



GIÁO DỤC CÔNG DÂN 8



**CHÀO MỪNG CÁC EM ĐẾN VỚI  
BÀI HỌC NGÀY HÔM NAY!**



# KHỞI ĐỘNG

**Chia sẻ trải nghiệm của em về việc đặt mục tiêu cá nhân?**



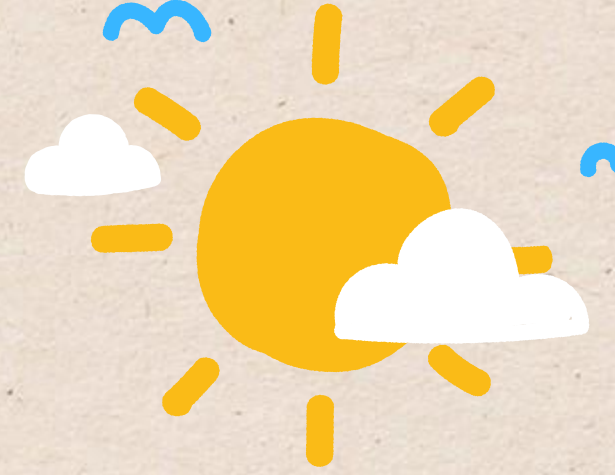


## BÀI 6:

# XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU CÁ NHÂN



# NỘI DUNG BÀI HỌC



1

**Khái niệm mục tiêu cá nhân và các loại mục tiêu cá nhân**

2

**Sự cần thiết của việc xác định mục tiêu cá nhân**

3

**Cách xác định mục tiêu và các bước lập kế hoạch thực hiện**

# PHẦN 1

**Khái niệm mục tiêu cá nhân và  
các bước lập mục tiêu cá nhân**



# HOẠT ĐỘNG NHÓM

Quan sát 4 bức tranh (SHS tr.36) và trả lời câu hỏi:



- Em hãy cho biết các bạn trong mỗi bức tranh có mong muốn gì.
- Các bạn có xác định khoảng thời gian để thực hiện mong muốn đó không?
- Từ đó hãy cho biết thế nào là mục tiêu cá nhân?





# Khái niệm



Mục tiêu cá nhân là những kết quả cụ thể mà mỗi người mong muốn đạt được trong một khoảng thời gian nhất định.



# HOẠT ĐỘNG NHÓM

Quan sát 4 bức tranh (SHS tr.36) và trả lời câu hỏi:



Em hãy phân loại các mục tiêu nói trên theo thời gian và lĩnh vực:

- ✓ Phát triển bản thân
- ✓ Gia đình và bạn bè
- ✓ Tài chính cá nhân
- ✓ Sức khỏe
- ✓ Học tập và nghề nghiệp
- ✓ Trao tặng và cống hiến xã hội





Bức tranh	Mong muốn	Thời gian thực hiện	Phân loại mục tiêu theo thời gian	Phân loại mục tiêu theo lĩnh vực
1	Tiết kiệm được 500.000 đồng	Đến cuối năm/ dưới 1 năm	Ngắn hạn	Tài chính cá nhân
2	Tham gia hoạt động tình nguyện	Mỗi tháng ít nhất 1 lần	Ngắn hạn	Trao tặng và cống hiến xã hội
3	Chinh phục giải chạy 15km	1 tháng	Ngắn hạn	Sức khỏe
4	Thuyết trình được bằng tiếng Anh	Hết THCS	Ngắn hạn	Học tập và nghề nghiệp



## Phân loại mục tiêu cá nhân

\*\*\*\*\*

- Mục tiêu cá nhân có thể được phân loại theo lĩnh vực: phát triển bản thân, gia đình và bạn bè, sức khỏe, học tập, tài chính, trao tặng và cống hiến xã hội,...
- Mục tiêu cá nhân có thể được phân loại theo thời gian: mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu dài hạn.

## PHẦN 2

# Sự cần thiết của việc xác định mục tiêu cá nhân



# Hoạt động nhóm



**Đọc thông tin 1, 2 và trả lời câu hỏi:** Em hãy cho biết việc có một mục tiêu rõ ràng đã mang lại kết quả như thế nào cho các bạn trong các trường hợp trên.

