匡智翠林晨崗學校
2026-2027 年度
德育及公民教育主題月教學大綱
主題月名稱：個人成長與自我管理

日期：8/9/2026-3/11/2026

主題月總目標：

旨在引導學生從個人層面出發，達成以下發展目標：
（個人成長與自理 / 個人成長 / 自我認知 / 自我管理）**以首要培育的價值觀**「仁愛」**為核心，並以**「健康的生活方式及身心均衡發展」為核心學習宗旨。全校教學總目標旨在引導學生從「個人」生活層面出發，橫跨初小至高中學階（KS1 至 KS4），協助不同能力的學生由淺入深地建立克己自律的生活習慣、正向面對挑戰與壓力的堅毅態度、深刻的自我認知與能力認同，並在成長中實踐高度的道德自省與自我完善

各學階預期學習成果

預期學習成果：

初小：

06-KS1-IN-001	訂下均衡的生活時間表（包括運動、遊戲、休息、飲食、學習、使用互聯網等），實踐健康生活方式 #生命教育#健康生活教育（包括禁毒教育、抗拒接觸有害身體物質和促進身心健康）
06-KS1-IN-003	養成克己自律和責任感，學會照顧自己，收拾和整理自己用過的物品 ，不浪費 #生命教育 # 品德及倫理教育（涵蓋個人品德和修養、人際和家庭倫理、社會倫理等） #理財教育
06-KS1-IN-007	學習分辨是非，懂得自我反省，誠實、勇於承認錯誤及改過 # 品德及倫理教育（涵蓋個人品德和修養、人際和家庭倫理、社會倫理等） # 守法教育（涵蓋誠信）
06-KS1-IN-009	對人有禮，懂得保護自己身體，堅決拒絕別人的冒犯，並尋求協助 # 品德及倫理教育（涵蓋個人品德和修養、人際和家庭倫理、社會倫理等） #性教育
06-KS1-IN-010	懂得如何正確和健康使用互聯網及電子屏 幕產品 #媒體和資訊素養教育 #健康生活教育（包括禁毒教育、抗拒接觸有害身體物質和促進身心健康）
06-KS1-IN-011	了解有害物質（如毒品、捲煙和 其他另類吸煙產品、酒精）對身體的禍害，堅拒嘗試 #健康生活教育（包括禁毒教育、抗拒接觸有害身體物質和促進身心健康） #生命教育

高小：

06-KS2-SC-001	以積極樂觀和堅毅勤奮的態度面對功課和考試的壓力，並以正確方法紓緩 #生命教育 #健康生活教育（包括禁毒教育、抗拒接觸有害身體物質和促進身心健康）
06-KS2-SC-007	積極面對學習上的挑戰，學習發問、接受改善建議，迎難而上 #生命教育
06-KS2-SC-008	學會自我調控情緒的方法，並以正面積極的方式，表達自己的情緒和感受 #生命教育

預期學習成果：

初中：

06-KS3-IN-002	了解和認同自己的能力，欣賞自己的特質，熱愛生命 #生命教育
06-KS3-IN-004	為未來升學和工作訂定目標，並積極規劃行、付諸實行 #生命教育 #理財教育
06-KS3-IN-006	懂得保護自己，嚴拒帶冒犯性的言語和任何侵犯的行為 #生命教育 #性教育

高中：

06-KS4-IN-001	擁有正面的自我形象，接受和欣賞自己（包括外貌、特質、能力），自強不息 #生命教育
06-KS4-IN-007	確信生命是寶貴的，尊重自己的身體，拒絕金錢和其他誘惑， 不會以此作為交換物質的工具，堅拒接觸有害身體的物質 #生命教育 #性教育 #守法教育（涵蓋誠信）
06-KS4-IN-009	學會慎獨和自省，即使在別人看不見的時候，也能慎重行事，堅守道德規範，時常檢視自己的言行 # 品德及倫理教育（涵蓋個人品德和修養、人際和家庭倫理、社會倫理等） # 守法教育（涵蓋誠信）

POAS：

- P071 能在學校表現日常的自我管理能力，例如：把用完的物料放好，帶備需要的用品等。
- P084 明白儀容整潔的重要，例如：提昇自我形象，容易被別人接納。
- P049 能明白自己的情緒如何影響自己的行為表現，例如：「我心情緊張時會講錯說話」。
- P255 懂得一項或以上自我鬆弛的方法，例如：深呼吸、聽音樂等。

十二個首要培育的價值觀和態度:

