

An illustration of a woman with long dark hair, wearing a pink top, looking towards a cherry blossom tree. The tree has pink blossoms and a brown trunk. The background is a warm, textured orange. A large, white, wavy-edged shape with a pink border frames the text in the center.

# 常識科 自主學習課程

**自我評價：  
訂立個人化的行為評分準則**



An illustration of a woman with long dark hair, wearing a pink top, looking towards a large white thought bubble. The thought bubble contains the text '訂定計劃後，怎樣才知道自己的表現如何？'. The background features a pink cherry blossom tree on the left and a yellow-orange background with falling petals.

訂定計劃後，  
怎樣才知道自己  
的表現如何？



**建立行為  
評分準則**

**為自己的  
表現評分**



## 為自己的 表現評分

在完成了的項目上加上「✓」，  
便可知道自己究竟有沒有完成目標

目標	已完成
看完一本課外書	✓
背乘數表	
做完所有假期功課	✓
溫習英文	
看電視時間不超過一小時	✓
玩網上遊戲時間不超過三十分鐘	✓
多吃蔬菜	

## 為自己的 表現評分

## 改良方法：按程度給予分數

目標	沒有完成 (0分)	只完成了一部份 (1分)	完成了 (2分)	不但完成了，還比預期做得更出色／更多 (3分)
看完一本課外書		✓		
背乘數表			✓	
做完所有假期功課		✓		
溫習英文		✓		
看電視時間不超過一小時				✓ (完全沒有看電視)
玩網上遊戲時間不超過三十分鐘	✗			
多吃蔬菜				✓ (還吃了平時不愛吃的椰菜)
			總分：	11



## 為自己的 表現評分

## 改良方法：按程度給予分數

目標	按完成程度給予0-3分
看完一本課外書	1
背乘數表	2
做完所有假期功課	1
溫習英文	1
看電視時間不超過一小時	3
玩網上遊戲時間不超過三十分鐘	0
多吃蔬菜	3
總分	11

# 為自己的 表現評分

## 改良方法：每日 + 每星期統計得分

目標	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
看完一本課外書	1	0	2	0	1	0	2
背乘數表	2	2	2	2	2	3	3
做完所有假期功課	1	1	1	1	1	1	2
溫習英文	1	1	2	2	1	0	2
看電視時間不超過一小時	3	0	1	1	2	3	2
玩網上遊戲時間不超過三十分鐘	0	0	2	0	1	2	3
多吃蔬菜	3	1	0	1	2	3	1
總分	11	5	10	7	10	12	15
本週總得分	70						



# 為自己的 表現評分

## 改良方法：配合行動契約

0-20分：沒收手機7天    21-30分：沒收手機6天  
 31-40分：沒收手機5天    41-50分：沒收手機4天  
 51-60分：沒收手機3天    61-70分：沒收手機2天  
 71-80分：沒收手機1天    80分以上：可以得到小禮物一份

目標	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
看完一本課外書	1	0	2	0	1	0	2
背乘數表	2	2	2	2	2	3	3
做完所有假期功課	1	1	1	1	1	1	2
溫習英文	1	1	2	2	1	0	2
看電視時間不超過一小時	3	0	1	1	2	3	2
玩網上遊戲時間不超過三十分鐘	0	0	2	0	1	2	3
多吃蔬菜	3	1	0	1	2	3	1
總分	11	5	10	7	10	12	15
本週總得分	70						





