

114 光復高中國中部八年級暑假作業——我的 30 天挑戰

暑假期間除了當沙發馬鈴薯滑手機，沒有起床的動力、沒目標好煩惱？
那就來跟自己訂下契約——「我的 30 天挑戰」讓訂目標變成打卡行動！

規則很簡單：
在接下來的 30 天，除了玩手機外，給自己立下目標持續做一件事。這件事可大可小，完全由你自己決定。可以是純粹好玩，譬如接下來的 30 天都 8 點起床；或者試試能不能做到 30 天不喝手搖飲料。30 天之後挑戰結束，不管未來是不是會持續下去，也達成了一項對自己的承諾。你不必永遠都在做這件事，但只需要 30 天，你就完成了一個里程碑！

☺ 參考影片: Try something new for 30 days | Matt Cutts



☺ 可以從以下幾個方向找找你的挑戰靈感，建議從積極正向的觀點出發：

生活習慣 例: 每天 9 點上床睡覺	技能培養 例:每天挑戰一道料理	學科目標 例:背 5 個新的英文單字
運動項目 例:每天騎 YouBike 1 小時	生涯發展 例:每天學一個做簡報的技巧	自我挑戰 例:利用 30 天讀完 哈利波特 1-7 集
理財規劃 例:30 天存到 1000 元	社會技巧 例:和 3 個不同的陌生人 說 5 句話	娛樂興趣 例:連續 30 天拍風景照 上傳社群

☺ 打卡 30 天後，請完成以下欄位

達成天數:___/30 (達成率:____%)
失敗天數:___/30

30 天後，我的省思/心得
(至少需 50 字)

☺ 請利用下方的表格記錄你的挑戰進度或心情

班級: 座號: 姓名:

我的30天挑戰



挑戰主題:

DAY 1 <input type="checkbox"/>	DAY 2 <input type="checkbox"/>	DAY 3 <input type="checkbox"/>	DAY 4 <input type="checkbox"/>	DAY 5 <input type="checkbox"/>
DAY 6 <input type="checkbox"/>	DAY 7 <input type="checkbox"/>	DAY 8 <input type="checkbox"/>	DAY 9 <input type="checkbox"/>	DAY 10 <input type="checkbox"/>
DAY 11 <input type="checkbox"/>	DAY 12 <input type="checkbox"/>	DAY 13 <input type="checkbox"/>	DAY 14 <input type="checkbox"/>	DAY 15 <input type="checkbox"/>
DAY 16 <input type="checkbox"/>	DAY 17 <input type="checkbox"/>	DAY 18 <input type="checkbox"/>	DAY 19 <input type="checkbox"/>	DAY 20 <input type="checkbox"/>
DAY 21 <input type="checkbox"/>	DAY 22 <input type="checkbox"/>	DAY 23 <input type="checkbox"/>	DAY 24 <input type="checkbox"/>	DAY 25 <input type="checkbox"/>
DAY 26 <input type="checkbox"/>	DAY 27 <input type="checkbox"/>	DAY 28 <input type="checkbox"/>	DAY 29 <input type="checkbox"/>	DAY 30 <input type="checkbox"/>

