【基隆市立明德國中綜合活動領域暑假作業】

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 家長簽名確認：_____

🌞 暑假限定！我的 21 天「微習慣養成」挑戰

每到暑假，你是不是也容易陷入「晚上捨不得睡、白天捨不得起」的無限循環？今年暑假，讓我們一起運用「原子習慣」的魔力，每天只要花 2 分鐘完成一個「微習慣」，連續解鎖 21 天，開學時你將遇見一個更棒、更自律的自己！

🎯 任務第一步：設定你的「原子微習慣」

💡 習慣設定秘訣（二選一，請勾選並寫下你的具體目標）：

習慣必須是**具體、可量化**的（例如：不寫「多喝水」，要寫「每天喝水 1500cc」）。

- [ ] **生活營造類：** 我要每天 _____

- [ ] **健康自主類：** 我要每天 _____

🎯任務第二步：連續 21 天「習慣追蹤格子表」

【遊戲規則】 每完成一天，就在當天的格子裡**塗滿顏色**、**畫上可愛插圖**或**貼上一張貼紙**。如果中斷了沒關係，明天重新勾選繼續挑戰！

第 1 天 [ ] 已完成	第 2 天 [ ] 已完成	第 3 天 [ ] 已完成	第 4 天 [ ] 已完成	第 5 天 [ ] 已完成	第 6 天 [ ] 已完成	第 7 天 [ ] 已完成
第 8 天 [ ] 已完成	第 9 天 [ ] 已完成	第 10 天 [ ] 已完成	第 11 天 [ ] 已完成	第 12 天 [ ] 已完成	第 13 天 [ ] 已完成	第 14 天 [ ] 已完成
第 15 天 [ ] 已完成	第 16 天 [ ] 已完成	第 17 天 [ ] 已完成	第 18 天 [ ] 已完成	第 19 天 [ ] 已完成	第 20 天 [ ] 已完成	第 21 天 [ ] 已完成

📝 任務第三步：我的「感恩點點名」（加分挑戰）

除了上面的主習慣，加碼邀請你練習「心理感恩」。不限天數，只要當天有小確幸，就用一兩句話寫下來（例如：今天吃到好吃的芒果冰、謝謝媽媽幫我買早餐）。

- __月____日 感恩日記 ①：
  _____
- __月____日 感恩日記 ②：
  _____
- __月____日 感恩日記 ③：
  _____

🗣️心路歷程手札

1. 統計一下，這 **21** 天中你成功解鎖了幾天？ 答：_____ 天。
2. 在挑戰過程中，你覺得最困難的是什麼？（或是當你快放棄時，是用什麼方法提醒自己？）

   答：

   _____

   _____

   如果挑戰成功了，你對自己的自律表現有什麼想法？如果失敗或中斷了，下一次你打算如何調整目標？

   答：

   _____

   _____

恭喜你完成微習慣的挑戰！

相當不容易喔～暑假作業記得於**開學時**繳回