**建立行為  
評分準則**

**為自己的  
表現評分**

**回想自己  
的表現**

**為自己的  
表現評分**

**每天回想當天的表現，  
把自己的行為記錄下來**

**今天得分：5分**

**反思：我今天只顧玩網上遊戲，一口氣玩了5小時，所以沒時間看書和做功課呢！**



## 為自己的 表現評分

**改良方法：向自己提出具體的建議**

**今天得分：5分**

**反思：我今天只顧玩網上遊戲，一口氣玩了5小時，所以沒時間看書和做功課呢！**

**建議：玩網上遊戲時設置計時器，限時30分鐘，當計時器一響，便請家人幫忙關掉電腦。**

## 為自己的 表現評分

### 改良方法：

每日 / 每週檢視自己的建議是否可行，  
如果可行，可給予自己分數作獎勵

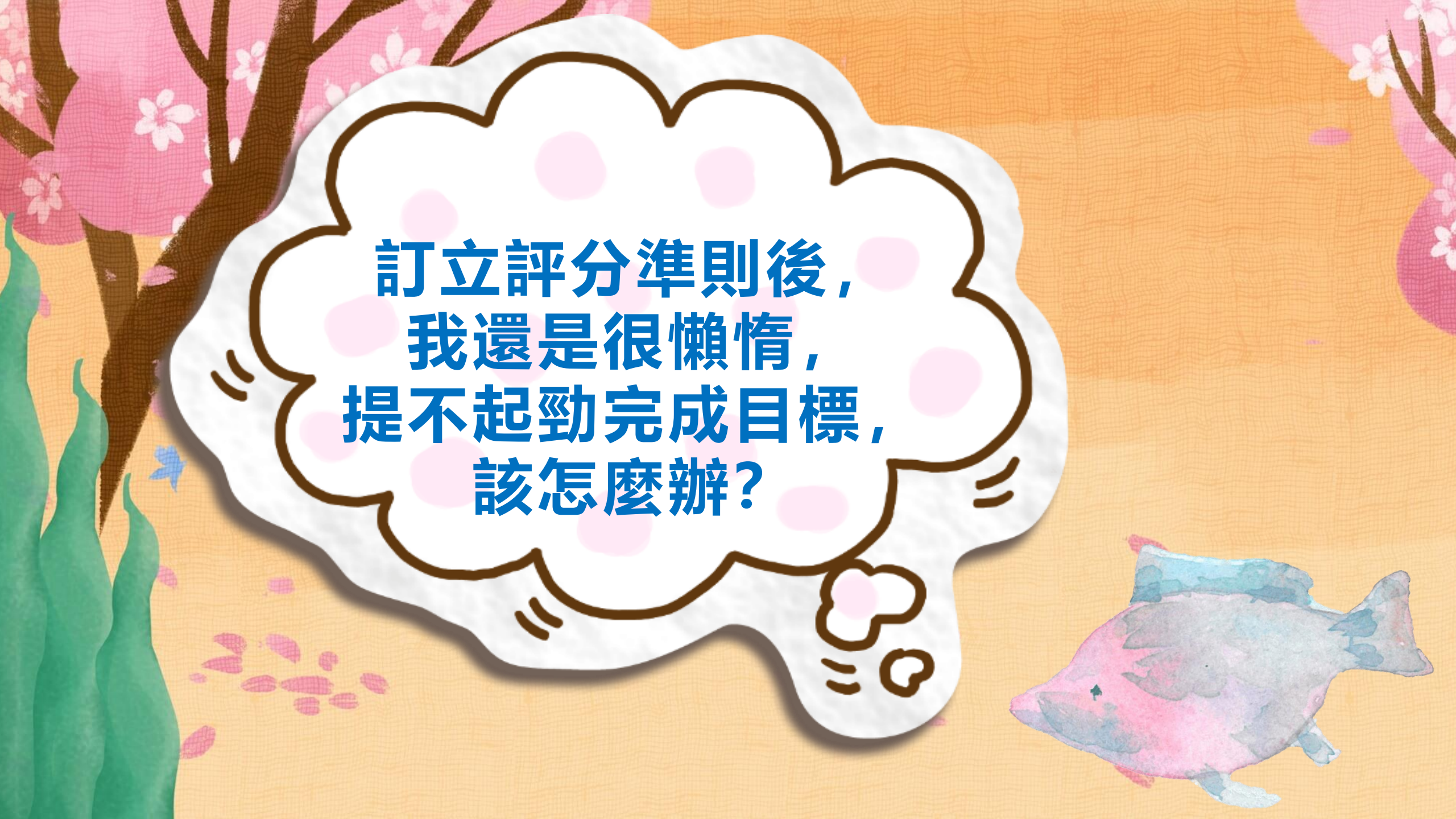
今天得分：5分

反思：我今天只顧玩網上遊戲，一口氣玩了5小時，所以沒時間看書和做功課呢！

建議：玩網上遊戲時設置計時器，限時30分鐘，  
當計時器一響，便請家人幫忙關掉電腦。

(建議可行，+1分)





**訂立評分準則後，  
我還是很懶惰，  
提不起勁完成目標，  
該怎麼辦？**





An illustration of a woman with long brown hair, wearing a pink dress, looking up at a large yellow balloon. A small blue bird is perched on the string of the balloon. The background features stylized pink cherry blossom trees and falling petals. The text '提升動機' is written in white on the yellow balloon.

