

成長的天空計劃 (小學)
使用者手冊二
發展課程

目錄

引言

(一) 理念架構

(二) 課程目標

(三) 課程內容

(四) 課程特色

經驗為本

內容聚焦

強處肯定

生命榜樣

(五) 推行策略

教師的參與

課程及時間表編排

(六) 課堂技巧

自由開放的學習氣氛

成長基本法

「哈哈笑」鼓勵

表揚優點

心法與方法

(七) 程序指引

教學環節

教案設計及目的

「成長小記」使用指引

識別學生特別需要

(八) 評估成效

(九) 附件

引言

「發展課程」的目的是為全體小四、小五及小六學生，提供一系列的成長輔助課程，提升他們的抗逆力，以面對成長的挑戰。教師透過課堂活動的形式，讓學生學習及體驗有關「抗逆力」的基本知識及技巧，亦希望學生能將課堂的經驗及知識，轉化到日常生活中加以應用。

本手冊介紹了「發展課程」的課題內容大綱、課程特色、推行策略及教案指引，旨在協助教師掌握教授「發展課程」的技巧及應注意事項。教師應在教授此課程前先細閱本手冊。

(一) 理念架構

「發展課程」環繞抗逆力理念的三大要素：效能感、樂觀感及歸屬感而設計。**效能感**是指協助學生掌握情緒管理、社交能力、解決問題及目標等生活技巧。**樂觀感**是指培養學生積極正面的態度和思考方式，去面對問題。此外，「發展課程」會透過課堂內學生的互動活動和分享，加強師生之間的連繫，藉以提升學生對學校的**歸屬感**。

「發展課程」同時強調參與的學生在知識、經驗及轉化三個層面上均有得著。其特色除了於課堂中透過活動去鞏固學生的知識外，亦會透過解說活動去促進學生反省個人的經驗，使他們能有所啟發。最後是鼓勵學生將課堂知識及經驗轉化成具體的行動，並將所學應用於日常生活中。

(二) 課程目標

「發展課程」的課程安排是循序漸進，逐年深化學生對抗逆力的理解及掌握。以下圖表 1 詳列「發展課程」的目標及學習重點。

	元素	單元	目標	具體目標概念	學習重點
抗逆力	C—效能感 重點：自我能力感	情緒管理	學生能於適時適所、以適當的方式對適當的對象表達其情緒	1. 明白人的基本情緒 2. 知道自己當時的情緒 3. 懂得選擇適當的時間表達情緒 4. 懂得選擇適當的場合表達情緒 5. 懂得選擇適當的方式表達情緒 6. 懂得向適當的對象表達情緒	基本情緒處理： 1. 讓學生認識情緒的來源 2. 讓學生認識基本的情緒種類 3. 讓學生認識適當表達情緒的方法 4. 讓學生認識處理壓力的方法
		社交能力	提升學生自我覺醒及與人溝通的能力	1. 明白自己的長處及短處 2. 自我確定的技巧 3. 與人溝通的技巧 4. 與人合作的技巧 5. 學習初層次的同理心 6. 明白朋友的類別	1. 溝通模式及障礙 2. 語言及非語言溝通 3. 建立人際關係技巧 4. 與人合作技巧 5. 認識朋友類別 6. 自我確定 7. 同理心(初層次)
		目標訂定	讓學生明白訂定目標的重要性和訂定目標的準則及技巧	目標設定的結構： 1. 有挑戰性而又可達到的 2. 量化的 3. 有時限的 4. 具體的 5. 定時作出檢討的 6. 與個人成長階段及方向結合	1. 訂定目標的重要性 2. 訂定目標的準則 3. 目標檢討方法
		解決問題能力	提升學生解決問題的能力	問題解決能力包括計劃、尋求協助、批判能力及創意思維能力，而問題解決步驟則包括： 1. 認清問題所在 2. 想出各種解決問題的方法 3. 想出各種方法的可能性 4. 找出最好的方法 5. 自訂解決問題的程式 6. 自評解決問題的成效	重點：尋求協助，包括： 1. 尋求協助不等於無能 2. 尋求協助不等於依賴別人 3. 懂得在適當時候尋求最適合的人協助 其他主題： 1. 問題解決的步驟 2. 計劃技巧 3. 資源辨認