Nhóm 1, 2

Thông tin 1

Nhóm 3, 4

Thông tin 2

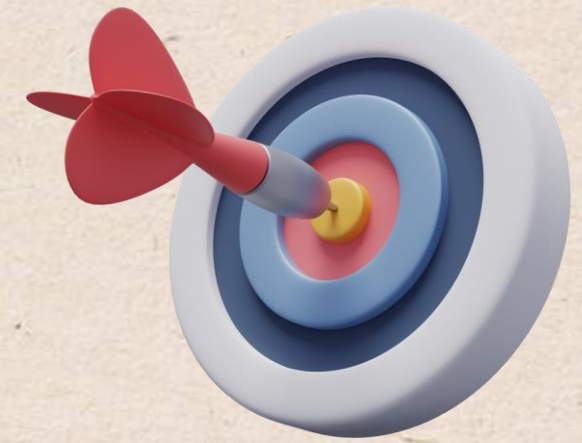
Nhóm 5, 6

Theo em, vì sao phải xác định mục tiêu cá nhân?

## Thông tin 1:

Với Hùng, việc có mục tiêu “hè này biết bơi” và thực hiện hóa mục tiêu này bằng các hành động cụ thể như đăng kí học bơi, rủ thêm bạn học cùng đã giúp Hùng biết bơi và tự tin hơn mỗi khi đi biển.





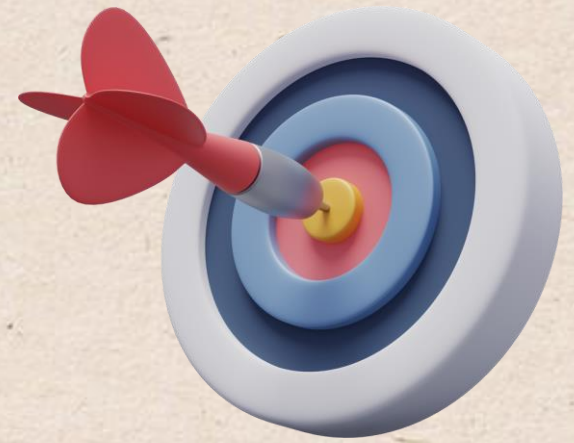
## Thông tin 2:

- Với Bình, việc có mục tiêu là kết quả học tập đạt loại Tốt → Quyết tâm thực hiện và có kế hoạch học tập và các hành động cụ thể: tập trung nghe giảng, tích cực phát biểu,...
- Cuối năm Bình đã có kết quả học tập loại Tốt, tiến bộ hẳn so với năm học trước – khi Bình không có mục tiêu cụ thể nào.



# Kết luận

---



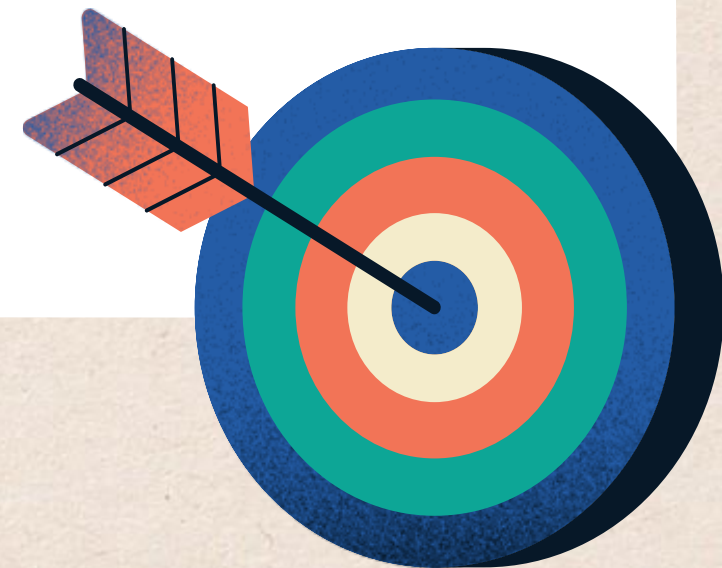
“

Việc xác định mục tiêu cá nhân sẽ giúp mỗi người có động lực hơn trong cuộc sống, hoàn thiện bản thân, hướng đến những mục đích cao đẹp và thực hiện được những ước mơ của mình.



