

## 正向教育課教學大綱

主題/年級	P.1 教學重點/內容	P.4 教學重點/內容
性格強項 (Character Strength)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 把性格強項元素融於其他範疇、以滲透方式讓學生接觸性格強項</li> <li>◇ 愛與被愛、勇敢、對美麗與卓越的欣賞、謙遜、誠實、寬恕、堅毅、熱情和幹勁、希望</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 建立學生的性格強項：創造力(1 節)</li> <li>◇ 建立學生的性格強項：明辨性思考(1 節)</li> <li>◇ 建立學生的性格強項：真摯與真誠(1 節)</li> <li>◇ 建立學生的性格強項：熱情與幹勁(1 節)</li> </ul>
正面情緒 (Positive Emotion)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 認識正面及負面情緒:總覽(1 節)</li> <li>◇ 認識正面情緒(1):快樂(1 節)</li> <li>◇ 認識正面情緒(2):愛(1 節)</li> <li>◇ 認識負面情緒:害羞、害怕(1 節)</li> <li>◇ 認識中性情緒:平靜(1 節)</li> <li>◇ CS(勇敢、愛與被愛)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 重溫接受情緒及情緒的表達(1 節)</li> <li>◇ 學習如何處理負面情緒(爭執、衝突、挫折、缺點、羞愧、內疚)及希望感(放鬆及 CBT)(2 節)</li> </ul>
全情投入 (Positive Engagement)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 投入感與好奇心(1 節)</li> <li>◇ 體驗專注和投入感，尋找自己的興趣，選擇能讓自己投入的一項來培育(1 節)</li> <li>◇ CS(熱情和幹勁)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 運用回饋 (Feedback)維持心流的出現 - (與正面人際關係 ACR 運用配合推行)</li> </ul>
人際關係 (Positive Relationship)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 簡介人際關係(1 節)</li> <li>◇ 認識誠實及信任在人際關係中的重要性和好處(1 節)</li> <li>◇ 認識同理心(同喜同悲)在人際關係中的重要性和好處(1 節)</li> <li>◇ CS(誠實和寬恕)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 認識自己與他人溝通模式的分別(1 節)</li> <li>◇ 溝通技巧:練習 ACR 及學習引起討論話題: 有興趣的題目，不熟悉的題目(2 節)</li> </ul>
人生意義 (Positive Purpose)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 認識自己的外貌(1 節)</li> <li>◇ 認識和分享自己的興趣(1 節)</li> <li>◇ 認識自己的身份 (子女、學生等)(1 節)</li> <li>◇ 學習欣賞自己和他人的特點(1 節)</li> <li>◇ CS(對美麗與卓越的欣賞、謙遜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 學習以生命影響生命(1 節)</li> <li>◇ 策劃計劃去為學校服務(3 節)</li> </ul>
正面成就 (Positive Accomplishment)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 認識「我都做得到」-故事分享(1 節)</li> <li>◇ 發掘一些自己能力可以做到的事(自理)，分享自己已做到及承諾嘗試未能做到的事(1 節)</li> <li>◇ 學習延遲滿足(1 節)</li> <li>◇ CS(希望，堅毅)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 了解失敗: 認識及學習歸因 (Attribution)(1 節)</li> </ul>
身心健康 (Positive Health)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 介紹及建立健康目標、習慣 (建立習慣小手冊)(1 節)</li> <li>◇ 集體健康運動體驗: 健康身心活動課 (集體競技遊戲)(1 節)</li> <li>◇ 放鬆練習，檢視身體健康與能量程度(1 節)</li> <li>◇ CS(希望，堅毅)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 抗逆力:學習生活技巧(2 節)</li> <li>◇ 建立內在及外在樂觀感(1): 社區資源及尋求協助(1 節)</li> <li>◇ 建立內在及外在樂觀感(2): 應對策略(2 節)</li> </ul>
	<b>20 節</b>	<b>20 節</b>