

「共創成長路」— 賽馬會青少年培育計劃：中三課程

20 小時中三整全課程概覽

構念	單元	單元目的	教學目標
1. 與健康成人和益友的 聯繫	現代愛情故事 (BO3.1) (三十分鐘)	了解健康的男女戀愛關係	(1) 明白自己對戀愛的態度 (2) 認識戀愛關係的必備元素
	自由戀愛？ (BO3.2) (三十分鐘)	了解談戀愛時應有的正確心態	(1) 辨識在戀愛初期中的正確與不正確態度 (2) 探討與異性約會的宜忌
2. 社交能力	「她」來自中國 (SC3.1) (三十分鐘)	建立與中國的連繫感	(1) 了解中國與香港的關係，從而加強學生與中國的連繫感 (2) 了解中國文化和傳統如何影響香港的日常生活
	香港的兄弟姐妹 (SC3.2) (三十分鐘)	建立學生貢獻國家的願景	(1) 了解國內的教育及生活需要 (2) 思考如何貢獻祖國
	誰對誰錯？ (SC3.3) (三十分鐘)	分析兄弟姐妹衝突出現的原因和提供解決方法	(1) 了解兄弟姐妹衝突出現的原因 (2) 學會兄弟姐妹相處的態度

構念	單元	單元目的	教學目標
	一日有一記 (SC3.4) (三十分鐘)	明白朋友間發生衝突的原因和處理方法，並學會分辨好壞朋友	(1) 了解朋友間衝突的原因 (2) 學會面對朋友間的衝突和處理方法
3. 情緒控制和表達能力	眾「理」尋它 (EC3.1) (三十分鐘)	認識情緒問題的形成及其影響	(1) 探討情緒與生理反應的互動關係 (2) 體驗以鬆弛策略來舒緩壓力和負面情緒對身體的影響
	離開幽谷 (EC3.2) (三十分鐘)	學習以正面想法去處理負面情緒	應用正面想法去處理負面感覺和情緒
4. 認知能力	真真假假 (CC3.1) (三十分鐘)	培養批判思考以分析日常生活中的資訊	(1) 認識事實和意見的分別 (2) 透過分辨事實和意見來分析日常生活中的資訊
	廣告睇真 D (CC3.2) (三十分鐘)	運用批判思考處理鼓吹物質主義和消費主義的資訊	(1) 運用批判思考分析廣告資訊 (2) 反思決定消費前須考慮的因素
5. 採取行動能力	快樂鑰匙 (BC 3.1) (三十分鐘)	學會讚賞別人和接受別人的讚賞	(1) 明白讚賞令別人和自己快樂 (2) 學會多觀察和欣賞身邊人和事，和給予誠懇的讚賞 (3) 學會大方得體地回應別人對自己的讚賞
	寬恕與報仇 (BC 3.2) (三十分鐘)	培養學生以寬恕的態度去處理別人對自己的過犯	(1) 明白真心原諒別人的重要性 (2) 體會以報復的心態去處理別人對自己的過犯，所帶來的負面影響

構念	單元	單元目的	教學目標
6. 分辨是非能力	現實與理想 (MC3.1) (三十分鐘)	從理想與現實看公平的不同層面	(1) 探討理想中的公平與現實情況的不同之處 (2) 了解現實生活沒有完全公平的制度和事情
	強人是我？ (MC3.2) (三十分鐘)	反思如何幫助別人，並明白幫助別人的重要性和方法	(1) 懂得自我反思如何幫助別人 (2) 探討在社會上幫助別人的方法
	愛情密碼 (MC3.3) (三十分鐘)	幫助學生建立一套正確的戀愛態度和價值	(1) 懂得珍惜愛情和有承諾地戀愛，不輕易放棄 (2) 探討結束一段感情時應有的態度
	密碼風雲 (MC3.4) (三十分鐘)	明白誠實的重要性和影響	(1) 明白誠實與個人信譽的關係 (2) 了解人際關係對作出誠實行爲的影響 (3) 學會爲自己的行爲負責和承擔後果
7. 自我效能感	誰是富翁？ (SE3.1) (三十分鐘)	培養財富管理的自我效能感	(1) 明白建立自控能力及延遲滿足能力有助提高個人的理財能力 (2) 明白控制個人對非必要物質的慾望的重要性
	理想發電站 (SE3.2) (三十分鐘)	透過對未來的憧憬激發實現理想的動力，並努力實踐	(1) 掌握理想的含義和明白理想對人生的重要性 (2) 尋找能助人衝破環境局限及實現理想的個人素質
8. 親社會規範	誰可決定？ (PN 3.1) (三十分鐘)	培養學生在決定的過程中要作道德考慮	明白在抉擇時，必須作親社會的道德考慮及分析