# PHẦN 3

**Cách xác định mục tiêu và các  
bước lập kế hoạch thực hiện  
mục tiêu**





# HOẠT ĐỘNG CẶP ĐÔI



a) Em hãy viết lại những mục tiêu dưới đây theo nguyên tắc S.M.A.R.T:

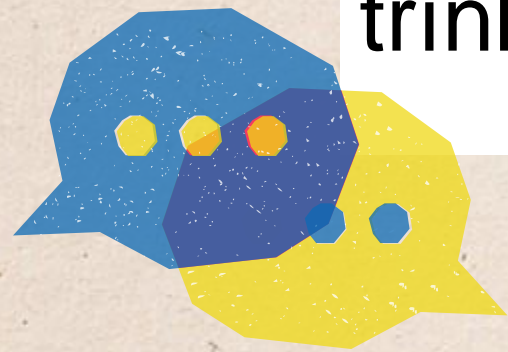
- Biết trượt pa-tanh.
- Tự tin thuyết trình trước lớp.
- Khám phá các di sản của địa phương nơi em sinh sống.

b) Em hãy lập kế hoạch thực hiện các mục tiêu vừa xác định theo 6 bước nêu trên và cho biết cần chú ý điều gì khi xây dựng kế hoạch đó.

Biết trượt pa-tanh: Thực hành được kĩ thuật trượt pa-tanh cơ bản sau 5 buổi học.



Tự tin thuyết trình trước lớp: Sau 1 tháng sẽ tự tin thuyết trình một chủ đề dài 15 phút trước tập thể lớp.



Khám phá các di sản của địa phương nơi em sinh sống: Trong vòng 2 năm, sẽ khám phá hết các di sản của địa phương nơi em sinh sống.



- Một mục tiêu cá nhân cần phải cụ thể, đo lường được, có thể đạt được, có liên quan và có thời hạn xác định.
- Các bước lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân:

Liệt kê những việc cần làm

Ưu tiên công việc cần thực hiện trước

Xác định thời gian, nguồn lực cần thiết

Cam kết thực hiện kế hoạch

Điều chỉnh cách thực hiện nếu hoàn cảnh thay đổi

Đánh giá việc thực hiện mục tiêu của bản thân

## KẾ HOẠCH THỰC HIỆN CÁC MỤC TIÊU

- Thực hành được các kĩ thuật trượt pa-tanh cơ bản sau 5 buổi học:



<b>BƯỚC 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Xin bố mẹ tiền học và mua giày trượt pa-tanh</li><li>- Đăng kí khóa học trượt pa-tanh</li><li>- Rủ bạn học cùng</li><li>- Sắp xếp thời gian để học và tập trượt pa-tanh</li><li>- Xem clip hướng dẫn tập</li></ul>
<b>BƯỚC 2</b>	Ba công việc cần ưu tiên làm trước: <ul style="list-style-type: none"><li>- Xin bố mẹ tiền học và mua giày trượt pa-tanh</li><li>- Sắp xếp thời gian để học và tập trượt pa-tanh</li><li>- Mua giày trượt pa-tanh</li></ul>
<b>BƯỚC 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thời gian cần thiết: mỗi tuần học một buổi, mỗi buổi 45 phút</li><li>- Nguồn lực cần thiết: tài chính, thời gian, bạn bè học và tập cùng,...</li></ul>
<b>BƯỚC 4</b>	Đánh giá sự tiến bộ của mình sau mỗi buổi tập.
<b>BƯỚC 5</b>	Điều chỉnh thời gian tập, số lượng buổi tập tùy theo thời gian và kế hoạch học tập ở trường và nguồn lực tài chính (nếu không đủ tiền đăng kí học có thể tự xem các clip hướng dẫn và tập theo, nếu không đủ tiền mua giày mới có thể mua lại giày đã qua sử dụng,...).
<b>BƯỚC 6</b>	Cam kết thực hiện kế hoạch bằng cách viết ra giấy, dán lên bảng kế hoạch, nhờ bố mẹ nhắc nhở, động viên,...

