

宣道中學

學術發展歷程檔案



姓名:

學生編號: S

年度

2024-2025

2025-2026

2026-2027

班別(學號)

()

()

()

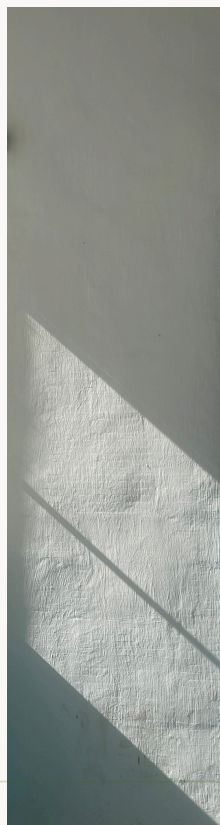


目錄

01

我是誰？

- P.3 我的興趣
- P.4 我的個人素質
- P.5-8 我的夢想



02

我的行動承諾

- P.11-16 我的學習
- P.17-18 訂立目標
- P.19-38 我的目標

03

我的榮譽

- P.41-44 我的榮譽

Let our light shine!



When light comes through the
window of our soul.....

01

我是誰？



我是誰？

我的興趣

我最喜歡的.....

課外活動

地方

歌手

做的事

科目

運動

動漫

我是誰？

我的個人素質

這些興趣有否培養相關的能力和素質？

我的性格

我的能力

我的座右銘/
信念

我擅長的事

我最自豪的事

我的夢想

強弱危機分析 (SWOT ANALYSIS)

<p>強項 (S) 有助實現目標</p>	<p>弱點 (W) 有礙實現目標</p>
<p>內在(自身)</p> <p>興趣、性格、 能力、擅長和 信念</p>	<p>內在(自身)</p> <p>學歷水平、 相關技能和 經驗等未達 所要求</p>
<p>機會 (O) 有助實現目標</p>	<p>危機 (T) 有礙實現目標</p>
<p>外在(環境)</p> <p>可能性、可運 用的資源</p>	<p>外在(環境)</p> <p>挑戰、負面 或不利因素</p>

我的夢想

強弱危機分析 (SWOT ANALYSIS) 例子

夢想：成為一名護士

強項 (S) 有助實現目標	弱點 (W) 有礙實現目標
<p>(興趣) 觀看和醫療有關的節目</p> <p>(性格/能力) 有耐性及組織能力</p> <p>(信念) 以真誠的心待人</p>	<p>(學歷) 英文科成績不理想</p> <p>(性格) 內向</p> <p>(能力) 不擅長溝通</p>
機會 (O) 有助實現目標	危機 (T) 有礙實現目標
<p>(可運用的資源) 有機會參與青少年急救證書課程</p> <p>(可能性) 醫療人手短缺</p>	<p>(挑戰) 須完成護理學位課程</p>

我的夢想

強弱危機分析 (SWOT ANALYSIS)

我的夢想：成為 _____

<p>強項 (S) 有助實現目標</p>	<p>弱點 (W) 有礙實現目標</p>
<p>機會 (O) 有助實現目標</p>	<p>危機 (T) 有礙實現目標</p>

我的夢想

如何處理個人弱點及危機？

我的建議

同學的建議

例子：每天用十分鐘時間看和
醫療有關的英文短片

如何處理
弱點 (W)

我的建議

同學的建議

如何處理
危機 (T)



When light
illuminates
our path.....

