

Tuần 19-20-21
Tiết 19-20-21

NS: 1 / 1/2025
ND: 8-16/1-5/2 /2025

BÀI 6: XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU CÁ NHÂN

I. MỤC TIÊU

1. Yêu cầu cần đạt

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nhận biết được thế nào là mục tiêu cá nhân; các loại mục tiêu cá nhân.
- Hiểu vì sao phải xác định mục tiêu cá nhân.
- Nêu được cách xác định mục tiêu và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân.
- Xây dựng được mục tiêu cá nhân của bản thân và kế hoạch hành động nhằm đạt mục tiêu đó.

2. Năng lực

a. Năng lực chung:

- *Tự chủ và tự học*: biết lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, nhóm và GV. Tích cực tham gia các hoạt động trong lớp.
- *Giao tiếp và hợp tác*: có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập theo sự hướng dẫn của thầy cô.
- *Giải quyết vấn đề và sáng tạo*: biết phối hợp với bạn bè khi làm việc nhóm, có sáng tạo khi tham gia các hoạt động giáo dục công dân.

b. Năng lực đặc thù

- *Năng lực phát triển bản thân*: tự nhận thức được sở thích, điểm mạnh, điểm yếu của bản thân trong việc xác định mục tiêu và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân; xây dựng được mục tiêu của bản thân và kế hoạch hành động nhằm đạt mục tiêu đó.
- *Năng lực tìm hiểu và tham gia các hoạt động kinh tế - xã hội*: Nhận biết được một số hiện tượng, vấn đề của đời sống xã hội về xác định mục tiêu cá nhân; bước đầu biết cách thu thập, xử lý thông tin, tìm hiểu một số hiện tượng, tình huống về xác định mục tiêu cá nhân; lựa chọn, đề xuất được cách giải quyết và tham gia giải quyết được một số vấn đề về xác định mục tiêu cá nhân trong đời sống thực tế.

3. Phẩm chất:

- Chăm chỉ, luôn vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập, lao động và các hoạt động xã hội phù hợp với lứa tuổi.
- Có trách nhiệm trong việc xác định mục tiêu và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- SHS, SGV, KHBD *Giáo dục công dân 8*.
- Thiết bị dạy học:
 - + Máy tính, máy chiếu (nếu có), bảng, phấn, giấy A0.
 - + Các tranh, hình ảnh, video clip có nội dung liên quan đến xác định mục tiêu cá nhân.

2. Đối với học sinh

- SHS, SBT *Giáo dục công dân 8*.

- Tranh ảnh, tư liệu sưu tầm có liên quan đến nội dung bài học và dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

*** Nhiệm vụ 1: Thực hiện trò chơi “Thử thách tranh tài”**

a. Mục tiêu: Tạo cảm hứng học tập cho HS, giúp HS huy động kiến thức, kỹ năng cần thiết của bản thân để kích thích nhu cầu tìm hiểu, khám phá tri thức mới.

b. Tổ chức thực hiện

Hoạt động của thầy, trò	Yêu cầu cần đạt
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 2 đội và phổ biến trò chơi “<i>Thử thách tranh tài</i>”: Hai đội sẽ kể tên các hoạt động, việc làm nên và không nên để có được tương lai hạnh phúc. Trong vòng 3-5 phút, đội nào kể được nhiều việc làm hơn sẽ chiến thắng. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - GV triển khai cho HS tham gia trò chơi “<i>Thử thách tranh tài</i>”. - GV quan sát và hỗ trợ HS trong quá trình chơi. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - HS tích cực tham gia trò chơi. - Một số hoạt động, việc làm nên để có có được tương lai hạnh phúc: + Dành thời gian đọc sách. + Lập kế hoạch cho việc học. + Tham gia các hoạt động văn hóa. + Tham gia hoạt động tình nguyện. - Một số hoạt động, việc làm không nên để có được tương lai hạnh phúc: + Lười biếng, ít sáng tạo. + Không tích cực học hỏi. - Các HS khác nhận xét, nêu ý kiến khác (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét, công bố kết quả đội thắng cuộc.	

