

#### 附件四：學習目標的重要

梁& 林:校長，各位老師，各位同學大家好。

我係 7S 班的梁敬謙。

我係 7S 班的林芷儀。

我地今日講的演講題目是學習目標的重要和如何訂立目標。

林: 唉，Gag 神。我剛剛又食了「肥雞餐」。

Gag: 「肥雞餐」咩黎架？

林: 「肥雞餐」咪就是食完就「肥」，肥佬個「肥」呀！呢次都唔知係我第幾次？

Gag: 你成日都「肥佬」，係唔係你無訂立一個學習目標呀？

林: 學習的目標？唔，無嘞！學習目標對我來講有咩咁重要呀？

Gag: 學習目標對於每個人來講是必須的，簡單來講，就好像係跑步比賽的終點，大胃王比賽的獎品，一但失去了它，你就會迷失，失去了學習的原動力。曾經有一個學者為了研究訂立目標對人既影響，到大學做泳隊教練。該研究將有目標和冇目標的運動員比較，發現有訂立目標的運動員在心理質素方面比其他入更佳。由此可見，訂立目標有助學習。

林: Sorry，我都唔知係講 mug？我份人比較鈍的，可唔可以講得簡單 d 呀！

Gag: 再簡單 d 呀！舉例來講，如果跑步比賽根本就沒有終點時，你還會選擇拼命向前跑，不斷跑，而不選擇停下來慢慢休息嗎？人就是這樣，總要目標鞭策自己向前邁進，才不致原地踏步！

=>不但指是這樣，學習的目標更能讓人克服困難，面對學習上的總總挫折添，你又知唔知呀！

林: Mum……我緊係知啦！在學習呢條道路上，冇人係永遠的冠軍，每個人總要經歷挫折，例如：成績不好，因功課唔識而抱頭痛哭，甚至因努力過後仍面對失敗。這些有誰未曾遇過，但在痛哭過後，學習的目標總能時常警剔著我們，其實「失敗」並不難過，因為那怕無數次的失敗，最重要的是能透過這次失敗達至目標的成功。

Gag: 估唔到你又知嘞！

林: 當然啦！但係又應怎樣訂立目標呢？

Gag: 其實呢，根據 McClements 所講，目標可以分為「主觀性目標」，同「客觀性目標」兩大類。「主觀性目標」指只重於享受表現的樂趣，但求盡己所能。而「客觀性目標」則指係表現上要達到某一個特定的水平，就好似你可以重複跑幾次又或者能一次過舉多少的重量。咁你覺得邊一種可能幫到你多 d 呀？

林： 我知，根據一個調查所顯示，「客觀性目標」比「主觀性目標」的效果更好，而且較高難度的目標亦會比低難度的目標更有助你最後出黎的表現。

Gag： 但係太高難度的目標只會帶來失敗同挫敗感，所以我地訂立目標之前應該先評估自己的實力，訂立一d有難度又可行既目標。並將所訂立既目標寫低，放係當眼處以提醒自己，增強自己對目標持之以恆的動機。

林： 我地亦應該定時為自己進行檢討，檢討一下目標既完成度，到底自己係咪朝住自己的目標前前進緊，睇到自己既進展都有助自己增加對達成目標既自信心，最終都有達成目標。

總結： 同學記得要在學期初訂立目標了，在適當時間檢討一下，最後你們每…….