02

我的行動承諾



我的學習（中一中期試）

	預期 成績	*興趣 分數	*努力 分數	*信心 分數	真實 成績
1. 中國語文	/200				/200
2. English-Writing	/90				/90
3. English-G.E	/90				/90
4. English-Listening	/60				/60
5. English-Speaking	/60				/60
6. 數學	/200				/200
7. 生活及社會	/100				/100
8. 普通話	/50				/50
9. 基督教生命教育	/50				/50
10. 中國歷史	/100				/100
11. 歷史	/50				/50
12. 地理	/50				/50
13. 普通電腦科	/50				/50

*(1-5分) (1分為最低 五分為最高)

我的學習（中一中期試）

	預期 成績	*興趣 分數	*努力 分數	*信心 分數	真實 成績
14. 科學	/150				/150
15. 家政/設計與科技	/50				/50
16. 視覺藝術	/50				/50
17. 音樂	/50				/50
18. 體育	/50				/50

*(1-5分) (1分為最低 五分為最高)

我的學習反思（中一中期試）

那些科目最能將你的興趣、信心和努力結合起來，並得到理想的預期分數？

那些科目的預期分數較低？是否和你的學習興趣、信心和努力有關？

你認為自己在學習上需要在哪方面改進？

你預期在改進的過程中會遇上什麼困難？

我的學習（中一期終試）

	預期 成績	*興趣 分數	*努力 分數	*信心 分數	真實 成績
1. 中國語文	/200				/200
2. English-Writing	/90				/90
3. English-G.E	/90				/90
4. English-Listening	/60				/60
5. English-Speaking	/60				/60
6. 數學	/200				/200
7. 生活及社會	/100				/100
8. 普通話	/50				/50
9. 基督教生命教育	/50				/50
10. 中國歷史	/100				/100
11. 歷史	/50				/50
12. 地理	/50				/50
13. 普通電腦科	/50				/50

*(1-5分) (1分為最低 五分為最高)

我的學習（中一期終試）

	預期 成績	*興趣 分數	*努力 分數	*信心 分數	真實 成績
14. 科學	/150				/150
15. 家政/設計與科技	/50				/50
16. 視覺藝術	/50				/50
17. 音樂	/50				/50
18. 體育	/50				/50

*(1-5分) (1分為最低 五分為最高)

我的學習反思（中一期終試）

那些科目最能將你的興趣、信心和努力結合起來，並得到理想的預期分數？

那些科目的預期分數較低？是否和你的學習興趣、信心和努力有關？

你認為自己在學習上需要在哪方面改進？

你預期在改進的過程中會遇上什麼困難？

訂立目標

短期
目標

(數月內完成)
提升英文生字能力

中期
目標

(數年內完成)
文憑科英文科取得3以上成績

長期
目標

(三至八年內完成)
取得學士學位

生涯
目標

(夢想)
成為註冊護士

訂立目標

S

SPECIFIC

具體



我要提升因式分解題解題能力



我要提升數學能力

M

MEASURABLE

可測量



我會做二十題因式分解數學題



我會多做因式分解數學題

A

ACHIEVABLE

可達成



我會一天完成十題數學練習



我會一天完成一本數學練習

R

RELEVANT

相關



我會每天觀看不同主題的英文影片1小時



我會每天觀看自己喜歡的英文電影6小時

T

TIME-BOUND

有時間



我會於一星期內，學會三十個英文單詞



我會儘快學會三十個英文單詞

我的目標（中一中期試）

短期目標：訂立目標

科目：中／英／數

* 請圈出訂立目標的科目

目標

-我的目標具體／不具體

* 請圈出合適的選項

短期目標：行動計劃

行動A

-我的行動和目標相關／不相關

* 請圈出合適的選項

-我的行動可達成／不可達成

-我的行動可測量／不可測量

-^我的行動有時限／沒有時限

^請在第25頁及第26頁的月曆列出計劃行動日期

行動B

-我的行動和目標相關／不相關

* 請圈出合適的選項

-我的行動可達成／不可達成

-我的行動可測量／不可測量

-^我的行動有時限／沒有時限

^請在第25頁及第26頁的月曆列出計劃行動日期

我的目標（中一中期試）

行動C

- 我的行動和目標相關／不相關
- 我的行動可達成／不可達成
- 我的行動可測量／不可測量
- ^我的行動有時限／沒有時限

* 請圈出合適的選項

^請在第25頁及第26頁的月曆列出計劃行動日期

行動D

- 我的行動和目標相關／不相關
- 我的行動可達成／不可達成
- 我的行動可測量／不可測量
- ^我的行動有時限／沒有時限

* 請圈出合適的選項

^請在第25頁及第26頁的月曆列出計劃行動日期

短期目標：阻力

干擾我達成目標的事情 (例如：玩電腦遊戲)