構念	單元	單元目的	教學目標
	理直氣壯？ (PN 3.2) (三十分鐘)	培養學生在面對有矛盾的社會接納行為時的批判能力	(1) 明白社會對不同的角色，均有既定的期望 (2) 探討社會接納行為與親社會的關係
9. 抗逆能力	知足常樂 (RE3.1) (三十分鐘)	培養正面思考，提升學生的樂觀感	(1) 反思值得珍惜的人與事 (2) 培養學生保持樂觀的生活態度
	轉危為機 (RE3.2) (三十分鐘)	培養面對及處理危機處境的能力	(1) 了解如何面對危機 (2) 視人生中的危機為成長機會
	生於憂患？ (RE3.3) (三十分鐘)	了解中國傳統有關面對逆境的思想，提升學生的抗逆能力	(1) 了解孟子如何看待逆境 (2) 反思如何應用孟子的逆境論於日常生活中
	給我一個希望的家 (RE3.4) (三十分鐘)	培養學生對將來抱有希望	(1) 為未來所建立的家庭建構願望 (2) 明白必須善用現有資源及付出努力才能達成願望
10. 自決能力	放眼四方 (SD3.1) (三十分鐘)	透過代入選科和擇業的情境，學習如何作出決定	(1) 明白選科擇業時必先搜集全面的資料 (2) 衡量哪些考慮因素最為重要
	我有說話未曾講 (SD3.2) (三十分鐘)	提升爭取父母支持個人選擇的能力	(1) 探討爭取父母支持個人選擇時的應有態度 (2) 明白不同態度和語氣對討論的影響

構念	單元	單元目的	教學目標
11. 心靈質素	幸運兒 (SP3.1) (三十分鐘)	從不同角度探討誰是自己生命的「主宰」	透過了解一些面對人生中的「幸運」與「不幸運」的故事，探討何謂生命的主宰
	價值何在？ (SP3.2) (三十分鐘)	從不同角度思考生命的價值	(1) 從面對人生困難的故事中，思考生命的價值 (2) 明白信念對人生的意義
	為甚麼？ (SP3.3) (三十分鐘)	加深學生對人生意義的理解	(1) 介紹志願人士的工作和人生觀，探討信念如何影響其志願工作 (2) 加深學生明白個人的信念對行為的影響
	生命小說 (SP3.4) (三十分鐘)	幫助學生建立個人的人生意義	(1) 整合過去課堂所學的內容 (2) 鼓勵學生在生活中實踐從有關個案所學到的知識和經驗
12. 明確及正面的身份	穩如泰山 (ID 3.1) (三十分鐘)	發掘能幫助個人成功的基要能力和培養方法	(1) 探討能使人在不同工作崗位上立足的基要能力 (2) 在身處的環境中發掘有助培養基要能力的方法
	古今男女 (ID 3.2) (三十分鐘)	探討現今香港社會上的性別角色定型觀念及影響	(1) 探討現今香港社會對男性和女性的期望和要求 (2) 反思現今香港社會上的性別角色定型觀念如何影響個人對不同性別的看法

構念	單元	單元目的	教學目標
13. 建立目標和抉擇能力	未來會係點？ (BF 3.1) (三十分鐘)	引導學生選擇實際及樂觀的生活方式	協助學生以實際及樂觀態度，探討對未來工作的抱負
	求職廣場 (BF 3.2) (三十分鐘)	接觸社會所提供的不同工作，了解日後可選擇的工作種類	(1) 辨識不同職業都有其特別性質和要求 (2) 探討性別角色定型與職業選擇的問題
	天賜禮物 (BF 3.3) (三十分鐘)	增強學生對未來學業及工作的信念	(1) 辨識自己的興趣、能力、可能從事的職業 (2) 辨識未來學業和職業培訓的途徑
	展望未來 (BF 3.4) (三十分鐘)	培養學生為將來學業和事業計劃的能力、養成監察及激勵自己追求目標的行為傾向	(1) 制訂短期及長期的事業計劃 (2) 建立評估及獎賞的思考模式，藉以增強他們追求目標的毅力
14. 參與公益活動	長幼共融歡樂夜 (PI 3.1) (三十分鐘)	培育學生構思及策劃親社會活動的能力	學習運用「W5H1」思考模式來策劃活動
	齊來參與 (PI 3.2) (三十分鐘)	培育學生分析參與親社會活動動機的能力	(1) 加深了解阻礙參與親社會活動動機的原因 (2) 思考可行的方法以吸引參加者
	獨家秘訣 (PI 3.3) (三十分鐘)	提升策劃親社會活動所需的討論技巧	學習及應用合適提問方式以引導討論

構念	單元	單元目的	教學目標
	意見收集 (PI 3.4) (三十分鐘)	加強策劃及評估親社會活動的能力	(1) 運用批判思考，並以參加者觀點對活動作出合理的評估 (2) 從參加者的需要，反思策劃活動過程中要注意的地方

註：構念 1-8 的單元是 10 小時核心課程