

姓名：	班別：	班號：
-----	-----	-----

達成學習目標，你要 SMART！（共兩頁）

大家都知道一月會有第一學期考試，同學不妨在這幾天的停課日子，抽半天來靜靜地思考，想想過去幾個月學了什麼？在第一學期考試又有何目標呢？同學可以嘗試運用目標及時間管理法「SMART」，為聖誕節假期做溫習規劃，並看看自己訂下的目標及方法是否符合以下五個要點：

1. SMART 理論

S	M	A	R	T
Specific (明確、具體的)	Measurable (可衡量的)	Actionable/Attainable (可達到的)	Realistic/Relevant (須和達成方法相關)	Timely/Time-bound (須有明確的時限)
目標明確具體，能讓自己 and 別人明白	如計算要用多少時間、做多少次去達成目標	目標符合現實，可通過個人 <b>努力</b> 達成	為達成目標而需要改變的現實狀況或習慣	為目標設定達成時限，並適時檢討

2. 例子：想在第一次學期考試的英文科成績有所進步的規劃

S	M	A	R	T
Specific (明確、具體的)	Measurable (可衡量的)	Actionable/Attainable (可達到的)	Realistic/Relevant (須和達成方法相關)	Timely/Time-bound (須有明確的時限)
英文科名次升至全級前十名內	<ol style="list-style-type: none"> <li>在聖誕節期間，每天花 1.5 小時完成阿媽買的額外英語 GRAMMER 補充練習，閱讀網上英語報章新聞及社論，並記下有用的生字及句式</li> <li>每天花 1 小時溫習學校的英語 GRAMMER 工作紙</li> <li>每天用半小時看 TED 短片以提升聆聽能力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>由目前全級前五名升至前十名是行的，因我與前十名至前五名的統測成績只相差分八分，我有信心可追上。</li> <li>而我最弱的是 GRAMMER(統測中失分最多)，所以是溫習重點，至於聆聽是我強項，所以加強操練，在這兒爭取更多分數。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>由於每日要花 3 小時溫習英文，所以要改變假期的作息時間，如上學般七時半起床，八時開始溫習，上午不外出打波及玩手机。</li> <li>另外，更改上門補習英文的時間為星期二、五的上午，方便我溫習英文 GRAMMER。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>在聖誕期間進行，隔三天就做阿媽買的額外英語 GRAMMER 補充練習內的小測，檢視溫習的短期成效</li> <li>每隔七天便做老師給同學的學校舊試題，檢視自己整體能力有否提升</li> <li>用一月的考試成績作最終檢討</li> </ol>

3. 自己動手做：

S	M	A	R	T
Specific (明確、具體的)	Measurable (可衡量的)	Actionable/Attainable (可達到的)	Realistic/Relevant (須和達成 方法相關)	Timely/Time-bound (須有明確的時限)