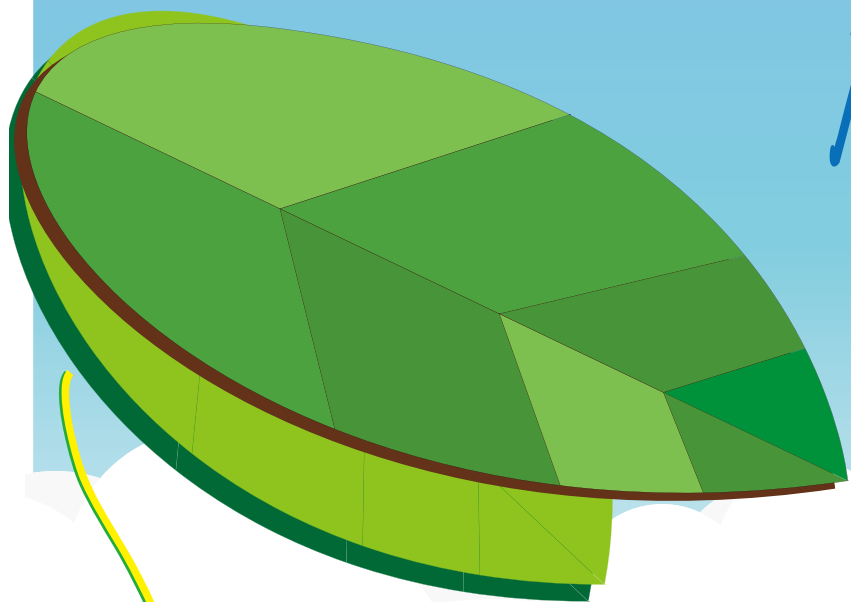


青苗領袖培植計劃

反思日誌



青苗

姓名: _____ ()

班別: _____

目錄

課程目標	1
我的承諾	2
我的目標	3
第一節	4
第二節	5
第三節	8
第四節	11
第五節	12
第六節	13
第七節	16
第八節	17
第九節	18
第十節	20
我的心底話	21

課程目標

透過參與多元化的領袖訓練活動，期望同學可以：

- ☆ 增進自我認識，懂得欣賞自己和他人；
- ☆ 提升社交技巧及溝通能力
- ☆ 加強解難能力和團隊協作精神；
- ☆ 建立正面的價值觀；
- ☆ 成為一位富自信並有領導才能的少年領袖。



少年領袖

《青苗領袖培植計劃》

我的承諾

本人_____ (學生姓名) 忠誠地作出以下的承諾：

- (一) 在各項活動進行時，本人承諾會尊重並服從導師的指示。
- (二) 本人明白「青苗領袖培植計劃」為團體活動，本人將竭力與其他組員合作，完成活動或任務。
- (三) 本人承諾按時出席「青苗領袖培植計劃」的各項活動。除非因患病或特別事故外，本人不會遲到或早退。
- (四) 本人會於每一課後認真作自我反思，並完成「反思日誌」。
- (五) { 可由教師與學生共同協定 } _____

學生簽署： _____ (姓名： _____ 班別： _____)

