

「成長的天空計劃（小學）」  
「發展課程」的課題大綱

	單元	主要內容	小四	小五	小六	總節數	
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	1. 尋求協助	1. 解決問題的步驟 2. 解決問題的方法		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
		2. 抗拒誘惑（增潤主題）			1. 運用反思和判斷作出適當選擇 2. 運用解難技巧以抗拒誘惑	4	
	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. 內在性思考與外在性思考 2. 普遍性思考與特殊性思考 3. 永久性思考與暫時性思考	4	
					總結篇	1	
節數			9	9	9	31	
				4(增潤課程)			

有關的詳細內容，請參閱上載於教育局網頁的「成長的天空計劃（小學）」教材資源套內的使用者手冊：

[【教育局網頁>教師相關>學生訓育及輔導服務>專題及服務>成長的天空計劃（小學）>3.教材資源套使用者手冊〔一至三〕>使用者手冊（二）：發展課程】](#)

