

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



15/9

姓名：黃可苗



班別：11 (3)

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>跑步</u> ✓</p> <p>我希望今年學懂 <u>跑步</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 type="checkbox"/> 親身觀看比賽</p> <p><input type="checkbox"/> 自定時間練習   <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>在家練習跑步</u> ✓</p> <hr/> <p>我會與誰一起做？</p> <p><input type="checkbox"/> 自己   <input checked="" type="checkbox"/> 朋友 ✓   <input type="checkbox"/> 家人</p> <hr/> <p>我會在甚麼時間做？</p> <p><input 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 checked="" type="checkbox"/> 每天 ✓</p>