*** Nhiệm vụ 2: Gọi tên hình ảnh và trả lời câu hỏi**

a. Mục tiêu: Tạo cảm hứng học tập cho HS, giúp HS huy động kiến thức, kỹ năng cần thiết của bản thân để kích thích nhu cầu tìm hiểu, khám phá tri thức mới.

b. Tổ chức thực hiện

Hoạt động của thầy, trò	Yêu cầu cần đạt
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ: <i>Em hãy viết hoặc vẽ về “Chân dung tuổi 15” của mình và chia sẻ với bạn.</i> Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - GV cho HS thời gian viết bài hoặc vẽ tranh về “<i>Chân dung tuổi 15</i>”.	

- GV quan sát, hướng dẫn và hỗ trợ HS (nếu cần thiết). Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện 1-2 HS trình bày sản phẩm của mình sau khi thực hiện nhiệm vụ. - Các HS khác nhận xét, nêu ý kiến khác (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét, đánh giá và kết luận. - GV dẫn dắt vào nội dung bài mới: <i>Mục tiêu cá nhân giống như la bàn trong cuộc đời con người. Khi có mục tiêu đúng đắn, chúng ta sẽ biết phân bổ thời gian, huy động nguồn lực và sự tập trung hợp lý để đạt được kết quả. Học sinh cần xác định được mục tiêu cá nhân, không ngừng nỗ lực để hiện thực hóa mục tiêu nhằm trở thành một người công dân có ích.</i> <i>Để tìm hiểu rõ hơn về đề này, chúng ta sẽ cùng nhau đi tìm hiểu trong bài học ngày hôm nay – Bài 6 – Xác định mục tiêu cá nhân.</i>	
--	--

2. HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

*** Nhiệm vụ 1: Đọc trường hợp và quan sát hình ảnh để trả lời câu hỏi**

1. Mục tiêu: HS nhận biết được thế nào là mục tiêu cá nhân; các loại mục tiêu cá nhân.

2. Tổ chức hoạt động

Hoạt động của thầy, trò	Yêu cầu cần đạt
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Yêu cầu học sinh hoạt động cá nhân - GV mời 1 HS đọc trường hợp trong SHS tr.35. - GV yêu cầu HS đọc thông tin và quan sát hình ảnh SHS và trả lời câu hỏi: <i>Theo em, mục tiêu của bạn trong từng hình ảnh trên thuộc loại nào?</i> - GV hướng dẫn HS rút ra kết luận, trả lời câu hỏi: <i>Em hiểu mục tiêu cá nhân là gì? Có những loại mục tiêu cá nhân nào?</i> Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS đọc thông tin, quan sát hình ảnh SHS tr.35, 36 và trả lời câu hỏi. - HS rút ra kết luận về khái niệm mục tiêu cá nhân và các loại mục tiêu cá nhân theo hướng dẫn của GV. - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời 2-3 HS lần lượt trả lời câu hỏi: + <i>Mục tiêu của mỗi bạn trong từng hình ảnh:</i> ● Ảnh 1: mục tiêu ngắn hạn; đồng thời là mục tiêu tài chính. ● Ảnh 2: mục tiêu ngắn hạn; đồng thời là mục tiêu về gia đình. ● Ảnh 3 và 4: mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu về sức khỏe. - GV rút ra kết luận về khái niệm mục tiêu cá nhân và các loại	1. Khái niệm mục tiêu cá nhân Mục tiêu cá nhân là kết quả cụ thể mà mỗi người mong muốn đạt được trong một thời gian nhất định. 2. Những loại mục tiêu + <i>Dựa theo tiêu chí thời gian thực hiện:</i> mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu dài hạn. + <i>Dựa theo tiêu chí lĩnh vực thực hiện:</i> mục tiêu về sức khỏe; mục tiêu về học tập; mục tiêu về gia đình; mục tiêu về sự nghiệp và mục tiêu về tài chính,...

