

## 「共創成長路」— 賽馬會青少年培育計劃：中一課程

### 20 小時中一整全課程概覽

構念	單元	單元目的	教學目標
1. 與健康成人和益友的聯繫	亦師亦友 (BO1.1) (三十分鐘)	建立導師與學生以及學生們之間的關係，使學生投入參與此計劃	(1) 認識導師 (2) 了解師長朋友的支持在成長過程中的重要 (3) 加深認識最少三位不相熟的同學，或認識三位新同學
	性格的力量 (BO1.2) (三十分鐘)	提升對自我性格的認識及探討性格對人際關係的影響	(1) 了解三種不同類型的性格 (2) 明白性格對人際溝通的影響
	朋友交叉點 (BO1.3) (三十分鐘)	分辨益友和損友，以及拒絕誘惑的方法，鼓勵學生選擇益友，建立健康的關係	(1) 分辨「益友」與「損友」的決定因素 (2) 掌握向誘惑說「不」的原則和方法
	結伴同行 (BO1.4) (三十分鐘)	建立學生之間互相信任的友誼	(1) 明白朋友間互相信任的重要 (2) 掌握與同學建立及鞏固互相信任的方法
2. 社交能力	中國與我 (SC1.1) (三十分鐘)	認識國歌，協助學生建立國民身份，並鼓勵學生多了解祖國的事物	(1) 認識中華人民共和國國歌 (2) 確認中國國民身份
	同心耀香江 (SC1.2) (三十分鐘)	認識香港特別行政區，從而確認香港居民的身份；引導學生欣賞香港事物，立志共建美好的香港	(1) 了解國旗與區旗的關係 (2) 確認香港居民身份

構念	單元	單元目的	教學目標
3. 情緒控制和表達能力	情緒字典 (EC1.1) (三十分鐘)	對情緒有基本認識，提高學生對個人情緒的洞察力	(1) 認識情緒的基本概念 (2) 運用詞彙形容不同種類的情緒
	真情流露 (EC1.2) (三十分鐘)	分辨個人情緒，認識不同的表達方式	(1) 分辨各種不同的個人情緒 (2) 認識各種表達情緒和感受的方式
4. 認知能力	大腦軟件 (CC1.1) (三十分鐘)	認識理性、創意及批判思考三種思考技巧和反思的重要性	(1) 分辨理性、創意及批判思考 (2) 認識反思的重要性及掌握其基本技巧
	網上情緣？ (CC1.2) (三十分鐘)	應用理性、創意和批判思考技巧	(1) 應用理性和批判思考技巧去分析網上交友的問題 (2) 應用創意思考技巧去處理結識網友的問題
5. 採取行動能力	為我好？ (BC1.1) (三十分鐘)	認識不同性質的批評及其效用，鼓勵學生應作善意及具建設性的批評	(1) 分辨善意、惡意的批評 (2) 明白惡意批評不能帶來正面的效果 (3) 學會作出善意及具建設性的批評
	如何啓齒？ (BC1.2) (三十分鐘)	認識不同的道歉方法，鼓勵學生養成道歉的習慣	(1) 掌握道歉的技巧(包括語言和非語言) (2) 明白不論犯了甚麼性質和程度的錯，都應該道歉
6. 分辨是非能力	誰可先上車？ MC1.1) (三十分鐘)	了解公平的重要性，鼓勵學生在日常生活中堅持公平原則	(1) 明白要維持公平的原則，需要大家一同付出 (2) 明白維持公平時，需要平衡各方的需要，情理兼備
	同一車廂內 (MC1.2) (三十分鐘)	了解公德心的重要性，鼓勵學生在公眾場所時要自律及為他人設想	(1) 分辨公德和缺德的行為 (2) 明白在公眾場所自律及為他人設想的重要性

構念	單元	單元目的	教學目標
7. 自我效能感	天生我才 (SE1.1) (三十分鐘)	辨識在不同範疇的自我效能感	明瞭自己在學業、社交、儀容及生活習慣方面的自我效能感
	我做得好 (SE1.2) (三十分鐘)	透過成功的經驗體驗自我效能感	(1) 體會成功的經驗 (2) 從過往的生活中尋找成功的經驗
	我值得讚賞 (SE1.3) (三十分鐘)	學會諒解父母說負面說話時的心情，以提升自我效能感	(1) 了解父母的期望，增強親子關係 (2) 自我肯定以提升自我效能感
	我為我掌舵 (SE1.4) (三十分鐘)	體會成功實踐目標後帶來的自我效能感	(1) 訂立實際可行的目標 (2) 明白在訂立目標時需要按自己的能力作出調整
8. 親社會規範	國有國法、家有家規 (PN 1.1) (三十分鐘)	界定甚麼是社會規範，學習識別日常生活中(在學校及家庭環境)的行為規則，及了解人際交往所需要依從的道德規則	(1) 加深認識社會規範，明白遵守規範的重要，及明白要融入其中的原因 (2) 加深明白生活中，除了遵守法例外，還要遵守日常生活中的行為規範
	入鄉隨俗 (PN 1.2) (三十分鐘)	界定甚麼是社會規範，識別不同社群的風俗習慣及了解在人際交往中需要依從的社會規則	加深了解在陌生人的社群中違反民間風俗的後果
9. 抗逆能力	一起走過的日子 (RE1.1) (三十分鐘)	了解在不同的情形下，有不同的人可為自己提供協助。建立對父母表達方式的正面看法，增加對父母的信任和對家庭的歸屬感	(1) 指出在各種困難的情況下可為自己提供協助的人 (2) 辨識父母說話及行為背後的正面含意

