、投影機、工作紙

活動建議：

時間/結構	教學步驟	教材
5 分鐘 引起動機	引起動機： - 教師參考下列網頁資料或播放短片，簡介萊恩的故事(介紹他的目標——在非洲鑿一口井，讓附近的人可以喝清潔的水，及成功達成目標的部分。)： https://www.youtube.com/watch?v=V8Z_9OHakMU (其中的 1:50 至 3:20 片段) - 萊恩有什麼目標？ - 你認為萊恩的目標有難度嗎？ - 萊恩的目標雖然有難度，但憑著他的堅持和努力，最後取得成功。	電腦 投影機 網上影片資料來源： YouTube
30 分鐘 主題內容	活動一：萊恩的井 - 達到目標的過程不一定順利，我們可能要用很多方法才能成功。 - 教師播放以下影片。播放影片前，請同學留意萊恩選擇了什麼方法達到目標。 - 播放影片： https://www.youtube.com/watch?v=V8Z_9OHakMU (其中的 3:21 至 5:23 片段)；或其他合適資源。 - 分組討論(萊恩的井)： ● 萊恩有什麼目標？(鑿一口井，幫助非洲人可以喝到清潔的水) ● 萊恩想用什麼方法達到目標？(1. 向爸媽索取七十加元，作鑿井的費用 2. 家務賺得酬勞) ● 萊恩是否很順利達到目標？(不容易。萊恩：最初以為向爸媽索取七十加元，作鑿井的費用便可以達到目標，但他們要萊恩除了做到自己份內的家務外，還要額外做家務賺錢儲蓄七十加元。當萊恩成功儲蓄七十加元後，才知道原來在非洲鑿一口井是要二千加元，而不是七十加元。) ● 萊恩有什麼值得欣賞的地方？(如堅持和達成目標的意志力) ● 試幫助萊恩，多想三個不同的方法達到目標。 - 利用萊恩所訂立的目標，與學生重溫 SMART 原則	電腦 投影機 工作紙

	活動二：訂立目標 - 請同學使用 SMART 原則為自己(如在行為/學業/興趣/時間管理等方面)訂立明確目標，及尋找可以達成目標的方法。例子如下： ● 目標：我要每天做運動/練琴半小時；方法：設定鈴聲提醒自己。 ● 目標：我下次中文/英文默書要有 80 分；方法：每天默寫一段課文資料。 ● 目標：我要每天自我約制玩手機的時間；方法：請媽媽按時替我保管手機。 ● 目標：我要每天幫助一位同學；方法：每逢小息時留意同學的需要。 - 讓學生先分組分享自己所訂立的目標及達成目標的方法，其他同學可給予意見。老師可從每組中邀請同學分享。	
5 分鐘 反思 及 總結	老師總結： - 希望 = 有目標及方法 + 達成目標的幹勁及決心 - 萊恩滿有希望地為自己訂立目標，有解決問題的具體方法並努力實踐出來。當實踐我們的目標時，即使過程未必順利，甚或不成功，但在過程中認真付出及作出種種嘗試，就是達成下一個目標的原動力；而失敗的經驗也是通往成功之路的踏腳石。 - 你們有目標嗎？有方法嗎？有決心和幹勁嗎？你們可以根據 SMART 原則，訂立目標，並尋找適當的方法及持之以恆，這樣便有希望達到目標了。 - 每個人都可以為自己訂立目標，擁抱不同成長階段的希望及大大小小的目標，就讓我們一起努力和互相鼓勵，建立有夢想和充滿希望的人生。	

活動一：萊恩的井

1. 萊恩有什麼目標？

2. 萊恩想用什麼方法達到目標？

3. 萊恩是否很順利達到目標？

4. 萊恩有什麼值得欣賞的地方？

5. 試幫助萊恩再多想三個不同方法達成目標。

活動二：我的目標

試運用 SMART 原則訂立具體目標，並寫出達致目標的方法。

具體目標(符合 SMART 原則)	方法（可多於一個）
1. _____ _____	_____ _____ _____
2. _____ _____	_____ _____ _____