mục tiêu cá nhân. - GV mời các HS khác nhận xét, bổ sung (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét, đánh giá - GV chuyển sang nội dung mới.	
---	--

*** Nhiệm vụ 2: Đọc các trường hợp và trả lời câu hỏi**

1. Mục tiêu: HS hiểu được vì sao phải xác định mục tiêu cá nhân.

b. Tổ chức hoạt động

Hoạt động của thầy, trò	Yêu cầu cần đạt
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV mời 2 HS đọc trường hợp 1, 2 trong SHS tr.36. - GV chia lớp thành 4 nhóm (2 nhóm thực hiện 1 nhiệm vụ) và yêu cầu trả lời câu hỏi: + Nhóm 1, 2: Đọc trường hợp 1 và trả lời câu hỏi: Vì sao bạn P đạt được điều mình mong muốn? + Nhóm 3, 4: Đọc trường hợp 2 và trả lời câu hỏi: Vì sao bạn Th không đạt được điều mình mong muốn? - GV nêu thêm câu hỏi: Em đã xác định được những mục tiêu nào cho bản thân? - GV hướng dẫn HS rút ra kết luận về sự cần thiết phải xác định mục tiêu cá nhân. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS đọc các trường hợp tr.36, thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi. - HS dựa vào hiểu biết và kinh nghiệm của bản thân để chia sẻ những mục tiêu mà HS đã xác định. - HS rút ra kết luận về sự cần thiết phải xác định mục tiêu cá nhân theo hướng dẫn của GV. - GV theo dõi, hướng dẫn và hỗ trợ HS (nếu cần thiết). Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện các nhóm lần lượt trình bày câu trả lời: + Trường hợp 1: Bạn P đạt được điều mình mong muốn, vì: P đã xác định được những mục tiêu rõ ràng, cụ thể, phù hợp với khả năng và P luôn cố gắng, nỗ lực hết mình để đạt được mục tiêu đã đặt ra. + Trường hợp 2: Bạn Th không đạt được những kế hoạch đã đề ra, vì: Th chưa xác định được mục tiêu chính của mình là gì, mặt khác, trong quá trình thực hiện, Th chưa có sự quyết tâm, thiếu tính kiên trì, nhẫn nại và thiếu sự cố gắng. - HS chia sẻ một số mục tiêu: + Mục tiêu ngắn hạn: trong vòng 3 tháng tới, em sẽ tiết kiệm được 1 triệu đồng để mua sách và mua quà tặng sinh nhật mẹ. + Mục tiêu học tập: đạt giải nhất trong cuộc thi hùng biện bằng tiếng Anh. + Mục tiêu về sức khỏe: tăng thêm 2 kg trong sau 2 tháng nữa.	3. Sự cần thiết phải xác định mục tiêu cá nhân + Mục tiêu cá nhân có ý nghĩa quan trọng, đóng vai trò định hướng cho hoạt động của con người. + Mục tiêu có tác dụng tạo động lực để mỗi cá nhân quyết tâm hành động.

- GV rút ra kết luận về sự cần thiết phải xác định mục tiêu cá nhân. - GV mời các HS khác nhận xét, bổ sung (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét, đánh giá và kết luận. - GV chuyển sang nội dung tiếp theo.	
--	--

*** Nhiệm vụ 3: Thảo luận về trường hợp và thực hiện yêu cầu**

a. Mục tiêu: HS nêu được cách xác định mục tiêu và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân.