處理方法 (例如：減少15分鐘玩電腦遊戲的時間)

December

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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				

行動承諾

你承諾在那天實踐行動A/B/C/D?
請在日期格內用藍筆填上A/B/C/D

JANUARY

2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			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	

行動承諾

你計劃在那天實踐行動A/B/C/D?
請在日期格內用藍筆填上A/B/C/D

我的目標（中一中期試）

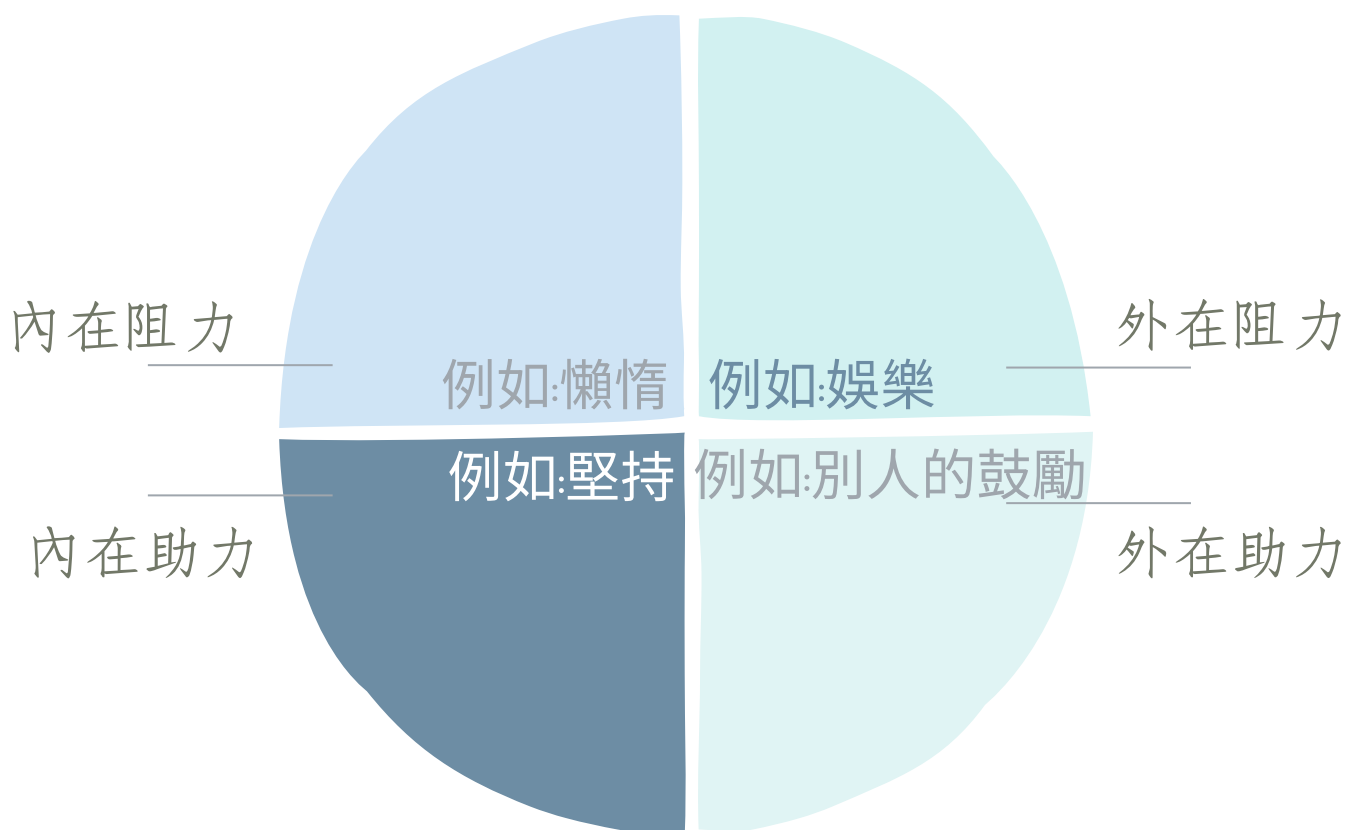
短期目標：檢討

1 請看看前兩頁的月曆，在有實踐行動的日期格內用紅筆在 A / B / C / D 上劃上 。

2 完成行動 ___%完成行動 未完成行動

* 請在合適的選項加上剔號

3 請在下表中填寫成功/未能完成行動計劃的原因。



我的目標（中一中期試）

* 請在合適的選項加上剔號

4

 達成目標

 未達成目標

達成目標原因：

未達成目標原因：

例如：未能完成行動計劃
/ 行動和目標不相關

5

 滿意表現

 不滿意表現

滿意表現原因：

不滿意表現原因：

我的目標（中一中期試）

短期目標：檢討

若暫時未能達成目標/完成行動計劃，請完成此頁。

你會採用那一個後續行動方案？

* 請在所選擇的方案加上剔號

01

- 訂立同一目標
訂立同一行動計劃

02

- 訂立同一目標
修改行動計劃

修改後的行動計劃：_____

03

- 修改目標
修改行動計劃

修改後的目標：_____

修改後的行動計劃：_____

04

- 其他後續行動

其他後續行動：_____

我的目標（中一中期試）

短期目標：檢討

若成功完成行動計劃及達成目標，請完成此頁。

請反思當中的學習成果。請填寫下表中其中三項。

01

知識 例如：學會30個英文詞語

02