監護人簽署： _____ 聯絡電話： _____

監護人姓名： _____ 與學生關係： _____

日期： _____

我的目標

請為自己參與「青苗領袖培植計劃」訂下一些具體的目標（同學可用繪畫、文字、圖象等形式表達）：

解難方面

團隊合作
方面

其他方面

自我認識
方面

人際社交
方面

第一節

主題：《互相認識》

課堂目標：

- 1) 打破同學之間的隔閡，增進彼此認識。
- 2) 清晰本計劃的目標、內容和要求。

個人反思：

我學會了什麼？

我有什麼新的體會？

我有什麼感受？

我最欣賞自己的是什麼？

我在哪些方面可以做得更好？

其他：

第二節

主題：《自我認識及自我欣賞》

活動二：自畫像 請同學按自己對自我的認識，在以下空白的地方勾畫出「現在的我」，並在旁寫上最少十個形容詞來形容自己。

第二節

主題：《自我認識及自我欣賞》

理想的我

請同學按自己最渴想有的形象、個性和能力等，在以下空白的地方繪畫出「理想的我」，並想想有什麼方法可以從「現在的我」步向「理想的我」。

第二節

主題：《自我認識及自我欣賞》

課堂目標：

- 1) 增強同學對己對人的敏感度和觀察力。
- 2) 增強同學對自己的認識，肯定自己的價值、欣賞自己的能力和長處。

個人反思：

我學會了什麼？

我有什麼新的體會？

我有什麼感受？

我最欣賞自己的是什麼？

我在哪些方面可以做得更好？

其他：

第三節

主題：《接納和欣賞別人》

活動三：優點大搜索

請同學將所有組員餽贈給你的便條貼在這裡，仔細看看有沒有一些是自己從未察覺到的優點？看過後，你有何感受？

活動三：優點大搜索

請同學將所有組員餽贈給你的便條貼在這裡，仔細看看有沒有一些是自己從未察覺到的優點？看過後，你有何感受？

第三節

主題：《接納和欣賞別人》

課堂目標：

- 1) 同學懂得彼此接納和尊重，在交往中發現別人的優點，並予以肯定和讚賞。
- 2) 提升同學彼此間的互信及建立友誼的能力。

個人反思：

我學會了什麼？

我有什麼新的體會？

我有什麼感受？

我最欣賞自己的是什麼？

我在哪些方面可以做得更好？

其他：

第四節

主題：《社交及溝通技巧與人際關係 (1)》

課堂目標：

- 1) 同學能明白溝通的重要，並掌握語言及非語言溝通技巧。
- 2) 同學能掌握聆聽的技巧，並學習留意別人的情緒及需要。

個人反思：

我學會了什麼？

我有什麼新的體會？

我有什麼感受？

我最欣賞自己的是什麼？

我在哪些方面可以做得更好？

其他：

第五節

主題：《社交及溝通技巧與人際關係 (2)》

課堂目標：

- 1) 同學能認識單向和雙向溝通的限制和優勢。
- 2) 同學反思自己的溝通模式和處理衝突的態度，從而增進對自己的了解。

個人反思：

我學會了什麼？

我有什麼新的體會？

我有什麼感受？

我最欣賞自己的是什麼？

我在哪些方面可以做得更好？

其他：

第六節

主題：《領袖的特質》

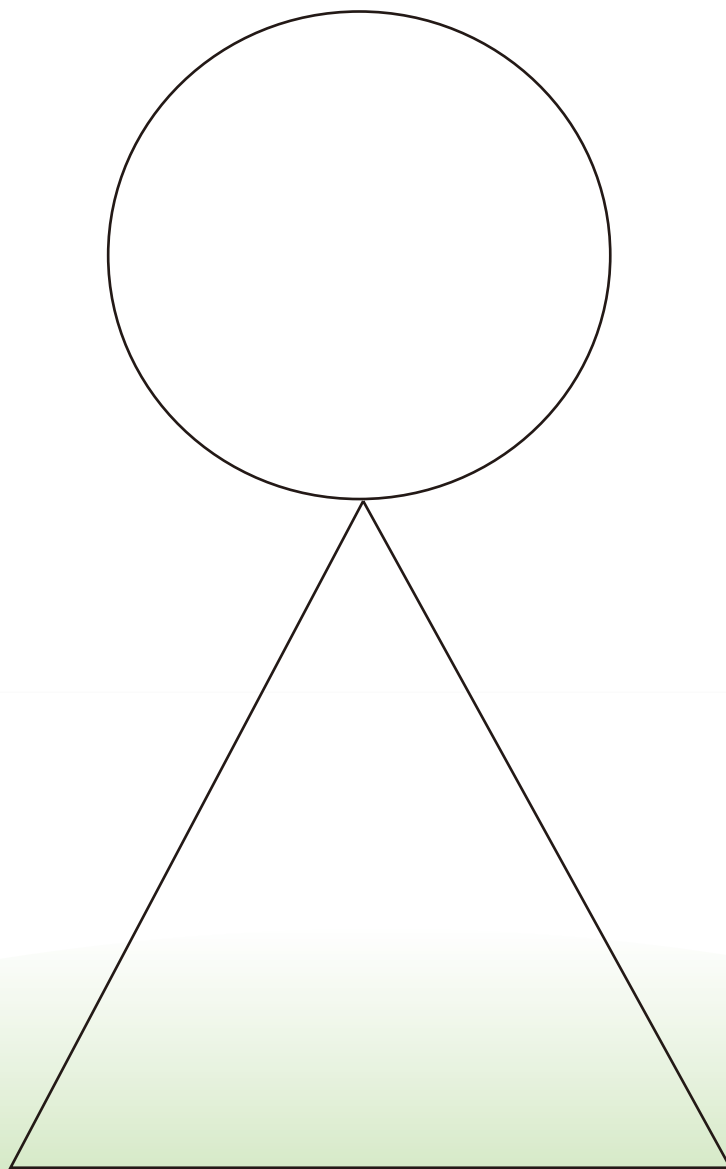
個人反思

請同學以最真誠的態度，反思自己的領導才能和態度。

(一) 你準備好未？

這個人形公仔是你現時的寫照，請你在人形公仔上畫上表情動作，以表達你對自己成為青苗領袖的心境。

我是 _____ (姓名)



(二) 自我檢視表

請你現在再三思考自己在領導才能和作為一位領袖在態度方面的表現，然後閱讀下表，在每項你認為最合適的位置上畫一個標示。

技能方面

	非常成熟				未夠成熟			
決策能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
解難能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
組織 / 策劃能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
處理衝突的能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
溝通能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
表達能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人際 / 社交技巧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