b. Tổ chức hoạt động

Hoạt động của thầy, trò	Yêu cầu cần đạt
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV mời 1 HS đọc trường hợp trong SHS tr.37 và yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ: <i>Dựa vào gợi ý của bạn V, em hãy giúp bạn M xác định mục tiêu.</i> - GV hướng dẫn HS rút ra kết luận về cách xác định mục tiêu cá nhân. Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS đọc các tình huống SHS và trả lời câu hỏi. - HS rút ra kết luận về cách xác định mục tiêu cá nhân theo hướng dẫn của GV. - GV theo dõi, hướng dẫn và hỗ trợ HS (nếu cần thiết). Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời 1-2 HS trình bày câu trả lời: + <i>Mục tiêu:</i> trong vòng 1 tháng, thành lập được Câu lạc bộ tìm hiểu về lĩnh vực trí tuệ nhân tạo với sự tham gia của 10 thành viên. + <i>Cụ thể:</i> lĩnh vực tìm hiểu là trí tuệ nhân tạo; số lượng thành viên là 10 người. + <i>Đo lường được:</i> rõ ràng về thời gian thực hiện; số lượng thành viên, nên bạn M có thể theo dõi tiến độ thực hiện. + <i>Khả thi:</i> trong vòng 1 tháng, mời được 10 bạn tham gia câu lạc bộ là khả thi. M có thể mời các bạn cùng lớp, cùng trường hoặc có thể đăng tải những mong muốn, thông điệp của bản thân lên các trang mạng xã hội như: facebook, Instagram,... + <i>Thực tế:</i> mục tiêu này mang tính thực tế, vì đã hướng tới mục đích chung của M là thành lập được 1 câu lạc bộ tìm hiểu về trí tuệ nhân tạo. + <i>Thời gian thực hiện:</i> 1 tháng. - GV rút ra kết luận về cách xác định mục tiêu cá nhân. - GV mời các HS khác nhận xét, bổ sung (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét, đánh giá câu trả lời phù hợp. - GV chuyển sang nội dung mới.	4. Cách xác định mục tiêu cá nhân + Cụ thể (rõ ràng, chi tiết). + Đo lường được (có thể lượng giá được). + Khả thi (có khả năng thực hiện). + Thực tế (có giá trị với bản thân). + Thời gian thực hiện (có lộ trình, thời điểm).

*** Nhiệm vụ 4: Quan sát hình ảnh và thực hiện yêu cầu**

a. Mục tiêu: HS nêu được cách xác định mục tiêu và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân.

b. Tổ chức hoạt động:

Hoạt động của thầy, trò		Yêu cầu cần đạt
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu học sinh hoạt động cá nhân - GV hướng dẫn HS quan sát hình ảnh trong SHS tr.37, 38 và yêu cầu HS thực hiện các nhiệm vụ: – Em hãy sắp xếp các hình ảnh theo trình tự các bước lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân. – Dựa vào mục tiêu đã được xác định ở hoạt động trên, em hãy hướng dẫn cho bạn M cách lập kế hoạch để thực hiện.		5. Cách lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân Gồm 6 bước + Liệt kê các việc cần làm để đạt được mục tiêu. + Ưu tiên công việc cần thực hiện trước. + Xác định thời gian và nguồn lực cần thiết. + Thường xuyên đánh giá việc thực hiện mục tiêu của bản thân. + Điều chỉnh cách thức thực hiện nếu hoàn cảnh thay đổi. + Cam kết thực hiện kế hoạch. => HS cần xác định cho mình mục tiêu cá nhân đúng đắn, phù hợp và lập kế hoạch hành động để đạt được mục tiêu đề ra. Trong quá trình thực hiện kế hoạch, cần tập trung, cố gắng vượt qua khó khăn để đạt mục tiêu.
Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS đọc các tình huống SHS tr.37, 38 và trả lời câu hỏi.		
Mục tiêu: trong vòng 1 tháng, thành lập được Câu lạc bộ tìm hiểu về lĩnh vực trí tuệ nhân tạo với sự tham gia của 10 thành viên.		
Các bước lập kế hoạch	Hoạt động mà bạn M cần thực hiện	
Bước 1: Liệt kê các việc cần làm để đạt mục tiêu.	- Thực hiện các hoạt động tuyên truyền, giới thiệu để mời mọi người cùng tham gia câu lạc bộ. - Xác định tên; mục đích; hình thức hoạt động; số lượng thành viên tham gia và thời gian sinh hoạt,... của câu lạc bộ.	
Bước 2: Sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên.	- Công việc ưu tiên số 1: Xác định tên; mục đích; hình thức hoạt động; số lượng thành viên tham gia và thời gian sinh hoạt,... của câu lạc bộ. - Công việc ưu tiên số 2: Thực hiện các hoạt động tuyên truyền, giới thiệu để mời mọi người cùng tham gia câu lạc bộ.	
Bước 3: Xác định thời gian và nguồn lực cần thiết.	- Thời gian: 1 tháng - Nguồn lực cần thiết: sự nỗ lực của bản thân; sự hỗ trợ của người thân, bạn bè,...	
Bước 4: Thường xuyên đánh giá việc thực hiện mục tiêu của bản thân.	- Thường xuyên đánh giá tiến độ thực hiện mục tiêu của bản thân. Ví dụ: sau 10 ngày, đã mời được 3 bạn tham gia vào câu lạc bộ chưa?	

