

個人成長教育
學生自評問卷~學業篇
【目錄】

教師/輔導人員使用須知	1
小一至小二學業篇：課前自評問卷	2
小一至小二學業篇：課後自評問卷	3-4
小三至小四學業篇：課前自評問卷	5
小三至小四學業篇：課後自評問卷	6
小五至小六學業篇：課前自評問卷	7
小五至小六學業篇：課後自評問卷	8
附件一：個人成長教育學習範疇	9
附件二：問卷題目一覽	10

個人成長教育

學生自評問卷~事業篇

教師/輔導人員使用須知

(一) 目的：

學生自評問卷有以下四個目的：

1. 幫助學生了解自己能掌握的技能及態度；
2. 協助學生回顧學習經驗；
3. 推動學生訂立下一個發展目標；
4. 協助同工了解學生的發展情況，在課程和教學方面加以調適。

(二) 注意事項：

1. 問卷的主題必須配合課堂教授的內容。
2. 問卷共分兩部份，包括「課前自評問卷」及「課後自評問卷」。
「課前自評問卷」在進行成長課前由學生填寫。「課後自評問卷」在成長課完成後由學生填寫，教師/輔導人員可在問卷裏加上他們的回應，例如評語、感受、鼓勵的說話等。
3. 以全班為對象。
4. 教師/輔導人員可以讀題形式讓學生填寫；或先向學生講解填寫問卷的細則，再讓學生自行填寫。

(三) 跟進事項：

1. 學生自評問卷應存放在個別學生的個人成長文件匣內。
2. 教師/輔導人員應根據學生自評問卷的結果，在課程方面加以調適，以符合學生成長的需要。
3. 如有個別學生需要協助，教師和學生輔導人員應商討跟進的策略和服務。

個人成長教育

小一至小二學業篇（課前自評問卷）

姓名：_____（ ） 班別：_____ 日期：_____

請仔細閱讀以下的句子，在適當的方格內加上✓號。

我能夠：

能夠 不能夠

1. 說出三種文具的用途。	☐	☐
2. 每日填寫家課冊。	☐	☐
3. 向老師發問。	☐	☐
4. 專心聽老師講課。	☐	☐
5. 依照老師的指示完成工作。	☐	☐
6. 與同學討論，一起完成工作。	☐	☐
7. 說出一科成績不理想的科目。	☐	☐
8. 說出這科目成績不理想的一個原因。	☐	☐
9. 說出一個方法去改善這科目的成績。	☐	☐
10. 說出一科喜歡的科目（中文/英文/數學/常識/普通話）。	☐	☐
11. 說出喜歡這科目的原因。	☐	☐
12. 說出一科喜歡的術科（美勞/音樂/體育/電腦）。	☐	☐
13. 說出喜歡這術科的原因。	☐	☐
14. 說出學生的三個責任。	☐	☐
15. 做好功課。	☐	☐
16. 說出一個同學的喜好。	☐	☐
17. 說出一個老師的喜好。	☐	☐
18. 說出三個我喜歡的學校活動。	☐	☐
19. 說出三個我喜歡學校的原因。	☐	☐

個人成長教育

小一至小二學業篇（課後自評問卷）

姓名：_____（ ） 班別：_____ 日期：_____

請仔細閱讀以下的句子，在適當的方格內加上✓號。

我能夠：

能夠 不能夠

1. 說出三種文具的用途。	☐	☐
2. 每日填寫家課冊。	☐	☐
3. 向老師發問。	☐	☐
4. 專心聽老師講課。	☐	☐
5. 依照老師的指示完成工作。	☐	☐
6. 與同學討論，一起完成工作。	☐	☐
7. 說出一科成績不理想的科目。	☐	☐
8. 說出這科目成績不理想的一個原因。	☐	☐
9. 說出一個方法去改善這科目的成績。	☐	☐
10. 說出一科喜歡的科目（中文/英文/數學/常識/普通話）。	☐	☐
11. 說出喜歡這科目的原因。	☐	☐
12. 說出一科喜歡的術科（美勞/音樂/體育/電腦）。	☐	☐
13. 說出喜歡這術科的原因。	☐	☐
14. 說出學生的三個責任。	☐	☐
15. 做好功課。	☐	☐
16. 說出一個同學的喜好。	☐	☐
17. 說出一個老師的喜好。	☐	☐
18. 說出三個我喜歡的學校活動。	☐	☐
19. 說出三個我喜歡學校的原因。	☐	☐
20. 我喜歡成長課嗎？	☺ ☹ ☹	（請圈出圖案）