技能/技巧 例如：學會以進階英文連接詞表達因果

03

態度 例如：堅持

04

價值觀 例如：要改變，要先對自己有信心

我的目標（中一中期試）

短期目標：鼓勵

若暫時未能達成目標/完成行動計劃，請完成此頁。
你會如何鼓勵自己？請向一位同學分享你的反思。

若暫時未能達成目標.....

我早前訂立的目標是.....

我未能達成目標，因為.....(外在/內在阻力)

我的後續計劃是.....

我會.....(鼓勵自己的說話)

請寫下同學的鼓勵說話

我的目標（中一中期試）

短期目標：鼓勵

若成功達成目標/完成行動計劃，請完成此頁。
你會如何鼓勵自己？請向一位同學分享你的反思。

若成功達成目標.....

我早前訂立的目標是.....

我成功達成目標，因為.....(外在/內在助力)

我學會.....(知識/技能/態度/價值觀)

我會.....(鼓勵自己的說話)

請寫下同學的鼓勵說話

.....

我的目標（中一期終試）

短期目標：訂立目標

科目：中／英／數

* 請圈出訂立目標的科目

目標

-我的目標具體／不具體

* 請圈出合適的選項

短期目標：行動計劃

行動A

-我的行動和目標相關／不相關

* 請圈出合適的選項

-我的行動可達成／不可達成

-我的行動可測量／不可測量

-^我的行動有時限／沒有時限

^請在第25頁及第26頁的月曆列出計劃行動日期

行動B

-我的行動和目標相關／不相關

* 請圈出合適的選項

-我的行動可達成／不可達成

-我的行動可測量／不可測量

-^我的行動有時限／沒有時限

^請在第25頁及第26頁的月曆列出計劃行動日期

我的目標（中一期終試）

行動C

- 我的行動和目標相關／不相關
- 我的行動可達成／不可達成
- 我的行動可測量／不可測量
- ^我的行動有時限／沒有時限

* 請圈出合適的選項

^請在第25頁及第26頁的月曆列出計劃行動日期

行動D

- 我的行動和目標相關／不相關
- 我的行動可達成／不可達成
- 我的行動可測量／不可測量
- ^我的行動有時限／沒有時限

* 請圈出合適的選項

^請在第25頁及第26頁的月曆列出計劃行動日期

短期目標：阻力

干擾我達成目標的事情 (例如：玩電腦遊戲)