# KẾ HOẠCH THỰC HIỆN

## CÁC MỤC TIÊU

- Sau 1 tháng sẽ tự tin thuyết trình một chủ đề 15 phút trước lớp



<b>Bước 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lựa chọn chủ đề thuyết trình</li><li>- Viết ra trước nội dung thuyết trình để tập</li><li>- Dành thời gian mỗi ngày hoặc mỗi tuần tập thuyết trình 30 phút</li><li>- Tập thuyết trình trước nhóm bạn thân quen hoặc gia đình</li><li>- Ghi âm/ ghi hình lại lúc thuyết trình để rút kinh nghiệm</li><li>- Xem clip các diễn giả thuyết trình để học hỏi kinh nghiệm</li><li>- Đăng kí khóa học kĩ năng thuyết trình.</li></ul>
<b>Bước 2</b>	Ba công việc cần ưu tiên làm trước: <ul style="list-style-type: none"><li>- Lựa chọn chủ đề thuyết trình</li><li>- Viết ra trước nội dung thuyết trình để tập</li><li>- Dành thời gian mỗi ngày hoặc mỗi tuần tập thuyết trình 30 phút.</li></ul>
<b>Bước 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thời gian cần thiết: Mỗi tuần ba buổi tập thuyết trình (15-30 phút).</li><li>- Nguồn lực cần thiết: tài chính, thời gian, tài chính cho việc đăng kí khóa học (nếu cần thiết), thiết bị kết nối internet để xem thêm clip.</li></ul>
<b>Bước 4</b>	Đánh giá việc thực hiện mục tiêu của bản thân bằng cách xem thời gian mình dành cho việc chuẩn bị và tập luyện, xem lại các bản ghi âm, ghi hình để đánh giá sự tiến bộ hoặc nhờ gia đình, bạn bè xem mình thuyết trình và phản hồi giúp.
<b>Bước 5</b>	Điều chỉnh cách thực hiện: Nếu tự làm, tự tập mà thấy khó khăn, có thể thay đổi cách làm như: đăng kí khóa học, nhờ thầy cô, anh chị đi trước hướng dẫn, nhờ bạn bè phản hồi,... Tự đánh giá bản thân sau mỗi tuần thực hiện kế hoạch.
<b>Bước 6</b>	Cam kết thực hiện kế hoạch bằng cách viết ra giấy, dán lên bảng kế hoạch, nhờ bố mẹ nhắc nhở, động viên,...

