

個人成長教育
學生自評問卷~事業篇
【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

小一至小二事業篇（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. 安排日常學習、遊戲和休息的時間。	☐	☐
2. 說出有規律生活的三個好處。	☐	☐
3. 和同學合作，完成老師安排的活動。	☐	☐
4. 用心參與老師安排的活動。	☐	☐
5. 主動與同學合作。	☐	☐
6. 說出三種職業的名稱。	☐	☐
7. 說出這些職業的工作內容。	☐	☐
8. 從圖書中找出三種指定職業的圖片。	☐	☐
9. 說出圖書中人物的職業。	☐	☐
10. 說出這些人物的工作內容。	☐	☐

個人成長教育

小一至小二事業篇（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. 安排日常學習、遊戲和休息的時間。 | ☐ | ☐ |
| 2. 說出有規律生活的三個好處。 | ☐ | ☐ |
| 3. 和同學合作，完成老師安排的活動。 | ☐ | ☐ |
| 4. 用心參與老師安排的活動。 | ☐ | ☐ |
| 5. 主動與同學合作。 | ☐ | ☐ |
| 6. 說出三種職業的名稱。 | ☐ | ☐ |
| 7. 說出這些職業的工作內容。 | ☐ | ☐ |
| 8. 從圖書中找出三種指定職業的圖片。 | ☐ | ☐ |
| 9. 說出圖書中人物的職業。 | ☐ | ☐ |
| 10. 說出這些人物的工作內容。 | ☐ | ☐ |

11. 我喜歡成長課嗎？ 😊 😐 ☹️ （請圈出圖案）

12. 在 1 至 10 題中，我最欣賞自己在第_____題的表現。

13. 在 1 至 10 題中，我最需要改善的是第_____題的表現。

14. 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

小三至小四事業篇（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. 按照事情的重要性編排處理的先後次序。	☐	☐
2. 預計自己完成一件事情所需的時間。	☐	☐
3. 編寫個人日常作息時間表。	☐	☐
4. 編排一個合適的課餘時間表。	☐	☐
5. 善用假期完成自己訂立的一個目標。	☐	☐
6. 與同學分享如何善用假期。	☐	☐
7. 認真地完成每天的功課。	☐	☐
8. 認真地完成父母/老師給我的任務。	☐	☐
9. 說出三種適當的處事態度。	☐	☐
10. 說出三種職業的工作性質。	☐	☐
11. 說出三種職業的工作要求。	☐	☐
12. 從互聯網中取得不同職業的資料。	☐	☐
13. 向同學介紹從互聯網中搜尋的職業資料。	☐	☐

個人成長教育

小三至小四事業篇（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. 按照事情的重要性編排處理的先後次序。 | ☐ | ☐ |
| 2. 預計自己完成一件事情所需的時間。 | ☐ | ☐ |
| 3. 編寫個人日常作息時間表。 | ☐ | ☐ |
| 4. 編排一個合適的課餘時間表。 | ☐ | ☐ |
| 5. 善用假期完成自己訂立的一個目標。 | ☐ | ☐ |
| 6. 與同學分享如何善用假期。 | ☐ | ☐ |
| 7. 認真地完成每天的功課。 | ☐ | ☐ |
| 8. 認真地完成父母/老師給我的任務。 | ☐ | ☐ |
| 9. 說出三種適當的處事態度。 | ☐ | ☐ |
| 10. 說出三種職業的工作性質。 | ☐ | ☐ |
| 11. 說出三種職業的工作要求。 | ☐ | ☐ |
| 12. 從互聯網中取得不同職業的資料。 | ☐ | ☐ |
| 13. 向同學介紹從互聯網中搜尋的職業資料。 | ☐ | ☐ |
| 14. 我喜歡成長課嗎？ | ☺ ☹ ☹ （請圈出圖案） | |
| 15. 在 1 至 13 題中，我最欣賞自己的是_____。 | | |
| 16. 在 1 至 13 題中，我最需要改善自己的是_____。 | | |
| 17. 請寫出兩個改善的方法。 | | |

i. _____

ii. _____

老師的話

個人成長教育

小五至小六事業篇（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. 編排一個有個人、學業和家庭活動的時間表。 | ☐ | ☐ |
| 2. 按需要調整我的時間表。 | ☐ | ☐ |
| 3. 積極參與學校的服務。 | ☐ | ☐ |
| 4. 積極參與社區的服務。 | ☐ | ☐ |
| 5. 說出三種不同職業所需具備的科目知識。 | ☐ | ☐ |
| 6. 應用三種方法取得職業資訊。 | ☐ | ☐ |
| 7. 把獲得的職業資料作簡單報告。 | ☐ | ☐ |
| 8. 說出自己的志願。 | ☐ | ☐ |
| 9. 說出這個志願與自己能力和興趣間的關係。 | ☐ | ☐ |
| 10. 說出要達成這個志願的各項準備。 | ☐ | ☐ |

