

個人成長教育
學生自評問卷~個人篇
【目錄】

教師/輔導人員使用須知	1
小一至小二個人篇：課前自評問卷	2
小一至小二個人篇：課後自評問卷	3-5
小三至小四個人篇：課前自評問卷	6
小三至小四個人篇：課後自評問卷	7-8
小五至小六個人篇：課前自評問卷	9
小五至小六學業篇：課後自評問卷	10-11
附件一：個人成長教育學習範疇	12
附件二：問卷題目一覽	13

個人成長教育 學生自評問卷~個人篇 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

小一至小二個人篇（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. 說出兩個自己的強項。	☐	☐
2. 說出兩個自己的弱點。	☐	☐
3. 說出兩個自己和別人不同的地方。	☐	☐
4. 說出三個形容自己感受的詞語。	☐	☐
5. 做出開心、憤怒、傷心、害怕的表情。	☐	☐
6. 表達自己對不同事情的感受。	☐	☐
7. 向父母說出自己做不來的事情。	☐	☐
8. 向老師說出自己做不來的事情。	☐	☐
9. 說出兩個尋找到幫助的方法。	☐	☐
10. 正確說出身體各部分的名稱。	☐	☐
11. 正確說出男性身體私隱部位的名稱。	☐	☐
12. 正確說出女性身體私隱部位的名稱。	☐	☐
13. 說出兩類「好」的身體接觸。	☐	☐
14. 說出兩類「不好」的身體接觸。	☐	☐
15. 在別人觸摸我的私隱部位時大聲說「不」。	☐	☐
16. 把事情告訴我信任的成年人。	☐	☐
17. 說出保持個人衛生的三個好處。	☐	☐
18. 說出自己三個保持個人衛生的習慣。	☐	☐

個人成長教育

小一至小二個人篇（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. 說出兩個自己的強項。	☐	☐
2. 說出兩個自己的弱點。	☐	☐
3. 說出兩個自己和別人不同的地方。	☐	☐
4. 說出三個形容自己感受的詞語。	☐	☐
5. 做出開心、憤怒、傷心、害怕的表情。	☐	☐
6. 表達自己對不同事情的感受。	☐	☐
7. 向父母說出自己做不來的事情。	☐	☐
8. 向老師說出自己做不來的事情。	☐	☐
9. 說出兩個尋找幫助的方法。	☐	☐
10. 正確說出身體各部分的名稱。	☐	☐
11. 正確說出男性身體私隱部位的名稱。	☐	☐
12. 正確說出女性身體私隱部位的名稱。	☐	☐
13. 說出兩類「好」的身體接觸。	☐	☐
14. 說出兩類「不好」的身體接觸。	☐	☐
15. 在別人觸摸我的私隱部位時大聲說「不」。	☐	☐
16. 把事情告訴我信任的成年人。	☐	☐
17. 說出保持個人衛生的三個好處。	☐	☐
18. 說出自己三個保持個人衛生的習慣。	☐	☐

19. 我喜歡成長課嗎？ 😊 😐 ☹️ (請圈出圖案)

20. 在 1 至 18 題中，我最欣賞自己在第_____題的表現。

21. 在 1 至 18 題中，我最需要改善的是第_____題的表現。

22. 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

小三至小四個人篇（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. 說出兩個改善自己弱項的方法。	☐	☐
2. 說出兩個發展自己強項的方法。	☐	☐
3. 說出自己三個不同的興趣。	☐	☐
4. 向別人說出自己對不同事物的感覺。	☐	☐
5. 禮貌地向別人表達自己的感受。	☐	☐
6. 說出自己面對的困難。	☐	☐
7. 說出三個不同的解決問題方法。	☐	☐
8. 說出作出決定的步驟。	☐	☐
9. 說出三個避免性騷擾/性侵犯的方法。	☐	☐
10. 說出保護自己免受性騷擾/性侵犯的三部曲。	☐	☐
11. 說出自己三個良好的生活習慣。	☐	☐
12. 說出自己三個養成良好生活習慣的方法。	☐	☐

個人成長教育

小三至小四個人篇（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. 說出兩個改善自己弱項的方法。 | ☐ | ☐ |
| 2. 說出兩個發展自己強項的方法。 | ☐ | ☐ |
| 3. 說出自己三個不同的興趣。 | ☐ | ☐ |
| 4. 向別人說出自己對不同事物的感覺。 | ☐ | ☐ |
| 5. 禮貌地向別人表達自己的感受。 | ☐ | ☐ |
| 6. 說出自己面對的困難。 | ☐ | ☐ |
| 7. 說出三個不同的解決問題方法。 | ☐ | ☐ |
| 8. 說出作出決定的步驟。 | ☐ | ☐ |
| 9. 說出三個避免性騷擾/性侵犯的方法。 | ☐ | ☐ |
| 10. 說出保護自己免受性騷擾/性侵犯的三步曲。 | ☐ | ☐ |
| 11. 說出自己三個良好的生活習慣。 | ☐ | ☐ |
| 12. 說出自己三個養成良好生活習慣的方法。 | ☐ | ☐ |
| 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