	元素	單元	目標	具體目標概念	學習重點
	O—樂觀感 重點：盼望		教導孩子運用樂觀的解釋形態,以積極的信念面對逆境/困難/問題,從而有動力解決問題	1. 盼望 2. 樂觀的解釋形態	1. 認識理性情緒治療中的ABC 模式 2. 樂觀的解釋形態
	B—歸屬感 重點：關懷的關係		讓學生能(1)感到生活於支援的情感關係中,(2) 使其能有意義地參予社會性系統的活動,(3)並與旁人相互建立高而合理的期望	1. 關懷及支援 2. 有意義的參與機會 3. 高而合理的期望	文化提升策略： 1. 於班內(及校內)營造互相關懷及支援的氣氛 2. 於班內(及校內)營造有意義的參與機會 3. 協助教師及學生訂立合理而高的期望

圖表 1 - 「發展課程」目標及學習重點

(三) 課程內容

下列為「發展課程」的課題大綱及各小四至小六年級的課題分佈表。有關詳細的教案、教具及附件，則登錄在本教材資源套的「發展課程」光碟。

	單元	主要內容	小四	小五	小六	節數
效能感	情緒管理	適當地表達及處理情緒	1. 情緒的來源 2. 產生能量的情緒 3. 消耗能量的情緒	1. 宣洩情緒的重要性 2. 宣洩情緒的方法	1. 認識壓力的來源 2. 處理壓力的方法	7
	社交能力	溝通技巧	1. 溝通模式及障礙 2. 語言及非語言溝通	1. 建立人際關係技巧(積極聆聽) 2. 與人合作技巧 3. 與人相處技巧~同理心(初階)	1. 自我表達與接納他人技巧 2. 朋友的種類	7
	解決問題	尋求協助	1. 問題解決的步驟 2. 問題解決的方法	1. 資源運用 2. 揀選合宜的問題解決方法	1. 尋求幫助的技巧	5
	訂立目標	訂定目標的技巧	1. 目標的重要性 2. 目標的準則	1. 實踐目標	-----	3
樂觀感	樂觀感	正向歸因思想	-----	1. 樂觀的思考模式	1. 永久性思考 VS 暫時性思考 2. 普遍性思考 VS 特殊性思考 3. 個別性思考 VS 外在性思考	4
		節數	9	9		
總結					總結篇	1
					9	27

圖表 2 - 「發展課程」課程內容

小四、小五及小六每級九節，而小六最後的一節為三年的總結，目的在協助學生重溫各單元的主題，鞏固他們的學習經驗。

(四) 課程特色

經驗為本

此課程著重讓學生經歷不同的活動，進而藉著解說的歷程，協助學生整理其個人的經驗，並將所學應用到日常生活中。

內容聚焦

無論透過結構性的課程內容，或是非結構性的課堂互動經歷，教師的首要任務是提升學生的抗逆力，並盡量在解說過程中鞏固學生的效能感、樂觀感及歸屬感，協助學生作出有關的討論及反省。

強處肯定

此課程著重鞏固學生的強處，藉此提升學生改善弱點的動機。在教學過程中，教師應盡量欣賞學生成功的地方及他們努力嘗試的誠意，所使用的言語亦以肯定語調為主。

生命榜樣

此課程重視教師作為學生的生命榜樣，在合適的時候呈現自己的剛強及軟弱，分享生命的故事及信念，讓學生得到鼓勵及盼望。教師不單要熟悉抗逆力的理念和技巧，更要不時自我反省和學習，提升自己本身的抗逆力，以便能更有效地協助學生成長。

(五) 推行策略

教師的參與

「發展課程」適宜由小四至小六的班主任或教師任教，此舉不但能增強教師與學生的聯繫，更能讓教師了解學生的需要。有關教師可一起進行備課，觀課或課後討論，分享經驗。而「發展課程」光碟已載有每級各單元課題的教學內容及附件，學校可因應校本情況、班級或教師數目，複製教材。

課程及時間表編排

「發展課程」共有 27 節，其中小四至小六各有 9 節。而同一課題有兩種活動設計：單教節內容需時 30 分鐘；雙教節內容需時 50 分鐘。學校可因應校本的需要，選擇以單教節或雙教節進行「發展課程」。