21. 在 1 至 19 題中，我最欣賞自己在第____題的表現。

22. 在 1 至 19 題中，我最需要改善的是第____題的表現。

23. 請寫出/畫出/說出兩個改善的方法：

改善方法（一）

改善方法（二）

老師的話

個人成長教育

小三至小四學業篇（課前自評問卷）

姓名：_____（ ） 班別：_____ 日期：_____

請仔細閱讀以下的句子，在適當的方格內加上✓號。

我能夠：

能夠 不能夠

1. 運用(請填上老師曾教授的技巧) _____ _____方法學習。	☐	☐
2. 定立每天的作息時間表。	☐	☐
3. 因應測驗/考試，編定溫習時間表。	☐	☐
4. 說出我最感興趣的科目是_____科。	☐	☐
5. 說出三個方法加強我對這科目的認識。	☐	☐
6. 說出我最感興趣的學校活動是_____。	☐	☐
7. 說出三個方法提升這活動的表現。	☐	☐
8. 說出三個學業成績不理想的原因。	☐	☐
9. 說出三個改善學業成績的方法。	☐	☐
10. 向別人介紹我的學校。	☐	☐
11. 愛護學校的公物。	☐	☐
12. 參加三項學校舉辦的活動。	☐	☐
13. 協助學校推行活動。	☐	☐
14. 為老師服務。	☐	☐
15. 幫助有困難的同學。	☐	☐

個人成長教育

小三至小四學業篇（課後自評問卷）

姓名：_____（ ） 班別：_____ 日期：_____

請仔細閱讀以下的句子，在適當的方格內加上✓號。

我能夠：

能夠 不能夠

- | | 能夠 | 不能夠 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. 運用(請填上老師曾教授的技巧) _____ 方法學習。 | ☐ | ☐ |
| 2. 定立每天的作息時間表。 | ☐ | ☐ |
| 3. 因應測驗/考試，編定溫習時間表。 | ☐ | ☐ |
| 4. 說出我最感興趣的科目是_____科。 | ☐ | ☐ |
| 5. 說出三個方法加強我對這科目的認識。 | ☐ | ☐ |
| 6. 說出我最感興趣的學校活動是_____。 | ☐ | ☐ |
| 7. 說出三個方法提升這活動的表現。 | ☐ | ☐ |
| 8. 說出三個學業成績不理想的原因。 | ☐ | ☐ |
| 9. 說出三個改善學業成績的方法。 | ☐ | ☐ |
| 10. 向別人介紹我的學校。 | ☐ | ☐ |
| 11. 愛護學校的公物。 | ☐ | ☐ |
| 12. 參加三項學校舉辦的活動。 | ☐ | ☐ |
| 13. 協助學校推行活動。 | ☐ | ☐ |
| 14. 為老師服務。 | ☐ | ☐ |
| 15. 幫助有困難的同學。 | ☐ | ☐ |
| 16. 我喜歡成長課嗎？ ☺ ☹ ☹ （請圈出圖案） | | |
| 17. 在 1 至 15 題中，我最欣賞自己的是_____。 | | |
| 18. 在 1 至 15 題中，我最需要改善自己的是_____。 | | |
| 19. 請寫出兩個改善的方法。 | | |