## KẾ HOẠCH THỰC HIỆN CÁC MỤC TIÊU

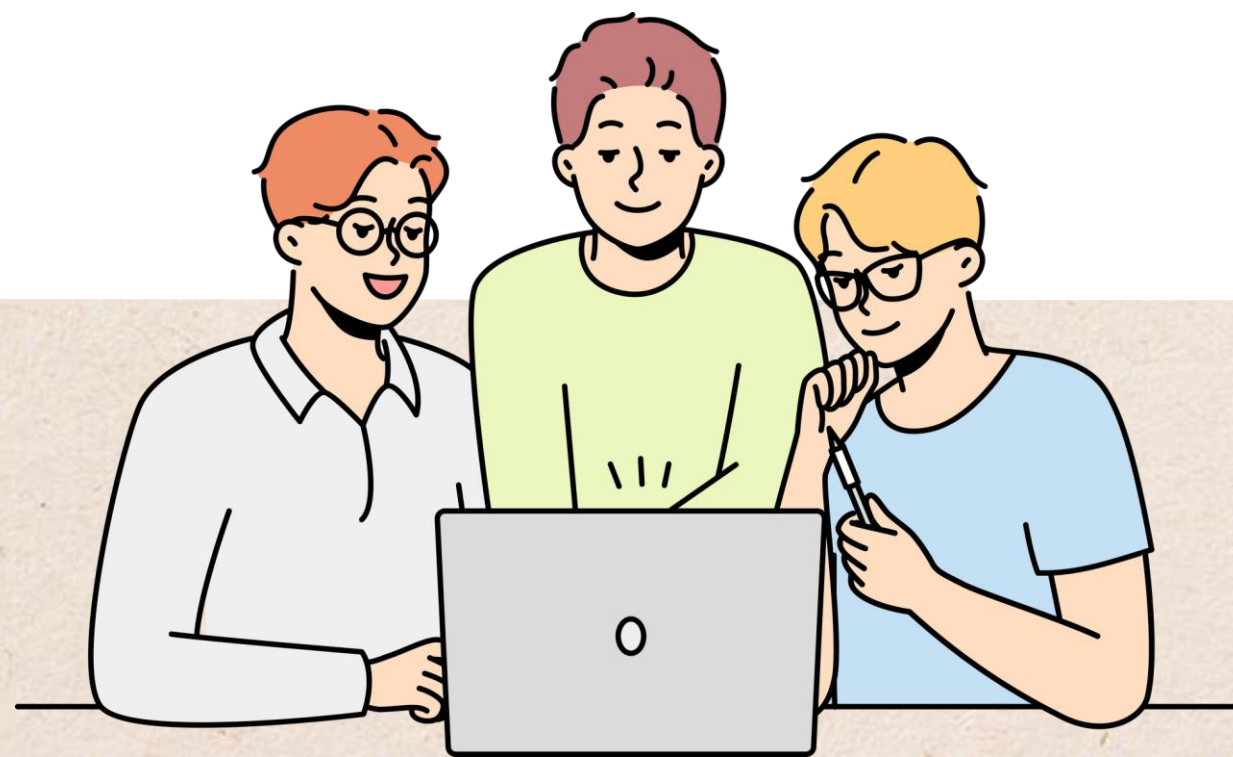
- Trong vòng 2 năm, khám phá hết các di sản địa phương nơi em sinh sống



<b>BƯỚC 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tìm hiểu về các di sản địa phương nơi em sinh sống</li><li>- Nghiên cứu cách thức di chuyển</li><li>- Lên kế hoạch tài chính</li><li>- Lựa chọn cách thức di chuyển, cùng lập nhóm bạn bè để đi khám phá</li><li>- Lên kế hoạch thời gian cho từng chuyến đi</li><li>- Chia sẻ với bố mẹ, người thân, tìm sự hỗ trợ, ủng hộ, tìm bạn đồng hành</li></ul>
<b>BƯỚC 2</b>	Ba công việc cần ưu tiên làm trước: <ul style="list-style-type: none"><li>- Tìm hiểu và lựa chọn địa điểm</li><li>- Lên kế hoạch cho từng địa điểm, từng chuyến đi</li><li>- Chia sẻ và tìm sự hỗ trợ, ủng hộ, đồng hành.</li></ul>
<b>BƯỚC 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thời gian: Kế hoạch trong vòng 2 năm, lên kế hoạch từng năm.</li><li>- Nguồn lực: sự hỗ trợ, ủng hộ của gia đình, bạn đồng hành, tài chính cá nhân, các kĩ năng cơ bản như giao tiếp, tìm hiểu, nghiên cứu địa điểm, kĩ năng lập kế hoạch, kĩ năng hoạch định tài chính,...</li></ul>
<b>BƯỚC 4</b>	Với kế hoạch dài hạn, đánh giá theo từng năm, mỗi năm đã thực hiện được phần nào của kế hoạch. Liệt kê những việc đã làm được và những việc tiếp tục cần làm.
<b>BƯỚC 5</b>	Điều chỉnh cách thức thực hiện, ví dụ sau 1 năm, có thể thay đổi sở thích, địa điểm, kết hợp với các hoạt động khác như giao lưu, tình nguyện tại một huyện nào đó và kết hợp khám phá di sản địa phương.
<b>BƯỚC 6</b>	Cam kết thực hiện kế hoạch bằng cách viết ra giấy, dán lên bảng kế hoạch, nhờ bố mẹ nhắc nhở, động viên, có bạn đồng hành cùng lên kế hoạch.