提升  
動機

怎樣避免懶惰？



自己喜歡做的事情

合併

希望自己做的事情

將「自己喜歡做的事情」與「希望  
自己做的事情」同時一起做。

提升  
動機

自己喜歡做的事情

合併

希望自己做的事情

喜歡聽某歌手的歌

做運動

只有做運動時才可以聽自己喜歡歌手的歌

提升  
動機



自己喜歡做的事情

合併

希望自己做的事情

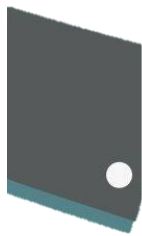
吃布甸

做數學練習

只有做數學練習時才可以吃布甸

提升  
動機

自己喜歡做的事情

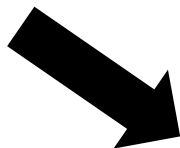


合併



希望自己做的事情

看動畫



拉筋



只有拉筋時才能看動畫

提升  
動機



自己喜歡做的事情

合併

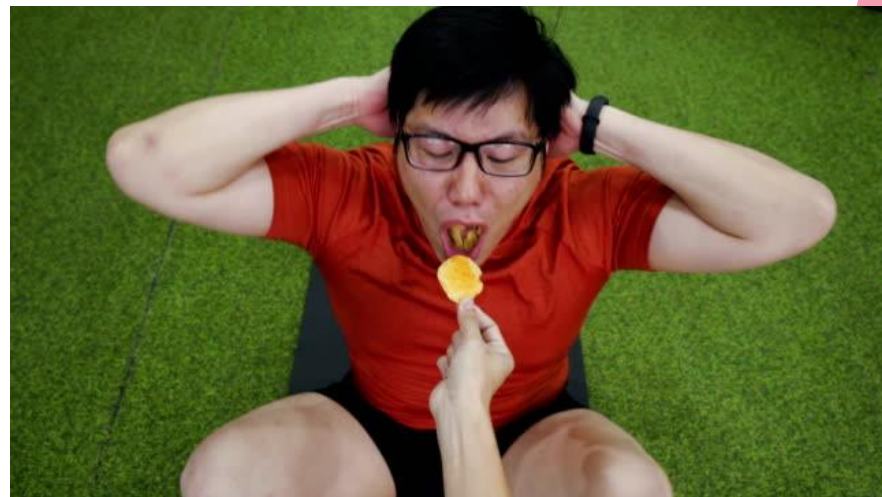
希望自己做的事情

吃薯片

做仰臥起坐

不能將有矛盾（會影響本來成效）  
的事情放在一起進行

提升  
動機



自己喜歡做的事情

合併

希望自己做的事情

吃布甸

做數學練習

吃一杯布甸，做一道數學題

提升  
動機



希望自己做的事情  
才是主角！



自己喜歡做的事情

連結

希望自己做的事情

如兩件事情不能同時一起做，  
便將兩者的先後次序連結在一起。

提升  
動機

自己喜歡做的事情

連結

希望自己做的事情

跑一個圈



看五分鐘影片



跑一個圈

提升  
動機



自己喜歡做的事情

連結

希望自己做的事情

溫一頁課本



看一頁漫畫



溫一頁課本

希望自己做的事情  
才是主角!

提升  
動機



提升  
動機

減少  
阻礙

怎樣避免懶惰？





阻礙自己的事情



阻礙自己的事情



希望自己做的事情



阻礙自己的事情



阻礙自己的事情



盡量減少任何  
阻礙自己的事情



減少  
阻礙

家人和朋友會叫我做  
其他事情

我會很想玩手機

溫習


我會花時間去找文具

在太嘈吵下的環境  
下無法專心


想清楚有甚麼因素  
會阻礙到自己?

減少  
阻礙





**提醒家人和朋友  
30分鐘內不要打擾**



**把手機放在自己伸  
手拿不到的地方**

**溫習**



**準備好所有課本和文具**



**身處合適的環境**



**想辦法令自己不受  
阻礙**



**減少  
阻礙**

會吃許多零食

吃正餐時會吃很多

控制體重

做運動很麻煩

和朋友總是外出吃大餐


想清楚有甚麼因素  
會阻礙到自己?

減少  
阻礙





收起 / 丟掉所有零食




用細小的湯匙 /  
長長的筷子吃飯  
用較小的碗盛飯



# 控制體重




將運動器材放在身邊 /  
最容易觸碰到的地方




和朋友外出時，  
表明不會吃任何東西  
/ 不帶錢外出



減少  
阻礙



把遊戲移除，  
每次玩也要重新下載



安裝程式，  
控制使用電腦時間

# 想玩電腦遊戲



把鍵盤的特定按鍵拆走



把電腦電源移除，  
每次玩也要重新連接電源

**如果是不希望自己做的事情，  
則要想辦法增加阻礙！**



## 小總結

建立行為  
評分準則

令自己能有效地  
完成目標

為自己的  
表現評分

回想自己  
的表現

提升  
動機

減少  
阻礙