



學習目的：認識個人的責任，建立勤勞和有責任感的態度

作為小一學生，除了努力讀書外，有些事情應該能自己做到。

請選出你承諾做到的事情，在旁邊的☺塗上顏色。

承諾書

我_____（學生姓名）承諾除了會努力讀書外，還能做到以下事情：

● 我能準時起床，準時上學。



● 我能按時間表收拾書包。



● 我能遵守校規。



● 我能把物品整齊擺放在桌子上。



● 我能完成功課。



● 我能自己穿／脫校服。



● 我能_____



nǐ
你
zhēn
真
bàng
棒



我明白這些承諾對我的成長非常重要，我將竭盡所能努力履行這些承諾，
成為一個勤勞和有責任感的小學生。

姓名：_____

簽署：_____

上課天的自我挑戰

請把你承諾能做到並已完成的事情，在方格內加上「✓」號。

事情	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
我能準時起床，準時上學。					
我能按時間表收拾書包。					
我能遵守校規。					
我能把物品整齊擺放在桌子上。					
我能完成功課。					
我能自己穿／脫校服。					
我能_____					

恭喜你已完成這個星期的挑戰！



我有哪些地方做得好或需要改善? _____

上課天的自我挑戰

請把你承諾能做到並已完成的事情，在方格內加上「✓」號。

事情	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
我能準時起床，準時上學。					
我能按時間表收拾書包。					
我能遵守校規。					
我能把物品整齊擺放在桌子上。					
我能完成功課。					
我能自己穿／脫校服。					
我能_____					

加油!

恭喜大家已完成挑戰!

經過_____個星期的努力，你學會了甚麼？(*把你學會的圈起來。)



勤勞 認真 積極 責任感 有耐心

細心 專注 自律 有自信 其他：_____

**學校可以調整記錄表的內容或延長挑戰時間以配合現有的校本獎勵計劃。