# Luyện tập

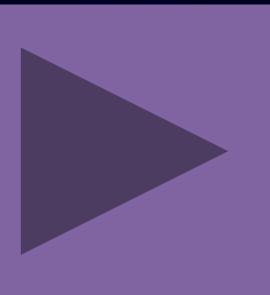
## Hoạt động 1. Trả lời câu hỏi trắc nghiệm



# NGÔI SAO MAY MẮN







**Câu 1:** Phát triển bản thân thuộc loại mục tiêu cá nhân nào?

A. Mục tiêu cá nhân có thể được phân loại theo lĩnh vực

B. Mục tiêu cá nhân có thể được phân loại theo thời gian

C. Mục tiêu cá nhân được phân loại theo tính chất

D. Mục tiêu cá nhân được phân loại theo đặc điểm



**Câu 2:** Đâu được coi là mục tiêu cá nhân trong các câu dưới đây?

A. Bài kiểm tra của Lan có số điểm cao nhất lớp

B. Kiên muốn giành được được giải nhất trong lần thi học sinh giỏi toán năm nay

C. Cây hoa hồng của Mỹ trồng sai trĩu những bông hoa

D. Chiếc áo đồng phục của Mạnh đã không còn mặc vừa nữa



**Câu 3:** “Tiết kiệm được một khoản tiền tiêu vặt” thuộc loại mục tiêu cá nhân nào?

A. Học tập và nghề nghiệp

B. Tài chính cá nhân

C. Sức khỏe

D. Trao tặng và cống hiến xã hội



**Câu 4:** Lan học hơi đuối môn Toán, em đặt mục tiêu sẽ trở thành học sinh học khá môn học này trong năm tới. Em tập trung ôn luyện các bài tập đó trong thời gian nghỉ hè, sưu tầm làm thêm bài tập của các dạng làm thêm. Sau một năm thành tích môn toán của Lan đã tiến bộ vượt bậc, không chỉ dừng lại ở học khá mà thành tích về môn Toán của Lan đứng nhất nhì lớp. Theo em, thành công trong việc học môn Toán của bạn Lan là từ đâu?