構念	單元	單元目的	教學目標
	錢包失蹤事件 (RE1.2) (三十分鐘)	以不同的角度和層面分析問題，並嘗試尋找不同的解決方法，增強抗逆能力	(1) 掌握以創意思考去理解事實的真相 (2) 列出多種解決困難的方法
	笑臨功夫 (RE1.3) (三十分鐘)	樂觀地面對負面情緒，探討幾種處理情緒的方法及其預期結果，建立正面價值觀	(1) 學習五種處理負面情緒的方法 (2) 初步建立正面價值
	衝突教室 (RE1.4) (三十分鐘)	以不同方式理解衝突的成因，及以冷靜的心態去應付衝突，增強對抗逆境的能力，並說明作為旁觀者所須擔當的角色	(1) 尋找最少三個引致或加劇衝突的原因 (2) 了解「旁觀者」在衝突過程中擔當著決定性的角色 (3) 辨識五種應付衝突的心態
10. 自決能力	自主執照 (SD1.1) (三十分鐘)	了解自決的意義，檢視父母認可的自主程度	(1) 明白自決的意義 (2) 了解個人的自主範圍及其先決的條件
	明智之舉 (SD1.2) (三十分鐘)	教導學生辨識在抉擇時要注意的地方，幫助他們能在日常生活中作出適當的選擇	認識自決時須衡量別人意見和考慮選擇的後果
	夢想號列車 (SD1.3) (三十分鐘)	嘗試訂立合適可行的目標，提升自決能力	掌握訂立及調整目標的技巧
	志趣餅店 (SD1.4) (三十分鐘)	透過探索多元智能，擬定培養興趣或學習技能的計劃，並且學習如何獲得家長的支持	(1) 分析個人多元智能，找出自己的興趣 (2) 訂出可實踐的培養興趣計劃，及明白獲得家人支持的重要性
11. 心靈質素	我的最愛? (SP1.1) (三十分鐘)	加強思考甚麼是生活中最重要的東西	減少對物質生活的追求

構念	單元	單元目的	教學目標
	同一天空下 (SP1.2) (三十分鐘)	培養對大自然的欣賞之情	(1) 培養欣賞大自然的意識 (2) 思考人類與大自然的關係
12. 明確及正面的身份	如果我話事 (ID 1.1) (三十分鐘)	明白課室及家庭規範的重要性，從而發展出對學校及家庭的安全感及聯繫感，強化學生遵守規則的意願	(1) 了解訂定規則的過程及預期所遇到的困難 (2) 了解守規則的重要性
	知己知彼 (ID 1.2) (三十分鐘)	加深對自己、家人及身邊人的了解，了解身邊重要人物對自己的影響	(1) 了解個人特質 (2) 了解身邊重要人物對自己個人特質的影響
	我的驕傲 (ID 1.3) (三十分鐘)	確認自己獨特的長處，欣賞自己	(1) 發掘自己的優點 (2) 掌握從不同角度和用不同方法，找出自己的優點
	讓我告訴你 (ID 1.4) (三十分鐘)	明白透過與不同的人共享自己的經驗和作適當的交流，有助確立自己的身份	(1) 明白向不同人流露真我的程度會有所不同 (2) 明白向別人開放自己是自我了解的一種方法，有助建立自己的身份
13. 建立目標和抉擇能力	是好是壞？ (BF1.1) (三十分鐘)	分辨樂觀和悲觀態度的好處和壞處，並選擇一種合適的態度去解釋事物	分辨樂觀與悲觀態度的好處與壞處
	人生指南針 (BF1.2) (三十分鐘)	建立對未來的信念，鼓勵學生以正面和樂觀的態度尋找人生方向	(1) 指出信念對未來方向的重要性 (2) 列出自己在學業、家庭或交朋友等範疇中可做、能做、想做和應做的事
14. 參與公益活動	公益活動是甚麼？ (PI 1.1) (三十分鐘)	了解參與公益活動對個人發展和社會的貢獻	(1) 了解公益活動的定義 (2) 明白參與公益活動對個人發展和社會的貢獻

構念	單元	單元目的	教學目標
	避之則吉 (PI 1.2) (三十分鐘)	了解反社會行為的意義、參與的動機，並學會分辨親社會行為與反社會行為	(1) 了解反社會行為的定義 (2) 學會分辨親社會行為和反社會行為
	學校也公益 (PI 1.3) (三十分鐘)	認識一些對校園生活有貢獻的活動及其帶出的正面效果，鼓勵學生對學校多作貢獻	了解於學校中可參與的公益活動及其帶出的正面效果
	公益活動為社會 (PI 1.4) (三十分鐘)	認識一些在學校以外的公益活動，及其對社區的貢獻，鼓勵學生多參與公益活動	了解於社區中可參與的公益活動及其帶出的正面效果

註：構念 1-8 的單元是 10 小時核心課程