處理方法 (例如：減少15分鐘玩電腦遊戲的時間)

May

2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				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

行動承諾

你計劃在那天實踐行動A/B/C/D?
請在日期格內用藍筆填上A/B/C/D

June

2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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					

行動承諾

你承諾在那天實踐行動A/B/C/D?
請在日期格內用藍筆填上A/B/C/D

我的目標（中一期終試）

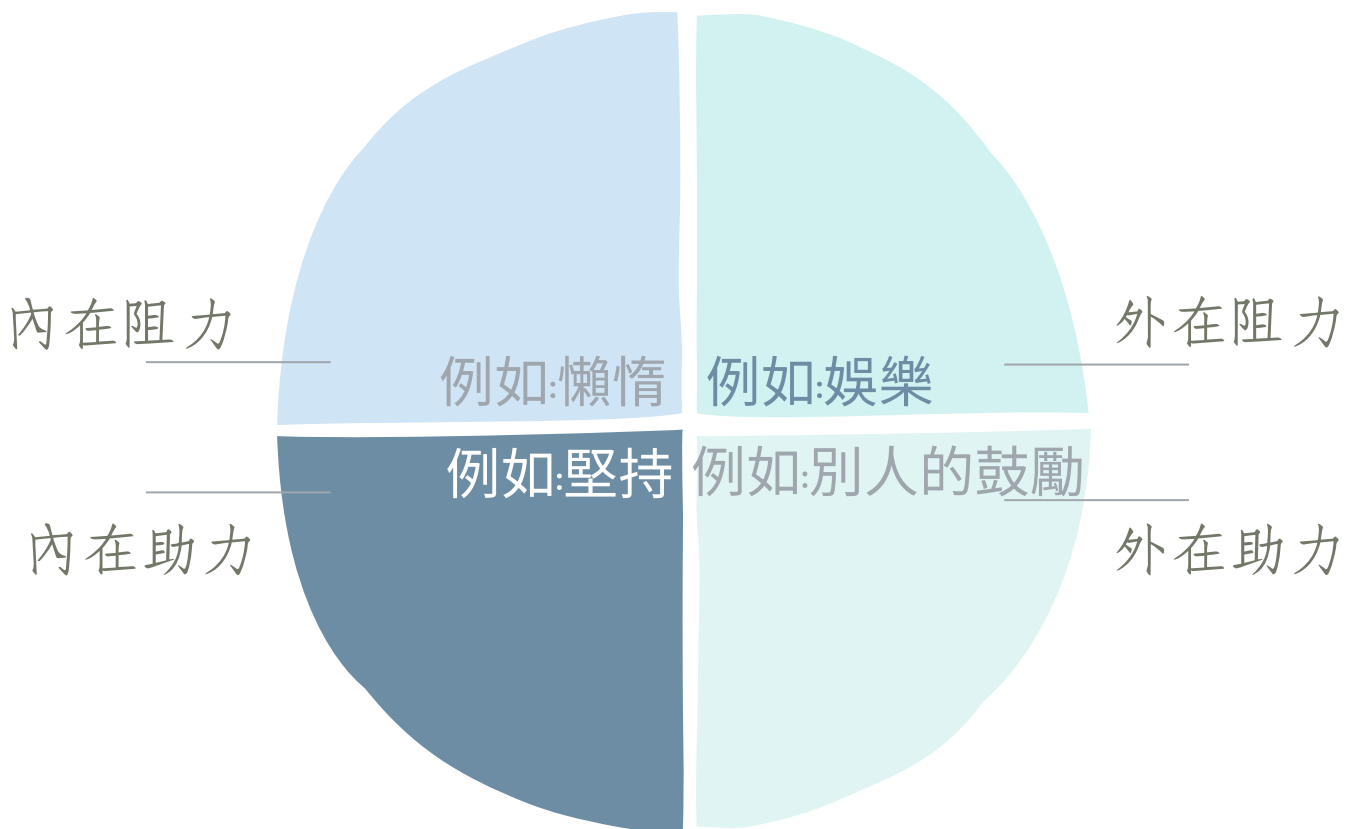
短期目標：檢討

1 請看看前兩頁的月曆，在有實踐行動的日期格內用紅筆在 A / B / C / D 上劃上 。

2 完成行動 ___%完成行動 未完成行動

* 請在所選擇的方案加上別號

3 請在下表中填寫成功/未能完成行動計劃的原因。



我的目標（中一期終試）

* 請在所選擇的方案加上剔號

4

 達成目標

 未達成目標

達成目標原因：

未達成目標原因：

例如：未能完成行動計劃
/ 行動和目標不相關

5

 滿意表現

 不滿意表現

滿意表現原因：

不滿意表現原因：

我的目標（中一期終試）

短期目標：檢討

若暫時未能達成目標/完成行動計劃，請完成此頁。

你會採用那一個後續行動方案？

* 請在所選擇的方案加上剔號

01

- 訂立同一目標
訂立同一行動計劃

02

- 訂立同一目標
修改行動計劃

修改後的行動計劃：_____

03

- 修改目標
修改行動計劃

修改後的目標：_____

修改後的行動計劃：_____

04

- 其他後續行動

其他後續行動：_____

我的目標（中一期終試）

短期目標：檢討

若成功完成行動計劃及達成目標，請完成此頁。

請反思當中的學習成果。請填寫下表中其中三項。

01

知識 例如：學會30個英文詞語

02

技能/技巧 例如：學會以進階英文連接詞表達因果

03

態度 例如：堅持

04

價值觀 例如：要改變，要先對自己有信心

我的目標（中一期終試）

短期目標：鼓勵

若暫時未能達成目標/完成行動計劃，請完成此頁。
你會如何鼓勵自己？請向一位同學分享你的反思。

