



生活事件 1 我養成了好習慣

概要 良好的習慣會帶來身心健康和積極充實的生活，學生要培養良好的習慣，就必須要有堅毅、自律和恒心。透過本示例，協助學生從日常生活的不同層面，建立良好的習慣。

學習目標

- 檢視及反省自己的習慣
- 明白要培養良好習慣的原因
- 學習以堅毅，自律和恒心，去培養良好的習慣

價值觀 / 態度

- 堅毅
- 自律
- 恒心

共通能力

1. 批判性思考能力
2. 自我管理能力

學習活動

1. 習慣好與壞 (10分鐘)
2. 「反覆思想」好習慣 (20分鐘)
3. 一人有一好習慣 (5分鐘)

教學材料 / 工具 「一人有一好習慣」工作紙（附件一）：每學生一份

跟進活動 教師收回「一人有一好習慣」工作紙，並獎勵三個表現良好的學生。



活動一 習慣好與壞

教學時間：10分鐘

內 容

- 教師就以下各問題，請學生舉手以作統計：
 - 你每天都會吃早餐嗎？
 - 你每星期有兩次，每次三十分鐘以上的運動嗎？
 - 你每個月有儲蓄嗎？
 - 你進食前會不洗手嗎？
- 教師指出 1(a)至 1(c)均是良好習慣，而 1(d)則是壞習慣。教師問學生是否同意此說法，然後問他們對好壞習慣的看法。
- 教師請學生從以下三方面，列舉他們較常出現的好和壞習慣，並說出它們帶來的正面或負面影響：
 - 家庭（例如：好→幫忙做家務；
壞→不妥善收拾個人物品）
 - 學校（例如：好→準時上課；
壞→遲交功課）
 - 社會（例如：好→讓座予有需要的人；
壞→隨地亂扔垃圾）
- 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：
 - 不論是好或壞習慣，均對學生的日常生活帶來直接影響。
 - 判斷好習慣的指標是利己利人和有益身心；壞習慣表面上像是利己，但長遠來說卻是損己損人、有害身心！

教學策略

- ◆ 透過統計，讓學生在輕鬆的氣氛下，對他們日常生活中習以為常的行為，作自我檢視和反省。
- ◆ 協助學生運用批判性思考能力，檢視及反省什麼是好和壞的習慣。

活動二 反覆思想好習慣

教學時間：20分鐘

內 容

1. 教師將全班分為六組，請每兩組負責從下列其中的一個生活範疇（家庭、學校、社會），選出兩項好習慣進行討論：
 - (a) 這習慣有什麼好處？
 - (b) 你培養這種習慣要付出什麼代價？（犧牲個人利益及娛樂時間等）
 - (c) 你抱着什麼態度才能培養這種好習慣？（堅毅、自律、恒心）
 - (d) 這種習慣對你日後的生活會帶來什麼影響？（身心健康、充實的生活）
2. 各組輪流匯報。
3. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：學生要培養良好的習慣，是需要付出代價，並要抱堅毅、自律、有恒心的態度才能做到。良好的習慣是值得培養的，因為它會令學生的身心更健康，生活更積極和充實。

教學策略

- ◆ 讓學生明白培養良好習慣，是要付出代價，並要抱堅毅、自律、有恒心的態度去實踐。良好習慣會為學生帶來生活和生命的正面影響。





活動三 一人有一好習慣

教學時間：5分鐘

教學材料/工具：「一人有一好習慣」工作紙（附件一）：每學生一份

內容

1. 教師派發「一人有一好習慣」工作紙給學生填寫第一部份，協助他們去訂立一個他們希望培養的好習慣。
2. 教師請二至三位學生分享他們希望培養的好習慣。
3. 請學生在課後完成工作紙的第二部份，並按已訂立的計劃，按步就班地執行，直到完成。

教學策略

- ◆ 協助學生訂立具體目標，以培養良好的習慣。

跟進活動：

「一人有一好習慣」實踐計劃

- ◆ 教師於一個月後，收回工作紙，檢視學生的進度及成果。然後，選出三位在培養好習慣上，均表現堅毅、自律和恒心的學生，教師給予他們一些獎勵。

教學策略

協助學生落實培養一個良好的習慣，並從中訓練他們的堅毅、自律和恒心及自我管理能力。

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

一人有一好習慣

第一部份：訂立計劃

1. 你最想培養的好習慣是什麼？

2. 你為何想培養這種習慣？

3. 你計劃怎樣培養這種習慣？

4. 你預計要培養這種習慣，將會遇到什麼困難？

5. 你會如何克服它們？

第二部份：實踐計劃

6. 請檢視你每日的進展，若你在當天能做到該個好習慣，請以「✓」號作記錄。

My Calendar

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7. 你滿意自己過去一個月的表現嗎？為什麼？

8. 你認為可不可以再改進一點？如可以，請列出方法。



簡報概覽

單元一：個人成長及健康生活

簡報1

事件：我養成了好習慣

習慣好與壞：

簡報2 (活動一)

1. 你每天都會吃早餐嗎？
2. 你每星期有兩次，每次三十分鐘以上的運動嗎？
3. 你每個月有儲蓄嗎？
4. 你進食前會不洗手嗎？

習慣好與壞：

簡報3 (活動一)

好習慣

壞習慣

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. 家庭 (例子) 幫忙做家務 | (例子) 不妥善收拾個人物品 |
| 2. 學校 (例子) 準時上課 | (例子) 遲交功課 |
| 3. 社會 (例子) 讓座予有需要的人 | (例子) 隨地亂拋垃圾 |

「反覆思想」好習慣：

簡報4 (活動二)

1. 這習慣有什麼好處？
2. 你培養這種習慣要付出什麼代價？
3. 你抱着什麼態度才能培養這種好習慣？
4. 這種習慣對你日後的生活會帶來什麼影響？

「一人有一好習慣」工作紙：

簡報5 (活動三)

1. 你最想培養的好習慣是什麼？
2. 你為何想培養這種習慣？
3. 你計劃怎樣培養這種習慣？
4. 你預計要培養這種習慣，將會遇到什麼困難？
5. 你會如何克服它們？

6. 請檢視你每日的進展，若你在當天能做到該個好習慣，請以 號作記錄。

My Calendar						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

簡報6 (跟進活動)

7. 你滿意自己過去一個月的表現嗎？為什麼？
8. 你認為可不可以再改進一點？如可以，請列出方法。