i. _____

ii. _____

老師的話

個人成長教育

小五至小六學業篇（課前自評問卷）

姓名：_____（ ） 班別：_____ 日期：_____

請仔細閱讀以下的句子，在適當的方格內加上✓號。

我能夠：

能夠 不能夠

1. 應用(請填上學校曾教授的技巧)_____
_____方法學習。 ☐ ☐

2. 說出兩種曾經使用的自學方法。 ☐ ☐

3. 說出兩種其他的自學方法以增進知識。 ☐ ☐

4. 說出三點「終身學習」的重要性。 ☐ ☐

5. 說出令我最有成功感的科目。 ☐ ☐

6. 說出令我最有成功感的學校活動。 ☐ ☐

7. 在面試前搜集將會投考學校的資料。 ☐ ☐

8. 說出三種面試技巧。 ☐ ☐

9. 說出三個處理升中派位不理想的方法。 ☐ ☐

10. 與老師/家長商討升中選校的決定。 ☐ ☐

11. 說出三個中學課程與小學不同的地方。 ☐ ☐

12. 說出三個中學生活與小學不同的地方。 ☐ ☐

個人成長教育

小五至小六學業篇（課後自評問卷）

姓名：_____（ ） 班別：_____ 日期：_____

請仔細閱讀以下的句子，在適當的方格內加上✓號。

我能夠：

能夠 不能夠

- | | 能夠 | 不能夠 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. 應用(請填上學校曾教授的技巧)_____方法學習。 | ☐ | ☐ |
| 2. 說出兩種曾經使用的自學方法。 | ☐ | ☐ |
| 3. 說出兩種其他的自學方法以增進知識。 | ☐ | ☐ |
| 4. 說出三點「終身學習」的重要性。 | ☐ | ☐ |
| 5. 說出令我最有成功感的科目。 | ☐ | ☐ |
| 6. 說出令我最有成功感的學校活動。 | ☐ | ☐ |
| 7. 在面試前搜集將會投考學校的資料。 | ☐ | ☐ |
| 8. 說出三種面試技巧。 | ☐ | ☐ |
| 9. 說出三個處理升中派位不理想的方法。 | ☐ | ☐ |
| 10. 與老師/家長商討升中選校的決定。 | ☐ | ☐ |
| 11. 說出三個中學課程與小學不同的地方。 | ☐ | ☐ |
| 12. 說出三個中學生活與小學不同的地方。 | ☐ | ☐ |
| 13. 我喜歡成長課嗎？ ☺ ☹ ☹ （請圈出圖案） | | |
| 14. 在 1 至 12 題中，我最欣賞自己的是_____。 | | |
| 15. 在 1 至 12 題中，我最需要改善自己的是_____。 | | |
| 16. 請寫出兩個改善的方法。 | | |
| i. _____ | | |
| ii. _____ | | |

老師的話

個人成長教育學習範疇

(附件一)

學習範疇	學習重點	初小的學生能夠	中小的學生能夠	高小的學生能夠
個人發展	自我概念	● 認識及接納個人的獨特性和強弱項 ● 辨識不同的情緒及感受	● 改善弱項，發展個人的強項和志趣，訂定個人生活目標 ● 認識及適當地表達個人的情緒	● 肯定自我，發展潛能，定立個人志向 ● 適當地處理個人的情緒及壓力
	解決問題	● 敢於與成人分享遇到的困難，並尋求協助	● 學習解難及決策技巧	● 以樂觀態度面對逆境 ● 運用解決問題技巧去處理兩難情況
	自我管理	● 認識身體及私隱部份 ● 向陌生人和非善意的身體接觸說「不」 ● 注重個人衛生	● 保護自己免受性騷擾/性侵犯 ● 培養良好生活習慣	● 了解與面對青春期的轉變(包括心理、生理、社交和性觀念的轉變) ● 懂得自我照顧
群性發展	尊重及接納他人	● 欣賞及接納別人的獨特性(如外貌、興趣、優點、缺點等)	● 尊重別人的感受 ● 掌握社交/溝通技巧(如有效地表達自己的感受、意見、如何成為別人的好朋友)	● 尊重不同的意見及文化(如信仰、國籍、種族)
	溝通及人際關係	● 認識新同學/朋友/老師 ● 了解個人與家庭關係及責任 ● 加強與家人溝通 ● 認識個人的責任及在群體的角色(如與同學合作、遵守學校/遊戲/活動規則)	● 關心及幫助別人(如做家務、做義務工作向別人表達關心) ● 在團體中敢於表達自己的意見	● 運用有效的社交/溝通技巧(如與異性和成人相處技巧) ● 處理升中的社交問題(如與小學同學/老師的分離、與中學同學/老師的相處) ● 處理朋輩間不良的影響(如吸煙、看不良刊物、離家度宿、盜竊、朋黨欺凌、濫用藥物)
	應變及處理衝突	● 處理朋輩間的紛爭	● 處理朋輩間的困難(如欺凌/被欺凌) ● 認識家庭所面對的困難及尋求協助的方法(如向成人表達感受)	● 處理逆境和突變(如兄弟姊妹紛爭、家人離異/死亡/失業/經濟困難等)
學業	學習技巧及態度	● 善用文具和填寫家課冊 ● 學習聆聽、發問和按指示完成課堂活動及家課 ● 掌握協作學習的技巧 ● 找出影響學業表現的因素和改善方法	● 掌握學習技巧(如做筆記、記憶、應試及創意思維) ● 訂定溫習的時間表	● 掌握多元化學習策略(如應用資訊科技、進行專題研習和蒐集資料) ● 明白自學和終身學習的重要
	成就感	● 探討個人在學科及非學科各方面的才能 ● 明白學生的責任 ● 處理小一的適應困難	● 發展個人在學科及非學科各方面的才能 ● 處理學業上的困難(如成績不理想及留級)	● 肯定個人在學科及非學科各方面的才能 ● 掌握面試技巧 ● 處理升中適應的困難
	愉快的學校生活	● 認識及接納新的同學/老師及學習方式/環境 ● 投入學校各項活動	● 培養對學校的歸屬感 ● 積極參加及協助推行校內的活動 ● 服務同學、老師和學校	● 了解個人興趣、性向及長短處，從而選擇合適的中學 ● 了解中學生活概況，為升中作好準備
事業	生活計劃	● 訂定個人的日常作息時間表，明白工作有序的重要性	● 學習時間管理技巧 ● 善用假期及餘暇	● 運用時間管理技巧去平衡個人、學業和家庭三方面的生活
	處事態度	● 從遊戲及協作學習中去培養合作、負責、認真和守時等工作態度	● 以合作、負責、認真和守時的態度去完成學校的功課及完成父母/老師分派的工作	● 以合作、負責、認真和守時的態度去組織或參與學校及社區的服務
	職業資訊	● 認識不同種類的職業 ● 從閱讀圖書中取得有關職業的資訊	● 了解各種職業類別的性質和基本要求 ● 從互聯網中取得有關職業的資訊	● 認識各種職業類別與不同學科的關係 ● 掌握多元化的方法取得職業資訊，並作簡單的報告 ● 了解各種職業類別的要求和個人的能力及志向

