我的新年新希望

一、二年級學習單　畫下來、說出來，再每天做一點點

座號 _____ 姓名 _____

畫一畫：新的一年，我想學會的事 畫出自己正在做這件事的樣子

我想學會：_____

我每天要：_____

什麼時候做？　☐ 早上到校　☐ 下課　☐ 放學回家　☐ 睡覺前

誰可以幫我：_____

做到的時候，我想對自己說：_____

我做到了，就塗一格 20 格塗滿，拿給老師看

家長看過 _____　　老師看過 _____

新年新希望目標卡

三到六年級　只寫一個目標，寫到別人看得出你有沒有做到

座號 _____ 姓名 _____

1. 我的新年新希望（一個就好）

用「我要……」開頭，寫要做的事，不寫「不要……」

2. 這件事為什麼對我重要

3. 我要怎麼做

什麼時候：

在哪裡：

每次做多少（幾分鐘、幾頁、幾下、幾次）：

4. 可能卡住的時候

先想好，到時候就照做

如果_____，我就_____。

5. 怎麼知道我做到了

打勾、記次數、拍照、請家人簽名都可以

第一次檢查日：_____月_____日　　誰可以提醒我：_____

6. 四週打勾表

做到打 ✓，沒做到空著，不用畫叉

	一	二	三	四	五	六	日
第 1 週							
第 2 週							
第 3 週							
第 4 週							

我的簽名 _____　　家長簽名 _____

新年新希望回顧單

開學第二週或期中考前填　沒做到不扣分，是用來調整做法的

座號 _____ 姓名 _____

1. 我原本的目標

2. 到今天，我大約做到幾次

☐ 幾乎每次都做到　☐ 一半左右　☐ 偶爾　☐ 還沒開始

3. 什麼方法對我有幫助

4. 什麼時候最容易忘記或做不到

5. 接下來我要

☐ 照原本的做法繼續　☐ 把目標改小一點　☐ 換一個時間或地點做　☐ 換一個新目標

新的做法：

如果_____，我就_____。

6. 想對幾週前寫目標卡的自己說

家長看過 _____

老師看過 _____

My New Year's Resolution

英文目標卡（中高年級） One goal. Something you will do.

No. _____ Name _____

My resolution: I will _____.

When: _____ Where: _____

How much / how often: _____

every day / every morning / three times a week / for ten minutes / two pages

If _____, I will _____.

If I forget, I will do it before dinner. If it rains, I will jump rope at home.

I can check it by _____.

ticking this chart / counting the pages / asking my mom or dad to sign

Tick chart

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							

My signature _____ Teacher _____