

113 學期課程計畫《我的豐格年代 I》

● 課程介紹：

以故事引導榜樣陪伴，培養知行合一的習慣，啟動生活化的品格力，透過「更好的選擇」及「正向積極的態度」貫穿各課，並培養青少年具備成長型思維之自信態度。

一堂課 45 分鐘為原則，分成四部分。

- 1.開場：作為暖身與回饋。
- 2.討論與分享：課程主要內容。
- 3.結論：回饋本課重點
- 4.省思與微行動：鼓勵學生反思及行動

● 課程單元與與目標：

培養青少年具備自信成長思維，邁向更好的選擇和正向積極的態度，進而活出最好的自己。

單元	名稱	目標
第一單元	更好的選擇	了解選擇在生活中的重要性 願意練習做更好的選擇
第二單元	不斷的成長	認識成長思維 學習不斷成長
第三單元	健康的畫像	了解自我畫像 學習勾勒健康的自我畫像
第四單元	找出好特質	認識自己的特質 了解美好的特質會形塑為品格
第五單元	激發優特質	借豐格星圖來認識自己的優特質與弱特質 了解努力不放棄能夠讓淺能發光
第六單元	有價值的我	了解自己與生俱來且獨一無二的價值
第七單元	自信的階段	了解自我認識、自我接納和自我肯定是建立自信的三個階段
第八單元	說祝福的話	學習對自己與他人說祝福
第九單元	忍住棉花糖	了解與學習培養自制力對美好未來的重要性
第十單元	給二十歲的我	回顧這學期的學習與體會，進而有自信地寫下對自己 20 歲的展望

● 授課班級：

七年級四個班級

- **授課教師：**

呂淑惠老師，協同教學：陳甦心老師(豐格基金會)、李湘伶老師(豐格基金會)。

- **教學時間：**

113 學年度，第一學期於 113 年 11 月至 113 年 12 月期間、第二學期預訂於 114 年 3 月至 113 年 5 月期間，配合學校行事曆、課表與課程進度，安排於適當週次、時段，每週 1 節，上下學期各 5 節，合計 10 節。具體實施時間配合學校行事曆修訂調整。

- **教學目標：**

- 1.透過青少年自我察覺的過程，體驗現階段重要之生命經驗對自己的意義。
- 2.以「自我認識、自我接納與自我肯定」為焦點，提醒此階段在正向自我認同的重要意義。
- 3.強調青少年在面對此議題時，具有「主動選擇」的能力與建立「正向態度」的責任。
- 4.透過活潑、真實、誠摯的互動內容，貼近且引導青少年的思維。

- **課程具體做法：**

- 1.教材：應用豐盛品格培訓中心 劉慈惠博士 團隊，所編寫的「我的豐格年代 1 認識自己」，進行教學宣導。
- 2.教學方式多元，有體驗課程及活動、榜樣故事、品格箴言、省思和行動。
- 3.教材共計十個單元，可以配合學校彈性調整課程教學的形式。

- **實施成果：**

10 課之後，學生這麼說...

- ✓ 從社團中我學到自我認識等等，藉由認識自己，我才能發現自己的才能，特質。在課程中，我也設下目標，達成時真的很有成就感。
- ✓ 我學習到如何負責任，面對問題解決問題，不逃避克服困難，並且讓我減少了上網的時間，多和家人相處，懂的去尊重他人，同理他人，也學到了珍惜生命，突破了很多以前不曾做的事。
- ✓ 聽到了很多勵志的故事，讓我認識自己，不亂發脾氣，並且更有自信，而這些課程中名人的故事讓我學習到不要在意他人眼光，變得更有品德。
- ✓ 我透過每次上課寫的省思，好像更了解自己，也對自己更有自信。
- ✓ 其實我認為，一個人很需要的，莫非「認同感」了!老師個人的經驗與名人的故事，會有種被了解的感覺。有人懂自己!!
- ✓ 我開始不會自卑了。我有時會因為考不好或課業壓力而心浮氣躁。而老師教的自我認識就對我很有幫助。我能知道我還缺少什麼努力。
- ✓ 我想像第一課更好的選擇裡種豆芽菜的母女一樣，因為我做什麼事情要嘛不是失敗，就是放棄，不然就選擇半途而廢。但是沒想過是我自己的選擇錯誤造成的，而我現在已經開始選擇改變自己，希望以後能夠做的更好。