若暫時未能達成目標.....

我早前訂立的目標是.....

我未能達成目標，因為.....(外在/內在阻力)

我的後續計劃是.....

我會.....(鼓勵自己的說話)

請寫下同學的鼓勵說話

.....

我的目標（中一期終試）

短期目標：鼓勵

若成功達成目標/完成行動計劃，請完成此頁。
你會如何鼓勵自己？請向一位同學分享你的反思。

若成功達成目標.....

我早前訂立的目標是.....

我成功達成目標，因為.....(外在/內在助力)

我學會.....(知識/技能/態度/價值觀)

我會.....(鼓勵自己的說話)

請寫下同學的鼓勵說話

.....



When light
spreads joy.....

03

我的榮譽



我的榮譽（中一上學期）

請記錄：

表現良好/進步的科目 或
 讓你得以發揮/深深影響你的學習經歷 或
 讓你得以發揮/深深影響你的嗜好

榮譽一

.....

榮譽二

.....

榮譽三

.....

榮譽四

.....

榮譽五

.....

我的榮譽（中一上學期）

請回想其中一項榮譽.....

過程中有否遇上困難？

.....
.....

如何克服困難？

.....
.....

這次成功的主要
因素是什麼？

.....
.....

你感受如何？

.....
.....

整個個程中有什麼得著？

.....
.....

我的榮譽（中一下學期）

請記錄：

表現良好/進步的科目 或
 讓你得以發揮/深深影響你的學習經歷 或
 讓你得以發揮/深深影響你的嗜好

榮譽一

.....

.....

榮譽二

.....

.....

榮譽三

.....

.....

榮譽四

.....

.....

榮譽五

.....

.....

我的榮譽（中一下學期）

請回想其中一項榮譽.....

過程中有否遇上困難？

.....
.....

如何克服困難？

.....
.....

這次成功的主要因素是什麼？

.....
.....

你感受如何？

.....
.....

整個個程中有什麼得著？

.....
.....



When we wear faith
as a lens, we believe
that even though we
can't see Him, we
know that God is
working for our
good in every
situation we face
(Romans 8:28)

Learning Portfolio