

香港中文大學 教育學院 課程與教學學系  
「通識教育支援計劃」

# 課程領導

## 如何領導校本課程的運用

# 如何領導校本課程的運用

審視課堂參考書與課程的關聯

學生能建構知識 /  
發展能力 / 培養價值  
**(ASK)**

探討問題的  
多變性、爭議  
性、複雜性

**審視預期成果**

課堂-課業-評估

# 審視書本與課程的關聯

xx出版社

專題探索：自尊與將來發展有密切的關係？

- 甚麼是自尊？ P.23
- 影響自尊的因素 P.23-27
- 提升自尊有妙法 P.27
- 自尊與自我概念 P.27
- 甚麼是自我？ P.28
- 建立客觀而準確的自我概念 P.28

## XX出版社 活動

第一站 外貌是影響自尊的最主要因素？  
P.30

第二站 自尊決定將來成就 (學業成績)？  
P.32

跨單元活動 P.33-34

第二站 我認識自己？ P.35

第三站 我能客觀和準確地掌握自我概念？  
P.36

## 學習範圍

### 個人成長與人際關係

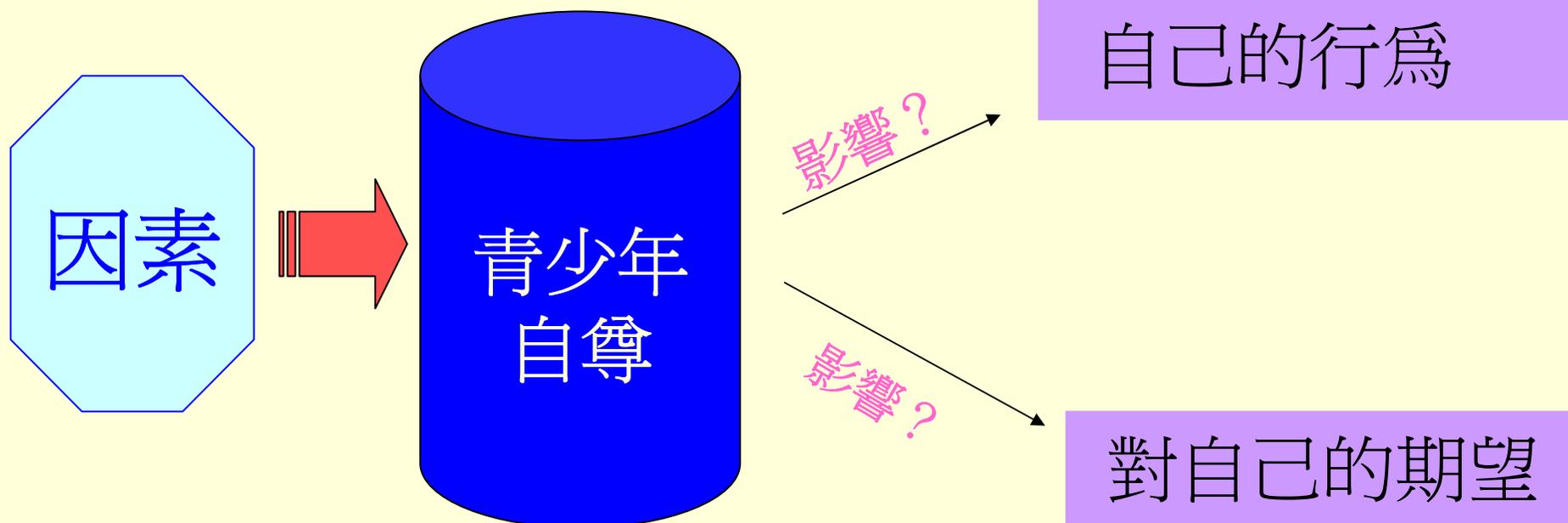
#### 主題1：自我了解

探討問題：個人在青少年期會面對哪些挑戰與機遇？

- 青少年的自尊受甚麼因素影響？它與青少年的行爲和對未來的期望如何相關？
- 爲甚麼青少年被賦予某些權利和責任？
- 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？
- 傳媒所傳遞的信息和價值觀，對青少年有甚麼影響？
- 對於青少年把握機遇和應付挑戰，如逆境或重大轉變，各項生活技能爲何重要？爲甚麼有些青少年易於掌握生活技能，但有些卻感困難？