個人成長教育

小五至小六事業篇（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. 編排一個有個人、學業和家庭活動的時間表。 | ☐ | ☐ |
| 2. 按需要調整我的時間表。 | ☐ | ☐ |
| 3. 積極參與學校的服務。 | ☐ | ☐ |
| 4. 積極參與社區的服務。 | ☐ | ☐ |
| 5. 說出三種不同職業所需具備的科目知識。 | ☐ | ☐ |
| 6. 應用三種方法取得職業資訊。 | ☐ | ☐ |
| 7. 把獲得的職業資料作簡單報告。 | ☐ | ☐ |
| 8. 說出自己的志願。 | ☐ | ☐ |
| 9. 說出這個志願與自己能力和興趣間的關係。 | ☐ | ☐ |
| 10. 說出要達成這個志願的各項準備。 | ☐ | ☐ |
| 11. 我喜歡成長課嗎？ ☺ ☹ ☹ （請圈出圖案） | | |
| 12. 在 1 至 10 題中，我最欣賞自己的是_____。 | | |
| 13. 在 1 至 10 題中，我最需要改善自己的是_____。 | | |
| 14. 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~事業篇
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	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
		1. 我能夠安排日常學習、遊戲和休息的時間。
	處事態度	2. 我能夠說出有規律生活的三個好處。
		3. 我能夠和同學合作，完成老師安排的活動。
		4. 我能夠用心參與老師安排的活動。
	職業資訊	5. 我能夠主動與同學合作。
		6. 我能夠說出三種職業的名稱。
		7. 我能夠說出這些職業的工作內容。
		8. 我能夠從圖書中找出三種指定職業的圖片。
		9. 我能夠說出圖書中人物的職業。
中小	生活計劃	10. 我能夠說出這些人物的工作內容。
		● 學習時間管理技巧
		1. 我能夠按照事情的重要性編排處理的先後次序。
		2. 我能夠預計自己完成一件事情所需的時間。
		3. 我能夠編寫個人日常作息時間表。
		● 善用假期及餘暇
	處事態度	4. 我能夠編排一個合適的課餘時間表。
		5. 我能夠善用假期完成自己訂立的一個目標。
		6. 我能夠與同學分享如何善用假期。
	職業資訊	7. 我能夠認真地完成每天的功課。
		8. 我能夠認真地完成父母/老師給我的任務。
		9. 我能夠說出三種適當的處事態度。
		● 了解各種職業類別的性質和基本 要求
		10. 我能夠說出三種職業的工作性質
		11. 我能夠說出三種職業的工作要求。
		● 從互聯網中取得有關職業的資訊
高小	生活計劃	12. 我能夠從互聯網中取得不同職業的資料。
		13. 我能夠向同學介紹從互聯網中搜尋的職業資料。
	處事態度	● 運用時間管理技巧去平衡個人、學 業和家庭三方面的生活
		1. 我能夠編排一個有個人、學業和家庭活動的時間表。
	職業資訊	2. 我能夠按需要調整我的時間表。
		● 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
		3. 我能夠積極參與學校的服務。
		4. 我能夠積極參與社區的服務。
		● 認識各種職業類別與不同學科的 關係
		5. 我能夠說出三種不同職業所需具備的科目知識。
		● 掌握多元化的方法去取得職業資 訊，並作簡單的報告
		6. 我能夠應用三種方法取得職業資訊。
		7. 我能夠把獲得的職業資料作簡單報告。
		● 了解各種職業類別的要求和個人 的能力及志向
		8. 我能夠說出自己的志願。
		9. 我能夠說出這個志願與自己能力和興趣間的關係。
		10. 我能夠說出要達成這個志願的各項準備。