Bước 5: Điều chỉnh cách thực hiện nếu hoàn cảnh thay đổi.	- Thường xuyên đánh giá tình hình để điều chỉnh mục tiêu, kế hoạch thực hiện cho phù hợp.	
Bước 6: Cam kết thực hiện kế hoạch.	- Quyết tâm, nỗ lực thực hiện mục tiêu đã đề ra.	

- HS rút ra kết luận về cách xác định mục tiêu và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân theo hướng dẫn của GV.
- GV theo dõi, hướng dẫn và hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận
- GV mời 1-2 HS trình bày câu trả lời
- GV rút ra kết luận về cách xác định mục tiêu cá nhân.
- GV mời các HS khác nhận xét, bổ sung (nếu có).

Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập
- GV nhận xét, đánh giá câu trả lời phù hợp.
- GV chuyển sang nội dung mới.

3. HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

a. Mục tiêu: Giúp học sinh củng cố, hệ thống lại kiến thức đã học.

b. Tổ chức thực hiện

Hoạt động của thầy, trò	Yêu cầu cần đạt
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu học sinh làm bài tập 1,2,3,4 SHS tr.39,40 + Bài tập 1. Học sinh hoạt động cá nhân Em hãy bày tỏ quan điểm đối với các ý kiến sau: a) Mục tiêu cá nhân phải được chính cá nhân đó xác định. b) Kết quả mà cá nhân mong muốn đạt được sau một tuần không phải là mục tiêu vì thời gian thực hiện quá ngắn. c) Những kì vọng do cá nhân đặt ra nhưng vượt quá khả năng và mơ hồ vẫn được gọi là mục tiêu cá nhân. d) Đặt ra mục tiêu là chưa đủ mà phải có kế hoạch hành động để đạt được mục tiêu đó. + Bài tập 2. Chia lớp thành 2 nhóm xây dựng bản thuyết trình theo yêu cầu sau	Bài tập 1 - Ý kiến a) Đồng tình. Vì: mỗi cá nhân sẽ là người hiểu rõ và sâu sắc nhất: điều mình mong muốn là gì, mình có ưu điểm - khuyết điểm nào, hoàn cảnh ra sao? Từ việc hiểu rõ những điều đó, các cá nhân mới có thể thiết lập được những mục tiêu đúng đắn, phù hợp. - Ý kiến b) Không đồng tình. Vì: Kết quả mà cá nhân mong muốn đạt được sau một tuần được xếp vào loại: mục tiêu ngắn hạn. - Ý kiến c) Không đồng tình. Vì: mục tiêu cá nhân phải rõ ràng, cụ thể và phù hợp với khả năng của bản thân. - Ý kiến d) Đồng tình. Vì: nếu chỉ đặt ra mục tiêu mà không có kế hoạch hành động hoặc không quyết tâm thực hiện thì chúng ta không thể đạt được những kết quả mà mình mong muốn. Bài tập 2 Bài thuyết trình tham khảo Cuộc sống sẽ trở nên vô nghĩa nếu bạn sống mà không biết bản thân mình cần gì, muốn gì và sẽ trở thành người như thế nào. Chính vì thế, chúng ta có thể khẳng định mục tiêu sống có vai trò và ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với cuộc sống con người. Mục tiêu sống là những suy nghĩ, kim chỉ nam, là ước mơ, khao khát mà con người muốn đạt được thành tựu tốt