A. Vì bản thân Lan đã học tốt môn  
B. toán từ trước

B. Lan học tốt môn Toán vì bạn được bạn  
khác giúp đỡ trong học tập

C. Lan học tốt môn Toán lên là  
nhờ ăn may

D. Lan học tốt môn Toán là do bạn có kế  
hoạch cụ thể trong việc học tập và rèn  
luyện môn Toán



**Câu 5:** Nếu đặt ra một mục tiêu không có định hướng rõ ràng, em có thể thực hiện được mục tiêu đó không?

A. Mục tiêu đó sẽ khó thực hiện được

B. Có thể thực hiện được vì trong khi thực hiện chúng ta có thể chỉnh sửa và điều chỉnh dần các hệ thống

C. Nếu không có định hướng rõ ràng em sẽ dễ bị mất phương hướng trong khi thực hiện mục tiêu

D. Định hướng rõ ràng mục tiêu sẽ không thể thực hiện được



# Luyện tập

## Hoạt động 2. Trả lời câu hỏi phần Luyện tập





# Nhiệm vụ 1

**Hoàn thành bài phân loại các mục tiêu cá nhân sau theo lĩnh vực và thời gian:**

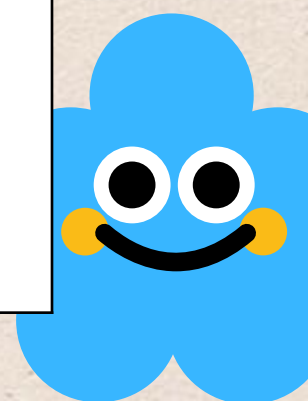
- a) Bạn T đặt mục tiêu năm 18 tuổi sẽ chinh phục đỉnh Phan-xi-păng, đỉnh núi cao nhất Việt Nam.
- b) Anh K quyết tâm mỗi sáng sẽ dậy sớm chạy 3 vòng quanh khu chung cư.
- c) Chị M đặt mục tiêu trong tháng này sẽ đọc xong cuốn sách về kĩ năng làm việc nhóm và giải quyết vấn đề.
- d) Bạn G đặt mục tiêu năm 24 tuổi sẽ trở thành nhà văn viết truyện cho thiếu nhi.
- e) Mùa đông này, anh S sẽ quyên góp hai thùng quần áo ấm cho trẻ em nghèo.





# Nhiệm vụ 1

Mục tiêu	Lĩnh vực	Thời gian
a) Bạn T	Phát triển bản thân	Dài hạn
b) Anh K	Sức khỏe	Ngắn hạn
c) Chị M	Học tập	Ngắn hạn
d) Bạn G	Nghề nghiệp	Dài hạn
e) Anh S	Trao tặng và cống hiến xã hội	Ngắn hạn





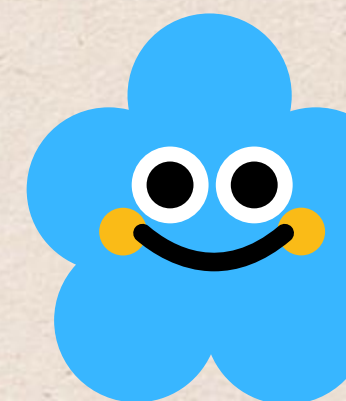
## Nhiệm vụ 2

Em hãy nêu mục tiêu và kế hoạch hành động của các bạn dưới đây và đưa ra góp ý để giúp bạn hoàn thiện:

a) Bạn K đặt mục tiêu cá nhân là có sức khỏe tốt. Kế hoạch hành động của K là sẽ ăn đúng bữa và ăn nhiều rau xanh.

b) Bạn B lập mục tiêu và kế hoạch hành động như sau:


- Mục tiêu: Học tốt môn Khoa học tự nhiên
- Những việc cần làm:
  - ✓ Làm bài tập đầy đủ
  - ✓ Tìm nhóm bạn cùng học
- Cam kết:
  - ✓ Đến cuối năm học sẽ học tốt môn
  - ✓ Khoa học tự nhiên





# Trường hợp a

---

- Mục tiêu của K còn thiếu thời hạn và chưa đo lường được.
  - Để cụ thể hơn, K có thể đặt ra mục tiêu: Trong vòng 6 tháng sẽ có sức khỏe tốt với cân nặng là 55 kg.
  - Kế hoạch hành động của K có thể chi tiết hơn theo các bước lập kế hoạch:
    - A. Những việc cần làm:** Ngoài ăn đúng bữa và nhiều rau xanh, mỗi ngày sẽ đi bộ hoặc chạy bộ 30 phút; lập nhóm bạn cùng nhắc nhở nhau và rủ nhau chạy bộ.
    - B. Công việc ưu tiên:** Lưu ý chế độ ăn uống và tập luyện hằng ngày.
    - C. Thời gian:** trong vòng 6 tháng; Nguồn lực cần thiết: thời gian tập luyện, chế độ ăn uống, thức ăn mỗi ngày, sự hỗ trợ và đồng hành của gia đình.
    - D. Cam kết thực hiện:** viết ra giấy, dán lên bảng kế hoạch, nhờ bố mẹ nhắc nhở, động viên, có bạn đồng hành cùng lên kế hoạch.
- 

# Trường hợp a

- Mục tiêu của bạn B còn chung chung, chưa cụ thể.
- B có thể lập mục tiêu chi tiết hơn như sau:
  - ✓ Dành thêm 30 phút mỗi ngày để làm thêm bài tập, đọc sách tham khảo hoặc tìm hiểu thêm trên internet.
  - ✓ Lập nhóm các bạn cùng yêu thích môn Khoa học tự nhiên để trao đổi, hỗ trợ nhau học tập, thảo luận.
  - ✓ Đăng kí tham gia Câu lạc bộ Khoa học của trường.