學校可將「發展課程」納入「全方位學生輔導服務」的個人成長教育課的學習範疇內，將重點放在加強學生抗逆力的培育上。

(六) 課堂技巧

自由開放的學習氣氛

教師必需在課室裏營造一個輕鬆，和諧，尊重，信任和安全的氣氛，才能有效地引導學生學習。教師可多用欣賞語句(附件 1)，鼓勵學生積極發言，投入課堂活動。

「成長基本法」

由於「發展課程」強調學生要互相聆聽，分享及尊重，以致營造信任及安全的學習氣氛，所以教師可於第一課時簡單說明「成長基本法」(圖表 3)，並鼓勵學生共同訂立其他課室規則，共同遵守。教師亦可讓學生設計海報，把成長基本法張貼在課堂內。

成長基本法	
1.	積極投入
2.	互相尊重
3.	彼此聆聽
4.	學習分享
5.	_____ (班內自訂)
6.	_____
7.	_____
8.	_____

圖表 3 – 成長基本法

「多元學習要訣」

「發展課程」強調學生要透過活動和討論來學習。在這些活動過程中，學生必須學習在適當時作出反省、觀察、聆聽及表達個人意見。因此，教師宜運用適當的手號及口訣，有效及快捷地控制課堂秩序和氣氛，使學生更能專注於課堂學習。教師可配合下列口訣(圖表 4)，創作一些手號，有效帶領學生進入課堂活動中的各種學習環節。

口訣	目的
1.想一想	鼓勵學生運用思考去理解課程內容
2.望一望	鼓勵學生觀察身邊的人和週遭的事
3.聽一聽	鼓勵學生聆聽別人和自己內心的說話
4.講一講	鼓勵學生表達自己的心聲和意見
5.靜一靜	鼓勵學生集中精神覺察自己的感受

圖表 4 – 口訣及目的

正面積極的鼓勵

教師可將學生分組，在黑板上畫「哈哈笑」或「欣賞臉」，表示欣賞某組的良好表現，能有效控制教學進度及課堂氣氛。

「欣賞臉」－「☺」的運用：

A	B	C	D	E	F	G
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☺	☺	☺	☺		☺
		☺				☺

圖表 5 - 「哈哈笑」鼓勵

表揚優點

教師應盡量將學生的良好行為（專心、友愛、關心別人、樂於分享……等優點）向全班講出，然後請其他同學贈予該學生「愛心鼓勵」，如齊拍掌(1、12、123)或說口號：『我們支持你！』（豎起大拇指）

心法與方法

教學「心法」和「方法」同樣重要，在教授「發展課程」前，教師應反思以下問題：

- 我是否真心關心每個學生的成長？
- 我是否喜歡班中的學生？
- 我能否尊重每個學生的獨特之處？
- 我能否找到每個學生最少一個優點？
- 我能否尊重每個學生的成長速度，給與空間讓他們成長？
- 我曾否在有意或無意間標籤了某些學生？
- 當我處理學生或事情有不當時，我能否真誠道歉並說出心底裡的感受？
- 我的身體語言，語氣和態度與我所教導的是否一致？

(七) 教學設計指引

教學環節

「發展課程」每一課題均有 30 分鐘及 50 分鐘的課程可供學校選擇，兩者的分別是在於是否在課堂內進行約 20 分鐘的附加活動。以下圖表 6 列舉小四、小五及小六每一教節的時間安排建議：

小四			小五及小六	
引起動機	5 分鐘		重溫時段	4 分鐘
情意互聯網	5 分鐘		引起動機	3 分鐘
主題活動	15 分鐘		情意互聯網	3 分鐘
附加活動**	20 分鐘		主題活動	15 分鐘
總結及成長小記	5 分鐘		附加活動**	20 分鐘
			總結及成長小記	5 分鐘

圖表 6— 教學環節

** 學校可按校本需要，自行決定是否進行附加活動

每一教節的活動設計及目的：

「重溫時段」(只適用於小五及小六部份課節)