Em hãy đọc nhận định sau để xây dựng bản thuyết trình về vai trò của việc xác định mục tiêu cá nhân

Việc lập mục tiêu có sức mạnh bởi nó tạo ra sự tập trung. Nó mài sắc giác mơ. Nó cho ta khả năng để chú trọng vào đúng hành động ta cần để

đạt được mọi thứ ta khao khát trong đời. (Jim Rohn)

+ ***Bài tập 3.*** Chia lớp thành 2 nhóm sắm vai

. Nhóm 1. Tình huống 1

. Nhóm 2. Tình huống 2

+ ***Bài tập 4.*** Yêu cầu học sinh hoạt động cá nhân

Em hãy xác định mục tiêu ngắn hạn, dài hạn trong học tập và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu đó. Sau đó, chia sẻ với bạn để cùng động viên nhau thực hiện.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS làm bài tập 1,2,3,4 SHS tr.39,40 và trả lời câu hỏi.

- GV quan sát, gợi ý

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- GV mời đại diện nhóm, cá nhân báo cáo kết quả

- GV tổng hợp ý kiến lên bảng

- GV mời các HS khác nhận xét, bổ sung (nếu có).

Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập

- GV nhận xét, đánh giá

- GV chuyển sang nội dung mới.

đẹp trong cuộc sống cũng như chạm tay đến thành công. Mỗi người cần có cho mình một mục tiêu sống rõ ràng và cố gắng thực hiện hóa lí tưởng đó. Người sống có mục tiêu, lí tưởng là những người biết phấn đấu, vươn lên trong cuộc sống của mình, nỗ lực hết sức để mong muốn đạt được những thành tựu cho riêng mình; khi vấp ngã không chán nản, buông xuôi mà tìm cách đứng dậy sau vấp ngã để đi tiếp con đường mình đã chọn. Mục tiêu sống là động lực để con người vươn lên, tạo dựng cho mình những giá trị tốt đẹp, hướng chúng ta đến những điều hay lẽ phải, tránh xa cái xấu, cái ác. Người sống không có mục tiêu chỉ là tồn tại, sẽ cảm thấy cuộc đời thật nhàm chán, không có gì thú vị, lâu dần dẫn đến suy nghĩ và hành vi tiêu cực. Mục tiêu sống mang lại nhiều lợi ích cho con người, nó khiến cho chúng ta tốt hơn, rèn luyện được những đức tính tốt đẹp khác cũng như mang con người đến gần nhau hơn.

Mỗi người học sinh là người chủ nhân tương lai của đất nước, chính vì thế chúng ta trước hết phải sống có ước mơ, hoài bão, nỗ lực học tập, trau dồi bản thân để thực hiện ước mơ đó. Tiếp đến là sống chan hòa, yêu thương mọi người, bỏ qua cái tôi cá nhân để hướng đến cái ta chung để cống hiến nhiều hơn cho xã hội.

Cuộc đời quá ngắn để lãng phí cũng như vô định. Mỗi người hãy xác định cho mình một mục tiêu có tác động ý nghĩa to lớn đến mình và cố gắng thực hiện những mục tiêu đó thật tốt để thấy cuộc sống ý nghĩa hơn.

Bài tập 3

* **Xử lí tình huống 1:** Em sẽ sử dụng mô hình S.M.A.R.T để hướng dẫn các bạn B và C xác định mục tiêu học tập môn tiếng Anh. Trong đó:

+ ***S (specific)*** - là tính cụ thể: mỗi mục tiêu cần có một kết quả cụ thể, rõ ràng. Ví dụ: muốn đạt được điểm IELTS là 6.0 sau 6 tháng học tập, ôn luyện,...