# Nhiệm vụ 3

**Đọc trường hợp (SHS tr.40) và làm việc cá nhân trả lời câu hỏi:**

*Em đồng tình với ý kiến của bạn nào? Hãy giải thích lí do vì sao?*

- Em đồng tình với ý kiến của bạn Y.
- Giải thích:
  - ✓ Việc học tập là việc quan trọng của học sinh nhưng học tập cũng cần có mục tiêu, kế hoạch cụ thể, phù hợp với mục đích sống và khả năng hiện tại.
  - ✓ Ngoài mục tiêu liên quan đến học tập, mục tiêu về sức khỏe, gia đình, bạn bè,... cũng rất cần thiết để có một cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc.



# VẬN DỤNG

**Hoạt động 1. Áp dụng nguyên tắc  
S.M.A.R.T để viết 6 mục tiêu cho 6 lĩnh  
vực trong cuộc sống**



	Mục tiêu	Thời hạn (1 tuần, 1 tháng, 3 tháng, 1 năm, 5 năm,...)
Phát triển bản thân		
Gia đình và bạn bè		
Tài chính		
Sức khỏe		
Học tập và nghề nghiệp		
Trao tặng và cống hiến xã hội		

# VẬN DỤNG

**Hoạt động 2. Viết những mục tiêu mình muốn đạt được khi 18 tuổi. Chọn mục tiêu quan trọng nhất với mình và lập kế hoạch thực hiện ngay từ bây giờ**





# Một số mục tiêu HS có thể đề ra

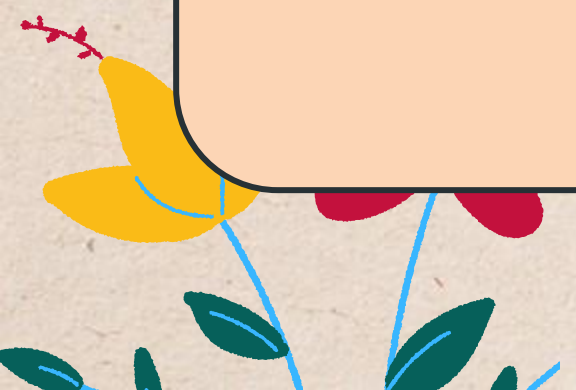


Tốt nghiệp THPT với thành tích tốt.

Nắm vững các kiến thức cơ bản của ngành nghề mà em muốn theo đuổi trong tương lai.

Có tài chính đủ để trang trải cho các hoạt động học tập và cuộc sống cá nhân.

Tham gia các hoạt động tình nguyện, đóng góp cho cộng đồng.



# Gợi ý lập kế hoạch thực hiện mục tiêu



- Mục tiêu quan trọng nhất là gì?
- Tạo một kế hoạch cụ thể những việc cần làm để đạt được mục tiêu. Đó là những việc gì?
- Phải luôn ưu tiên những việc cần thực hiện trước.
- Thiết lập thời gian cụ thể, chia sẻ với gia đình và bạn bè để có thêm sự động viên và hỗ trợ.
- Thường xuyên xem xét, đánh giá lại quá trình thực hiện của bản thân.
- Cam kết thực hiện kế hoạch bằng cách viết ra giấy, dán lên bảng kế hoạch, nhờ bố mẹ nhắc nhở, động viên, có bạn đồng hành cùng lên kế hoạch.



# HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ

- Ôn lại kiến thức đã học:
- Trả lời câu hỏi bài tập 4 (phần Luyện tập) và hoàn thành nhiệm vụ phần Vận dụng.
- Làm bài tập Bài 6 – Sách bài tập Giáo dục công dân 8.
- Đọc và tìm hiểu nội dung *Bài 7 – Phòng, chống bạo lực gia đình.*



**CẢM ƠN CÁC EM  
ĐÃ LẮNG NGHE BÀI GIẢNG!**