協作能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
創造力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
其他：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

態度方面

	非常成熟				未夠成熟			
願意承擔 / 責任感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
尊重他人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
關懷組員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
勤奮 / 努力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
謙遜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
熱誠有衝勁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
公平公正	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
能接受別人批評	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
其他：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第六節

主題：《領袖的特質》

課堂目標：

- 1) 學生能從多角度歸納領袖的定義及特質。
- 2) 提升學生的自尊感，確定自己亦能成為出色的領袖。

個人反思：

我學會了什麼？

我有什麼新的體會？

我有什麼感受？

我最欣賞自己的是什麼？

我在哪些方面可以做得更好？

其他：

第七節

主題：《領袖的技巧》

課堂目標：

- 1) 學生能掌握學習帶領小組技巧和如何面對不同個性的組員。
- 2) 加強同學團隊合作精神，並了解不同領袖的風格對團隊影響。

個人反思：

我學會了什麼？

我有什麼新的體會？

我有什麼感受？

我最欣賞自己的是什麼？

我在哪些方面可以做得更好？

其他：

第八節

主題：《解難技巧及團隊精神》

課堂目標：

- 1) 學生能發揮創意思維及解難能力，激發團隊合作精神。
- 2) 加強學生面對團隊衝突的技巧，致力尋求共識，以達至目標。

個人反思：

我學會了什麼？

我有什麼新的體會？

我有什麼感受？

我最欣賞自己的是什麼？

我在哪些方面可以做得更好？

其他：

第九節

主題：實踐行動 回顧與檢討

課堂目標：

透過策劃活動，讓發揮學生創意及解難能力，將所學習到與領袖有關的知識、技能和態度實踐出來。

我學會了什麼？

我有什麼新的體會？

我有什麼感受？

我最欣賞自己的是什麼？

我在哪些方面可以做得更好？

其他：

第九節
實踐行動
【活動後】自我評估表

請反思自己在此次服務學習活動的表現，並在適當的位置上加上“√”號。

	非常滿意	滿意	可接受	不滿意	非常不滿意
投入程度					
創新思維能力					
溝通 / 表達能力					
組織能力					
協作能力					
解難能力					
整體表現					

我覺得在此次服務學習活動中自己最好的表現（請略加解釋）：

我覺得自己可以改進的地方：

在整個服務學習活動中，我最欣賞的同學是 _____，因為 _____

第十節

主題：《課程總結及分享成果》

課堂目標：

- 1) 學生能樂於分享自己在課程中所學，並具體地表達對組員的欣賞。
- 2) 學生能訂定目標，重新出發。

我的成績表：

請同學誠實地填寫以下的成績表，在各項中給予自己一個中肯的分數。

(最低為1分，最高為10分)

我的成績表



姓名：_____ ()

班別：_____

項目	分數 (1-10)
1. 投入程度	
2. 自我認識	
3. 溝通及社交技巧	
4. 解難能力	
5. 團隊精神	
6. 領導才能	
評語及忠告	

我的心底話……

經過十節的課程，來到完結的一刻，你有什麼感受？你會懷念什麼人和事？你有沒有想感謝的人？你覺得自己在這計劃中最受益的地方在哪方面？總之任何關於「青苗領袖培植計劃」的意見和感受，都可在這裡表達。