教師與學生重溫上年度「發展課程」有關該題目的重點。

「引起動機」

藉遊戲或問題，提高學生的學習動機，引領學生進入學習狀態，以及帶出活動主題。

「情意互聯網」

此環節目的在於增強師生之間的聯繫，提升歸屬感，教師藉著個人經歷的分享，讓學生感受到「老師也是人」，也同樣有面對逆境的掙扎和經驗，從而增進師生

間彼此的溝通，以致達到互相尊重、互相結連的關係。良好的師生

關係及學生對學校的歸屬感，有助於培育學生的抗逆力。

「主題活動」

此環節重點帶出主題內容，教師宜儘量按照教案中的『小提示』部份帶出課程內容。

「附加活動」

此環節適合選用 50 分鐘教案的學校選用，內容著重再加強主題內容，亦多以活動及故事帶出。

「成長小錦囊」及總結

每節主題均附有一個「成長小錦囊」，藉一兩句扼要說話總結該課堂的主題，以便同學記憶。教師在課堂完結前可與學生一起誦讀一、兩次，更可將「成長小錦囊」印在大卡紙上，然後張貼在課室當眼的地方。附件 2、3、4 匯集了小四至小六的「成長小錦囊」以供參考。

教師應在總結部份，透過提問，引導學生在效能感，樂觀感及歸屬感上反思，並鼓勵學生在生活中實踐所學。

「成長小記」

教師可於下課前，或在課後讓學生填寫「成長小記」，作為學生記錄感受及與教師溝通的媒介。「成長小記」內容及使用細則詳列如下。

「成長小記」使用指引

成長是一個旅程，亦需時間演進。「成長小記」是一本配合這課程的學生手冊，學校可參考「發展課程」光碟內的附件，印製給全級學生應用。

我們期望這「成長小記」記下學生的成長片段、歷程，也給予教師和學生一個溝通，互相傳遞心意的途徑。

「成長小記」需由學生填寫下列各部份：

「我有我感受」

這部份鼓勵學生覺察並寫出對該課的感受，教師可按需要作跟進。

(學生可隨意圈出或在任何一個/多個感受方格內加上“✓”，或將整個方格填滿顏色)

「兩極線」

這線用意在於讓學生表達是否喜歡這課堂，若有一些學生經常表達不喜歡，則教師可多加瞭解和跟進。

(學生在線上圈出其中一點，代表他喜歡這課節的程度)

「我的心聲」

這部份請學生寫出在該課堂中的學習、感受、收穫或一些想對教師講的話。

(鼓勵學生多畫多寫)

「老師的和應」：

教師請盡量利用這部份鼓勵和欣賞個別學生，一兩句欣賞說話或一個小貼紙已能建立很好的連繫和建立正面的師生關係。過去的經驗告訴我們，教師的回應愈多，學生在下次填寫成長小記則顯得愈積極。

小貼士：「成長小記」不是功課，不要勉強學生一定要全部填寫，通常在開始時，學生都會在感受欄上寫「沒有」或空白了。教師可把握機會，主動將一些回應、觀察及鼓勵寫給學生。學生從教師身上學習表達，並且以此增強師生關係。

識別學生特別需要

過去我們發覺有些學生會藉「成長小記」抒發一些與家人的關係或生活的挫折感受，我們認為學生能把握這個途徑作出抒發總比埋藏在心裡好。教師遇到這情況時，請不要掉以輕心，因為學生可能正在發出需要支援的訊號，教師可藉「成長小記」表達對學生的支援及瞭解，並表示他/她其實有能力克服逆境帶來的困擾(效能感)，在他/她獨自面對困難時，有老師在背後默默支援和關懷(歸屬感)。讓他/她明白需要心存盼望(樂觀感)才能解決問題。如情況較嚴重，教師可將個案轉介給學生輔導主任/教師/人員，及早加以輔導及跟進。

(八) 評估

「發展課程」的每一個單元，都有特定目標去協助學生掌握有關抗逆力的知識、技巧和態度。為瞭解學生的學習成果，學校可在完成一個單元後，進行評估。有關評估表已登載於「發展課程」光碟內。附件 5 只展示其中的一份問卷「訂定目標」作樣本，以供參考。



欣賞句子（供參考之用）

- ◆ 做得好！
- ◆ 夠專注！
- ◆ 有禮貌！
- ◆ 我欣賞你！
- ◆ 我看到你很努力！
- ◆ 欣賞你有主見！
- ◆ 多謝你的分享！
- ◆ 你的見解很獨特！
- ◆ 我喜歡你的微笑！
- ◆ 我看到你很投入！
- ◆ 我欣賞你的聆聽！
- ◆ 你的笑容很友善！
- ◆ 你的答案很有創意！
- ◆ 我看到你的組隊很合作！
- ◆ 我欣賞你尊重別人意見！
- ◆ 你的分享很真誠，我很感動！
- ◆ 我看到你的眼睛望著我，很專心！



