

# 潔牙省思與任務

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

小朋友，觀察自己的潔牙記錄表，你有什麼發現呢？請勾選以下的問題：

## 1. 潔牙情形

- 我每天確實做到餐後潔牙及睡前刷牙
- 我無法每天確實做到餐後潔牙及睡前刷牙

## 2. 未能做到的部分

- 早餐後未能確實潔牙
- 午餐後未能確實潔牙
- 晚餐後未能確實潔牙
- 睡前未能確實潔牙
- 其他

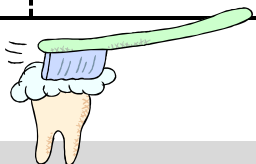


## 3. 分析做不到的原因

- 早餐後未能確實潔牙，因為\_\_\_\_\_
- 午餐後未能確實潔牙，因為\_\_\_\_\_
- 晚餐後未能確實潔牙，因為\_\_\_\_\_
- 睡前未能確實潔牙，因為\_\_\_\_\_
- 其他\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

## 4. 列出解決方法及可能遇到的困難，或可以協助你的地方

可行的辦法	可能的困難	可以協助我的地方
<input type="checkbox"/> 早上早一點起床	<input type="checkbox"/> 習慣賴床	<input type="checkbox"/> 自己設定鬧鐘
<input type="checkbox"/> 在家吃完早餐	<input type="checkbox"/> 家人載我去上學的途中才買早餐	<input type="checkbox"/> 請家人準時叫我起床
<input type="checkbox"/> 吃飯速度快一點	<input type="checkbox"/> 餐中有自己不喜歡吃的東西	<input type="checkbox"/> 請家人事先備妥早餐
<input type="checkbox"/> 寫在小卡上提醒自己	<input type="checkbox"/> 偷懶不想刷牙	<input type="checkbox"/> 如果做到確實刷牙，請家人給我獎勵
<input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 其他：



※ 設定目標：

我要每週至少有\_\_\_\_\_天確實做到\_\_\_\_\_餐後潔牙

5. 超級任務：

根據自己的分析，選出可行的辦法，請家人一同協助，列出你的步驟和方法，完成後請勾選是否做到。

步驟	我提出的辦法	做到的請打「V」
第一步		<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
第二步		<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
第三步		<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
第四步		<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
第五步		<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 沒做到

6. 你遭遇的難題解決了嗎？如果沒有，請你再回到第4、5部分，仔細想想，可以請大家一起幫你想想辦法，但記得要確實按步驟執行喔！祝你成功！

7. 經過這些問題的分析和解決步驟，你有什麼收穫呢？

- 明白自己未能確實潔牙的問題在哪裡
- 學會自己分析未能確實潔牙的原因
- 可以試著自己想辦法解決潔牙的問題
- 按照設定的步驟解決潔牙問題較容易
- 其他：

