

初中學生生活技能課程

中一至中三

範疇：群性發展

項目	學生能夠掌握的生活技能
溝通技巧	☺ 運用英語表達自己。
	☺ 懂得表達自己的感受。
	☺ 運用普通話表達自己。
	☺ 自信地表達自己。
	☺ 適當地表達自己的意見。
	☺ 懂得運用身體語言表達自己，例如眼神和手勢。
尊重及接納他人	☺ 尊重同學的想法。
	☺ 設身處地，了解同學的感受。
	☺ 與同學合作完成小組遊戲。
	☺ 耐心聆聽同學的意見。
	☺ 與同學坦誠相對。
	☺ 耐心聆聽同學的感受。
家庭關係及責任	☺ 主動關心及幫助家人。
	☺ 運用有效的溝通技巧與家人溝通。
	☺ 冷靜處理家人關係的問題。
	☺ 主動與家人傾談。
	☺ 用恰當的方法向家人表達自己的感受。
	☺ 設身處地，了解家人的感受。
與異性相處	☺ 與異性朋友和同學建立良好的友誼。
	☺ 認識交友和談戀愛的分別。
	☺ 明白與異性交往應有的態度。
	☺ 設身處地，了解異性朋友的感受。
	☺ 向異性朋友表達自己的感受和意見。
	☺ 聆聽異性朋友的感受。

項目	學生能夠掌握的生活技能
衝突處理	☺ 及早察覺同學間可能發生的衝突。
	☺ 化解與同學的小紛爭和誤會，以免惡化至衝突事件。
	☺ 在遇到衝突事件時，隨機應變。
	☺ 在遇到衝突事件時，處理人際關係之間的問題。
	☺ 以正面的態度面對衝突事件。
	☺ 在自己與同學發生衝突時，積極尋求與對方和解。
面對欺凌	☺ 在遇到同學被欺凌時，主動告知老師。
	☺ 在遇到同學被欺凌時，勇敢地表達自己的感受和要求。
	☺ 在被同學欺負時，冷靜處理事情。
	☺ 在被同學欺負時，積極樂觀地面對問題。
	☺ 在遇到同學被欺凌時，主動協助被欺負的同學。
	☺ 在被同學欺負時，勇敢地表達自己的感受和要求。
領導能力	☺ 帶領同學一起討論。
	☺ 善於組織及策劃活動。
	☺ 號召其他同學參加活動。
	☺ 帶領活動時處理組員間的衝突。
	☺ 在帶領活動時，妥善分配組員的工作。
	☺ 在參與活動時，帶領組員達成團隊目標。
濫藥、酗酒及吸煙的預防	☺ 拒絕濫用藥物。
	☺ 拒絕吸煙。
	☺ 拒絕沉迷電腦遊戲。
	☺ 考慮吸煙對自己、朋友及家人的影響。
	☺ 考慮濫用藥物對自己、朋友及家人的影響。
	☺ 考慮沉迷電腦遊戲對自己、朋友及家人的影響。