成長小錦囊

小學四年級

情緒篇	第一節：情緒的來源	喜怒哀懼人人有
	第二節：產生能量的情緒	開心你我都想有 笑臉迎人快樂透
	第三節：消耗能量的情緒	接納怒哀懼 一切無疑慮
社交篇	第一節：溝通模式及障礙	消除障礙 容易溝通
	第二節：語言及非語言溝通	身體可傳情 說話能達意
問題解決篇	第一節：問題解決的步驟	認清問題很重要 依循步驟出絕招
	第二節：問題解決的方法	問題解決很輕鬆 多想多做可成功
目標訂定篇	第一節：目標的重要性	目標令生活 有動力 有方向
	第二節：目標的準則	訂定目標要合宜 步向成功很容易

成長小錦囊

小學五年級

情緒篇二	第一節：宣洩情緒的重要性	宣洩情緒 開心伴隨
	第二節：宣洩情緒的方法	宣洩情緒有妙法 顧己及人為上策
社交篇二	第一節：建立人際關係技巧(積極聆聽)	專心聆聽 用心回應
	第二節：與人合作技巧	互相瞭解 合作更佳
	第三節：與人相處技巧-同理心(初階)	用心聆聽 以心感受
問題解決篇二	第一節：資源運用	運用資源方法多 解決問題不用拖
	第二節：揀選合宜的問題解決方法	解決辦法有許多 揀選合宜最穩妥
目標訂定篇二	第一節：實踐目標	計劃行動很重要 堅持到底達目標
樂觀篇	第一節：樂觀的思考模式	樂觀積極 所向無敵

成長小錦囊

小學六年級

情緒篇三	第一節：認識壓力的來源	認清壓力源 臨危而不亂
	第二節：處理壓力的方法	減輕壓力有妙法 抑壓太久非上策
社交篇三	第一節：自我表達與接納他人技巧	遇到不平勿動怒 理直氣壯地 SAY NO
	第二節：朋友的種類	待人友善沒脾氣 互助扶持成知己
問題解決篇三	第一節：尋求幫助的技巧	遇上困境要求助 解難切勿分你我
樂觀篇二	第一節：永久性思考 vs 暫時性思考	不如意事沒永久 早日解決無憂愁
	第二節：普遍性思考 vs 特殊性思考	不如意事總有因 特殊思考助解困
	第三節：內在性思考 vs 外在性思考	不推卸責任 不過份自責
總結篇	全一節	對抗逆境有三寶 一起緊記 CBO

成長的天空計劃(小學)
「發展課程」評估問卷
訂定目標*
學生問卷

(樣本)

日期：_____ 班別：_____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進之用，絕對保密。請大家放心圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡參加這幾次與「訂定目標」有關的課程？
1. 非常不喜歡 2. 頗不喜歡 3. 一般 4. 頗喜歡 5. 非常喜歡
2. 你明白所講及有關「訂定目標」的內容嗎？
1. 非常不明白 2. 頗不明白 3. 一般 4. 頗明白 5. 非常明白
3. 你覺得這幾次與「訂定目標」有關的課程對你有用嗎？
1. 非常沒用 2. 頗沒用 3. 一般 4. 頗有用 5. 非常有用
4. 你在上這幾次與「訂定目標」有關的課程時留不留心？
1. 非常不留心 2. 頗不留心 3. 一般 4. 頗留心 5. 非常留心
5. 你覺得這幾次與「訂定目標」有關的課堂內容有沒有趣？
1. 非常沒趣 2. 頗沒趣 3. 一般 4. 頗有趣 5. 非常有趣
6. 你覺得教師這幾次與「訂定目標」有關的講解是否清楚？
1. 非常不清楚 2. 頗不清楚 3. 一般 4. 頗清楚 5. 非常清楚
7. 你覺得教師講這幾次與「訂定目標」有關的課時會不會太快或太慢？
1. 非常慢 2. 頗慢 3. 一般 4. 頗快 5. 非常快
8. 你覺得這幾次課堂對自己在以下各方面有沒有幫助？

	沒有幫助	有幫助	有很大幫助
a. 更明白訂定目標的重要性	1	2	3
b. 更認識訂定目標的五大原則	1	2	3
c. 更知道如何為自己訂定目標	1	2	3
d. 有更大可能會為自己訂定目標	1	2	3
e. 其他(請註明)：_____			

