

# 國立員林家商 114 學年度成長型領導與人生素養課程

## 一、課程對象與時間

|      |                     |
|------|---------------------|
| 項目   | 說明                  |
| 實施對象 | 高中一至三年級學生           |
| 招生人數 | 40 人（利於分組與角色扮演）     |
| 課程時數 | 2 天，共 12 小時 7/1-7/2 |
| 地點   | 員林家商圖書館美術教室         |
| 報到時間 | 早上 8:30 分           |

## 二、課程內容與時程規劃（2 天 12 小時）

### Day 1：7/1(三) 自我探索 × 角色轉換（6 小時）

| 時間              | 課程主題           | 內容重點                                                                                                          | 教學方式           |
|-----------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 9:00-<br>9:50   | 自我探索①：我是誰？     | 性格特質、價值觀、行為慣性<br>1. 認識自己的 <b>性格特質、行為習慣與思考模式</b><br>2. 理解為什麼自己在壓力、選擇、人際互動時會有不同反應<br>3. 發現自己的 <b>優勢、盲點與成長方向</b> | 測驗、引導討論        |
| 10:00-<br>11:50 | 自我探索②：我的選擇從哪來？ | 成長經驗、重要他人影響<br>1. 影響你做決定的因素（家庭、同儕、經驗、價值觀）<br>2. 為什麼有些選擇讓你後悔，有些卻讓你成長<br>3. 分辨「我真正想要的」與「別人期待我做的」                | 生命線活動、<br>小組分享 |

|                 |                     |                                                                                                                                                                         |                                 |
|-----------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 13:00-<br>13:50 | 角色轉換①：<br>我是學生、我是同儕 | 學生角色責任、學習期待<br>1. 「學生」這個角色真正的責任與期待是什麼<br>2. 學習壓力、規定、衝突背後的原因<br>3. 如何在制度中為自己發聲，而不是只反抗或逃避<br>同儕影響、人際界線<br>1. 同儕影響力如何影響你的選擇與行為<br>2. 友情中的界線、壓力與情緒勒索<br>3. 如何在不委屈自己的情況下維持關係 | 情境討論、<br>角色扮演、<br>模擬演練、<br>回饋討論 |
| 13:55-<br>15:45 | 角色轉換②：我是子女          | 家庭期待、溝通差異<br>1. 父母與家人期待的來源<br>2. 家庭衝突為什麼常常「講不通」<br>3. 從家人的角度重新理解關心與擔心                                                                                                   | 角色扮演、<br>引導反思                   |

Day 2：7/2(四)人生管理 × 基礎財商（6 小時）

| 時間              | 課程主題                        | 內容重點                                                                                          | 教學方式            |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 9:00-<br>10:50  | 目標設定與管理                     | SMART 目標、時間配置<br>1. 如何把「想要變好」變成具體可行的目標<br>2. 設定短期、中期人生目標的方法<br>3. 管理時間與行動，而不是被時間追著跑           | 工作單實作           |
| 11:00-<br>15:45 | 基礎財商①：金錢與價值                 | 收支概念、消費選擇<br>1. 金錢的角色與真正的價值<br>2. 為什麼「會花錢」不等於「會用錢」<br>3. 消費、選擇與價值觀之間的關係                       | 案例分析、<br>模擬遊戲   |
|                 | 基礎財商②：我的財務規劃<br><br>整合與成果發表 | 個人預算、風險概念<br>1. 基本收支概念與簡易預算規劃<br>2. 為自己的目標做金錢與行動安排<br>3. 把角色、目標與金錢整合成一個人生方向<br>4. 人生角色藍圖與行動計畫 | 桌遊活動<br>學生發表、回饋 |

\*兩天皆參與者，頒發研習證書。