個人成長教育
學生自評問卷~學業篇
問卷題目一覽

(附件二)

	學習重點	學生能夠	自評問卷題目
初小	學習技巧及態度	● 善用文具和填寫家課冊	1. 我能夠說出三種文具的用途。 2. 我能夠每日填寫家課冊。
		● 學習聆聽、發問和按指示完成課堂活動及家課	3. 我能夠向老師發問。 4. 我能夠專心聽老師講課。 5. 我能夠依照老師的指示完成工作。
			6. 我能夠與同學討論，一起完成工作。
			7. 我能夠說出一科成績不理想的科目。 8. 我能夠說出這科目成績不理想的一個原因。 9. 我能夠說出一個方法去改善這科目的成績。
		● 掌握協作學習的技巧	10. 我能夠說出一科喜歡的科目（中文/英文/數學/常識/普通話）。 11. 我能夠說出喜歡這科目的原因。 12. 我能夠說出一科喜歡的術科（美勞/音樂/體育/電腦）。 13. 我能夠說出喜歡這術科的原因。
		● 找出影響學業表現的因素和改善方法	14. 我能夠說出學生的三個責任。 15. 我能夠做好功課。
	成就感	● 探討個人在學科及非學科各方面的才能	16. 我能夠說出一個同學的喜好。 17. 我能夠說出一個老師的喜好。 18. 我能夠說出三個我喜歡的學校活動。 19. 我能夠說出三個我喜歡學校的原因。
		● 明白學生的責任	
		● 處理小一的適應困難	
	愉快的學校生活	● 認識及接納新的同學/老師及學習方式/環境	
		● 投入學校各項活動	
中小	學習技巧及態度	● 掌握學習技巧（如做筆記、記憶、應試及創意思維）	1. 我能夠運用（請填上老師曾教授的技巧）_____方法學習。
		● 訂定溫習的時間表	2. 我能夠訂立每天的作息時間表。 3. 我能夠因應測驗/考試，編定溫習時間表。
			4. 我能夠說出我最感興趣的科目是_____科。 5. 我能夠說出三個方法加強我對這科目的認識。 6. 我能夠說出我最感興趣的學校活動是_____。 7. 我能夠說出三個方法提升這活動的表現。
	成就感	● 發展個人在學科及非學科各方面的才能	8. 我能夠說出三個學業成績不理想的原因。 9. 我能夠說出三個改善學業成績的方法。
		● 處理學業上的困難（如成績不理想及留級）	
	愉快的學校生活	● 培養對學校的歸屬感	10. 我能夠向別人介紹我的學校。 11. 我能夠愛護學校的公物。 12. 我能夠參加三項學校舉辦的活動。
		● 積極參加及協助推行校內的活動	13. 我能夠協助學校推行活動。
		● 服務同學、老師和學校	14. 我能夠為老師服務。 15. 我能夠幫助有困難的同學。
高小	學習技巧及態度	● 掌握多元化學習策略（如應用資訊科技、進行專題研習和蒐集資料）	1. 我能夠應用（請填上學校曾教授的技巧）_____方法學習。
		● 明白自學和終身學習的重要	2. 我能夠說出兩種曾經使用的自學方法。 3. 我能夠說出兩種其他的自學方法以增進知識。 4. 我能夠說出三點「終身學習」的重要性。
	成就感	● 肯定個人在學科及非學科各方面的才能	5. 我能夠說出令我最有成功感的科目。 6. 我能夠說出令我最有成功感的學校活動。
		● 掌握面試技巧	7. 我能夠在面試前搜集將會投考學校的資料。 8. 我能夠說出三種面試技巧。
		● 處理升中適應的困難	9. 我能夠說出三個處理升中派位不理想的方法。
	愉快的學校生活	● 了解個人興趣、性向及長短處，從而選擇合適的中學	10. 我能夠與老師/家長商討升中選校的決定。
		● 了解中學生活概況，為升中作好準備	11. 我能夠說出三個中學課程與小學不同的地方。 12. 我能夠說出三個中學生活與小學不同的地方。