

## 「成长的天空计划（小学）」 「发展课程」的课题大纲

	单元	主要内容	小四	小五	小六	总节数
效能感	情绪管理	适当地表达及处理情绪	1. 情绪的来源 2. 产生能量的情绪 3. 消耗能量的情绪	1. 宣泄情绪的重要性 2. 宣泄情绪的方法	1. 认识压力的来源 2. 处理压力的方法	7
	社交能力	沟通技巧	1. 沟通模式及障碍 2. 语言及非语言沟通	1. 建立人际关系技巧 (积极聆听) 2. 与人合作技巧 3. 与人相处技巧 ~同理心 (初阶)	1. 自我表达与接纳 他人技巧 2. 朋友的种类	7
	解决问题	1. 寻求协助	1. 解决问题的步骤 2. 解决问题的方法	1. 资源运用 2. 拣选合宜的问题 解决方法	1. 寻求帮助的技巧	5
		2. 抗拒诱惑 (增润主题)		1. 运用反思和判断作出适当选择 2. 运用解难技巧以抗拒诱惑	4	
	订立目标	订定目标的技巧	1. 目标的重要性 2. 目标的准则	1. 实践目标		3
乐观感	乐观感	正向归因思想		1. 乐观的思考模式	1. 内在性思考与 外在性思考 2. 普遍性思考与 特殊性思考 3. 永久性思考与 暂时性思考	4
					总结篇	1
节数			9	9	9	31
				4(增润课程)		

有关的详细内容，请参阅上载于教育局网页的「成长的天空计划（小学）」教材资源套内的使用者手册：

[【教育局网页 > 教师相关 > 学生训育及辅导服务 > 专题及服务 > 成长的天空计划（小学） > 3. 教材资源套使用者手册 \[一至三\] > 使用者手册（二）：发展课程】](#)