小五至小六個人篇（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. 自信地向別人介紹自己的才能。 | ☐ | ☐ |
| 2. 說出訂立個人志願的三個重要因素。 | ☐ | ☐ |
| 3. 說出兩個發展自己的強項或潛能的方法。 | ☐ | ☐ |
| 4. 運用不同的方法處理自己的負面情緒。 | ☐ | ☐ |
| 5. 說出自己的壓力來源。 | ☐ | ☐ |
| 6. 運用不同的方法處理壓力。 | ☐ | ☐ |
| 7. 從不同的角度去分析事情。 | ☐ | ☐ |
| 8. 用樂觀的態度面對逆境。 | ☐ | ☐ |
| 9. 用積極的方法處理逆境。 | ☐ | ☐ |
| 10. 運用不同的方法去解決問題。 | ☐ | ☐ |
| 11. 先考慮後果，才作出決定。 | ☐ | ☐ |
| 12. 說出在青春期間的生理及心理轉變。 | ☐ | ☐ |
| 13. 接納自己在青春期的各種轉變。 | ☐ | ☐ |
| 14. 說出兩個自我照顧的例子。 | ☐ | ☐ |

個人成長教育

小五至小六個人篇（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. 自信地向別人介紹自己的才能。 ☐ ☐

2. 說出訂立個人志願的三個重要因素。 ☐ ☐

3. 說出兩個發展自己的強項或潛能的方法。 ☐ ☐

4. 運用不同的方法處理自己的負面情緒。 ☐ ☐

5. 說出自己的壓力來源。 ☐ ☐

6. 運用不同的方法處理壓力。 ☐ ☐

7. 從不同的角度去分析事情。 ☐ ☐

8. 用樂觀的態度面對逆境。 ☐ ☐

9. 用積極的方法處理逆境。 ☐ ☐

10. 運用不同的方法去解決問題。 ☐ ☐

11. 先考慮後果，才作出決定。 ☐ ☐

12. 說出在青春期間的生理及心理轉變。 ☐ ☐

13. 接納自己在青春期的各種轉變。 ☐ ☐

14. 說出兩個自我照顧的例子。 ☐ ☐

15 我喜歡成長課嗎？ ☺ ☹ ☹ （請圈出圖案）

16 在 1 至 10 題中，我最欣賞自己的是_____

17 在 1 至 10 題中，我最需要改善自己的是_____

18. 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~個人篇
問卷題目一覽

(附件二)

對象	學習重點	學生能夠	自評問卷題目
初小	自我概念	● 認識及接納個人的獨特性和強弱項	● 我能夠說出兩個自己的強項。 ● 我能夠說出兩個自己的弱點。 ● 我能夠說出兩個自己和別人不同的地方。
		● 辨識不同的情緒及感受	● 我能夠說出三個形容自己感受的詞語。 ● 我能夠做出開心、憤怒、傷心、害怕的表情。 ● 我能夠表達自己對不同事情的感受。
	解決問題	● 敢於與成人分享遇到的困難，並尋求協助	● 我能夠向父母說出自己做不來的事情。 ● 我能夠向老師說出自己做不來的事情。 ● 我能夠說出兩個尋找幫助的方法。
	自我管理	● 認識身體及私隱部份	● 我能夠正確說出身體各部分的名稱。 ● 我能夠正確說出男性身體私隱部位的名稱。 ● 我能夠正確說出女性身體私隱部位的名稱。
		● 向陌生人和非善意的身體接觸說「不」	● 我能夠說出兩類「好」的身體接觸。 ● 我能夠說出兩類「不好」的身體接觸。 ● 我能夠在別人觸摸我的私隱部位時大聲說「不」。 ● 我能夠把事情告訴我信任的成年人。
		● 注重個人衛生	● 我能夠說出保持個人衛生的三個好處。 ● 我能夠說出自己三個保持個人衛生的習慣。
中小	自我概念	● 改善弱項，發展個人的強項和志趣，訂定個人生活目標	● 我能夠說出兩個改善自己弱項的方法。 ● 我能夠說出兩個發展自己強項的方法。 ● 我能夠說出自己三個不同的興趣。
		● 認識及適當地表達個人的情緒	● 我能夠向別人說出自己對不同事物的感覺。 ● 我能夠禮貌地向別人表達自己的感受。
	解決問題	● 學習解難及決策技巧	● 我能夠說出自己面對的困難。 ● 我能夠說出三個不同的解決問題方法。 ● 我能夠說出作出決定的步驟。
	自我管理	● 保護自己免受性騷擾/性侵犯	● 我能夠說出三個避免性騷擾/性侵犯的方法。 ● 我能夠說出保護自己免受性騷擾/性侵犯的三步曲。
		● 培養良好生活習慣	● 我能夠說出自己三個良好的生活習慣。 ● 我能夠說出自己三個養成良好生活習慣的方法。
高小	自我概念	● 肯定自我，發展潛能，訂立個人志向	● 我能夠自信地向別人介紹自己的才能。 ● 我能夠說出訂立個人志願的三個重要因素。 ● 我能夠說出兩個發展自己的強項或潛能的方法。
		● 適當地處理個人的情緒及壓力	● 我能夠運用不同的方法處理自己的負面情緒。 ● 我能夠說出自己的壓力來源。 ● 我能夠運用不同的方法處理壓力。
	解決問題	● 以樂觀態度面對逆境	● 我能夠從不同的角度去分析事情。 ● 我能夠用樂觀的態度面對逆境。 ● 我能夠用積極的方法處理逆境。
		● 運用解決問題技巧去處理兩難情況	● 我能夠運用不同的方法去解決問題。 ● 我能夠先考慮後果，才作出決定。
	自我管理	● 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)	● 我能夠說出在青春期間的生理及心理轉變。 ● 我能夠接納自己在青春期的各種轉變。
		● 懂得自我照顧	● 我能夠說出兩個自我照顧的例子。