- 仁愛
- 同理心

國民教育及國安教育：

- 文化安全
- 網絡安全

七個學習宗旨：

健康的生活方式、正確價值觀及態度、國民身份認同/國家安全（小學）/國民身份認同及世界視野（中學）及生涯規劃

2026-2027 年度
德育及公民教育主題月活動大綱
主題月名稱：個人成長與自我管理

日期	教學大綱 / 重點	教學活動及形式	課節
8/9	主題及各組目標介紹 中學及小學: ➢ 透過主題月的學習活動，引導學生由學習個人成長與自理，逐步提升至自我管理。期望學生能在不同層面中反思並實踐自我管理的態度和技巧，培養仁愛的價值觀，成為懂得尊重、心懷仁愛的子女、學生與良好公民。透過我的行動承諾啟動禮，鼓勵學生善用人工智能工具與資源，學會慎思明辨、自律守法，以及負責任地運用科技促進學習、服務社群及維護共同福祉。	全校	一節
22/9	小學：個人成長與自理 初小: ➢ 透過課堂問答、生活情境及模擬練習，讓學生認識均衡生活的重要性;認識時間表如何幫助自己實踐健康生活方式,培養學生責任感與建立規律的健康生活習慣。 高小: ➢ 透過課堂問答、生活情境及模擬練習，讓學生認識積極樂觀和堅毅勤奮的態度面對功課和考試的壓力，並以正確方法紓緩。令學生認識壓力與挑戰是「雙刃劍」,讓學生認識適度壓力可以讓學生進步。 中學：自我認知與管理 初中及高中: ➢ 透過課堂問答、生活情境及模擬練習，讓學生建立自尊與自重,並在日常生活中積極發掘自己的潛能,欣賞他人的優點。鼓勵學生在班級中主動關懷同學，建立互助互愛的健康關係，共同在生活中落實自律與「慎獨」精神。	分班	兩節
6/10	國家安全 小學: ➢ 以「保護我們的家園」為主題，引導學生從日常生活經驗出發，逐步建立安全意識與守法觀念。。透過課堂問答、生活情境及模擬練習,先於日常校園生活出發,學習並做到「遵守校規和規則」，循序漸進地將安全概念延伸至國家層面，幫助學生建立對國家安全的初步認識，理解其保護的對象涵蓋「國家和全體人民(包括我們)」，從而提升守法與維護安全的認知與動機。 中學:	分班	兩節

	➢ 透過生動的比喻說明三項核心概念：社會主義制度是國家的「地基」，代表團結互助；中國共產黨是引領國家前進的「火車頭」；人民則是國家的「主人」，擁有國家權力。並指出《憲法》為國家根本大法，藉此培養學生的國民身份認同，引導他們學會愛護與尊重國家。 小學：個人成長與自理 初小: ➢ 透過生活事例、互動遊戲及影片，學習分辨是非，懂得自我反省，明白誠實、勇於承認錯誤及改過的重要，並以實際行動表現出來。 高小: ➢ 透過生活事例、問答及影片，明白積極面對學習上的挑戰的重要，並透過小組討論，學習「發問、接受及改善」的方式，迎難而上，面對日常的挑戰。 中學：自我認知與管理 初中: ➢ 引導學生將「仁愛」體現於對個人未來發展的期許與責任感。透過生活事例、問答遊戲和小組討論學習為未來升學和工作訂定目標，並積極規劃行動、付諸實行。 高中: ➢ 引導學生將「仁愛」昇華至深層的道德自省與自我保護。透過生活情境、情境問答、小組討論和反思學習尊重自己的身體，拒絕金錢和其他誘惑，不會以此作為交換物質的工具，堅拒接觸有害身體的物質。		
20/10	「衛生超人」食物安全講座 中學及小學: ➢ 透過簡報及影片，認識基礎食物安全常識（例如辨識變質食物、理解安全標籤及保存溫度）。培養學生獨立選擇及處理簡單食物的自我管理能力，建立對個人健康與衛生負責的態度。	全校	一節
3/11	小學：個人成長與自理 初小: ➢ 透過簡報及故事，讓學生認識「自律」的定義與重要性，明白自律就是自我管理的基礎，並以仁愛之心善待自己與他人，不因放縱而傷害身邊的人。利用情境討論及角色扮演，讓學生學會分辨網絡資訊的真偽，不輕信未經證實的訊息，培養批判性思考能力，建立負責任的數碼生活習慣，同時以仁愛與尊重對待網絡上的每一個人。 高小:	分班	兩節

	➢ 透過多媒體簡報、情緒動畫短片及互動問答遊戲認識隱忍情緒的後果，並運用「我訊息」及「情緒緩衝」技巧，以正面溝通方式表達感受，強化實踐能力，並學習以仁愛同理心傾聽他人，用溫和言語化解衝突，體現關愛與包容。 中學：自我認知與管理 初中: ➢ 透過簡報、情境案例分析、分組討論認識身體自主權，分辨社交綠黃紅區，運用謹慎與堅毅拒絕侵犯，學會設立底線，遇困時求助，守護尊嚴與健康，並以仁愛尊重自己與他人的身體界線，關懷及支持受侵犯者，展現互助互愛的精神。 高中: ➢ 透透過情境模擬、分組討論、個人反思寫作認識理性律己、尊重同理與自尊反思，學會控制衝動、建立健康習慣，追求自我完善，並以仁愛為核心，推己及人，在自律中體現對自己與他人的關懷，成為有承擔、有溫度的仁愛青年。		