

孔教學院大成小學
2021-2022 年度
上學期
1-3 年級
體育科「訂立目標」計劃表



姓名：何致柔



班別：1J (2)

日期：15-9-2021

本學年開始為自己訂立個人的目標，努力完成。過程中同學學會反思、修正，並繼續改進。

在訂立個人的目標的時候，同學需注意目標必須明確及清晰，並配合自己的能力或需要，目標範圍切勿太廣，同學亦必須詳列達成目標的方法，讓自己能有所依從，最終能達到目標，感受成功的喜悅。

階段一：訂立目標

<p>1. 目標</p> 	<p>我對甚麼體育活動有興趣？<u>籃球</u></p> <p>我希望今年學懂<u>籃球</u>。</p>
<p>2. 具體行動</p> 	<p>我會如何達成？</p> <p> <input type="checkbox"/> 觀看影片 <input type="checkbox"/> 參加興趣班/訓練班 <input checked="" type="checkbox"/> 親身觀看比賽 <input type="checkbox"/> 自定時間練習 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：_____ </p> <p>我會與誰一起做？</p> <p> <input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 朋友 <input checked="" type="checkbox"/> 家人 </p> <p>我會在甚麼時間做？</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> 一星期一次 <input type="checkbox"/> 一星期兩次 <input type="checkbox"/> 一星期三次或以上 <input type="checkbox"/> 每天 </p>