+ ***M (Measurable)*** - là tính đo lường được: mỗi mục tiêu cần phải được định lượng, cho phép các bạn có thể theo dõi tiến trình thực hiện.

+ ***A (Attainable)*** - là tính khả thi: mục tiêu cần phải phù hợp với khả năng của từng cá nhân.

+ ***R (relevant)*** - là tính thực tế: các mục tiêu phải có ý nghĩa, giá trị với bản thân.

+ ***T (time-specific)*** - là có thời hạn cụ thể: mỗi mục tiêu phải đi kèm thời hạn đạt được.

* **Xử lí tình huống 2:** Để lập được kế hoạch thực hiện mục

	tiêu, em và P cần trải qua các bước làm sau: + Bước 1: Liệt kê các việc cần làm để đạt mục tiêu. + Bước 2: Sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên. + Bước 3: Xác định thời gian và nguồn lực cần thiết. + Bước 4: Thường xuyên đánh giá việc thực hiện mục tiêu của bản thân. + Bước 5: Điều chỉnh cách thực hiện nếu hoàn cảnh thay đổi. + Bước 6: Cam kết thực hiện kế hoạch. Bài tập 4 - Xác định mục tiêu: + <i>Mục tiêu ngắn hạn:</i> đạt kết quả cao trong kì thi cuối học kì 1 sắp tới. + <i>Mục tiêu dài hạn:</i> cuối năm học sẽ đạt được danh hiệu học sinh giỏi. - Các công việc cần làm để đạt được mục tiêu: + Cần chăm chú nghe thầy cô giáo giảng bài, không nói chuyện hay làm việc riêng trong giờ học. + Luôn nỗ lực hết mình để hoàn thành các nhiệm vụ học tập mà thầy cô giao. + Chủ động học tập, ôn tập kiến thức, tránh tình trạng gần đến kì thi mới ôn tập. + Tìm cho mình một phương pháp học tập khoa học, phù hợp với bản thân. + Chủ động tìm tòi, nâng cao vốn hiểu biết của bản thân, thông qua: sách, báo, internet,... + Tham khảo, học hỏi các phương pháp học tập của bạn bè xung quanh,...
--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng, tìm tòi mở rộng

a. Mục tiêu

- HS vận dụng những kiến thức đã học để giải quyết một vấn đề trong cuộc sống
- Hướng dẫn học sinh tìm tòi mở rộng sưu tầm thêm kiến thức liên quan đến nội dung bài học.

b. Tổ chức thực hiện

Hoạt động của thầy, trò	Yêu cầu cần đạt
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập: Hoạt động dự án (cá nhân) HS nộp sản phẩm sau 1 tuần kể từ khi nhận nhiệm vụ 1. Em hãy xây dựng và thực hiện kế hoạch để hoàn thành mục tiêu của bản thân và chia sẻ kết quả thực hiện của	Câu 1: (*) Gợi ý: a. Mục tiêu: giảm 1 kg trong vòng 1 tuần b. Các công việc cần làm để đạt được mục tiêu: - Lựa chọn phương pháp giảm cân đúng, khoa học và phù hợp với bản thân. Ví dụ: + Tính toán lượng calo tiêu thụ tối đa trong một ngày, sao cho: calo nạp vào cơ thể ít hơn so với lượng calo tiêu thụ. + Hạn chế ăn thức ăn có chứa nhiều tinh bột;

mình.

2. Hãy nêu một hạn chế của bản thân mà em muốn khắc phục và lập kế hoạch để

thực hiện mục tiêu đó trong một tuần, sau đó chia sẻ kết quả với bạn.

Gợi ý:

– Xác định hạn chế của bản thân, tìm ra nguyên nhân vì sao lại có những hạn chế đó.

– Xây dựng kế hoạch thay đổi hạn chế của bản thân theo 6 bước.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS làm việc theo nhóm.

- Với hoạt động dự án: HS nghe hướng dẫn, chuẩn bị thực hiện nhiệm vụ

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận

- Đại diện nhóm báo cáo, nộp sản phẩm

- Đối với hoạt động dự án học sinh trình bày sau 1 tuần kể từ khi nhận nhiệm vụ

- Hướng dẫn HS cách trình bày (nếu cần).

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

-Yc hs nhận xét câu trả lời.

-Gv sửa chữa, đánh giá, chốt kiến thức.

+ Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả ít ngọt;

+ Hạn chế ăn vặt, cắt giảm tối đa lượng đường nạp vào cơ thể.

+ Chăm chỉ luyện tập thể dục thể thao, như: chạy bộ, nhảy dây, tập erobic, bơi,...

+ Đảm bảo ngủ đủ giấc, tránh thức khuya

+ Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng,...

- Sử dụng sổ ghi chép để theo dõi tiết độ, chỉ số cân nặng theo từng tuần

- Kiên trì, nỗ lực thực hiện mục tiêu và kế hoạch đã đặt ra.

Trả lời:

(*) Tham khảo:

- **Hạn chế của bản thân mà em muốn thay đổi:** chỉ số cân nặng cao khiến cơ thể không cân đối và sức khỏe bị ảnh hưởng.

- **Nguyên nhân:** bản thân em có những thói quen không tốt cho sức khỏe, như:

+ Lười tập thể dục thể thao;

+ Ăn uống không hợp lý, thiếu sự cân bằng giữa các nhóm chất;

+ Thường xuyên ăn những đồ ăn không tốt cho sức khỏe, như: trà sữa, đồ ăn vặt trước cổng trường,...

+ Hay thức khuya,...

Mục tiêu: giảm 1 kg trong vòng 1 tuần

- **Lập kế hoạch thực hiện:**

Các bước lập kế hoạch	Hoạt động mà em cần thực hiện
Bước 1: Liệt kê các việc cần làm để đạt mục tiêu.	- Đo lường cân nặng ở thời điểm hiện tại. - Sử dụng sổ ghi chép để theo dõi tiết độ, chỉ số cân nặng theo từng tuần - Kiên trì thực hiện mục tiêu và kế hoạch đã đặt ra. - Lựa chọn phương pháp giảm cân đúng, khoa học và phù hợp với bản thân.
Bước 2: Sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên.	- Công việc ưu tiên số 1: Lựa chọn phương pháp giảm cân đúng, khoa học và phù hợp với bản thân. - Công việc ưu tiên số 2: Đo lường cân nặng ở thời điểm hiện tại. - Công việc ưu tiên số 3: Sử dụng sổ ghi chép để theo dõi tiết độ, chỉ số cân nặng theo từng tuần

		- Công việc ưu tiên số 4: Kiên trì thực hiện mục tiêu và kế hoạch đã đặt ra.
	Bước 3: Xác định thời gian và nguồn lực cần thiết.	- Thời gian: 1 tuần - Nguồn lực cần thiết: sự nỗ lực của bản thân; sự động viên, khuyến khích của người thân, bạn bè; dụng cụ thể dục thể thao phù hợp (ví dụ: giày thể thao; dây nhảy; vợt cầu lông,...)
	Bước 4: Thường xuyên đánh giá việc thực hiện mục tiêu của bản thân.	- Thường xuyên đánh giá tiến độ thực hiện mục tiêu của bản thân. Ví dụ: sau 2 tuần đã giảm được 0,75 kg chưa?
	Bước 5: Điều chỉnh cách thực hiện nếu hoàn cảnh thay đổi.	- Thường xuyên đánh giá tình hình để điều chỉnh mục tiêu, kế hoạch thực hiện cho phù hợp.
	Bước 6: Cam kết thực hiện kế hoạch.	- Quyết tâm, nỗ lực thực hiện mục tiêu đã đề ra.