課程及評估指引  
15頁

- 青少年的自尊受甚麼因素影響？  
它與青少年的行為和對未來的期望如何相關？



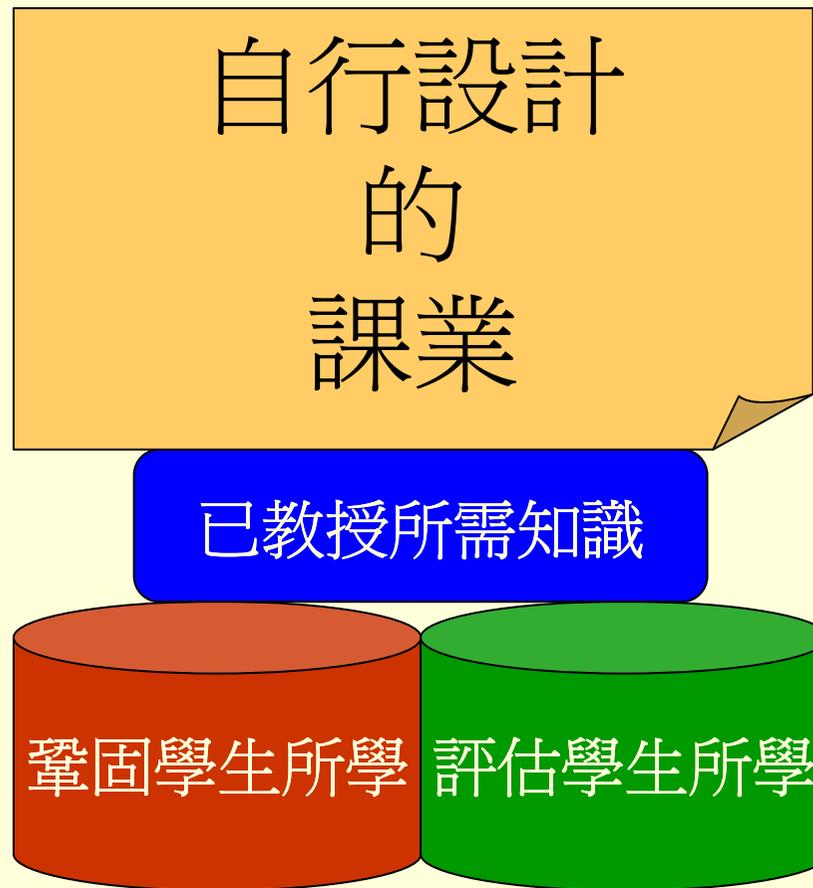
# 領導校本課程的運用：鎖定回應

審時度勢

調適

自行設計課業

# 調適書本配合適切的目標



## 《自尊水平和外貌》

### XX 課本內容, 頁 30

少芳：你在網誌中說你已經多餐沒有吃飯，你生病了嗎？

麗芬：不是，我正在減肥而已，我今天僅吃了一個啤梨。

少芳：你瘋了嗎？這怎麼夠營養啊？

麗芬：我遭人嘲笑得太多了，我不可以再被人說有「豬腩肉」和「拜拜肉」！這些話聽得多，害得我都沒有信心見人了，差點兒連家門也不敢踏出！

少芳：但我看你一點也不胖，你的身體質量指數是多少？身體質量指數的計算方式是把體重(公斤)除以身高(米)的二次方，指數在 18.5 至 22.9，都是正常的，23 至 24.9 是過重，25 至 29.9 是中度肥胖，超過 30 是嚴重肥胖，你先計算一下才決定是否減肥吧！

# 調適書本配合適切的策略

**麗芬**一家八口，有四位姐姐及一位弟弟，父母特別寵愛弟弟而忽略麗芬。麗芬天資聰穎，小學至中二皆名列前茅，更於歌唱比賽及游泳比賽屢獲殊榮。自今年升上中三後，她再沒參加歌唱比賽，更婉拒老師推薦加入學校游泳隊的邀請。

上星期麗芬的一班好友一同逛街買衣服而沒有邀請自己，麗芬認為因自己身材欠佳。自此，她盡量避免與同學約會…

最近，她竟希望參加坊間極速減肥計劃，只可惜她沒有足夠金錢……。正思考入神之際，少芳上前跟麗芬打招呼…



## 《自尊水平和外貌》

**麗芬**一家八口，有四位姐姐及一位弟弟，父母特別寵愛弟弟而忽略麗芬。麗芬天資聰穎，小學至中二皆名列前茅，更於歌唱比賽及游泳比賽屢獲殊榮。自今年升上中三後，她再沒參加歌唱比賽，更婉拒老師推薦加入學校游泳隊的邀請。

上星期麗芬的一班好友一同逛街買衣服而沒有邀請自己，麗芬認為因自己身材欠佳。自此，她盡量避免與同學約會…

最近，她竟希望參加坊間極速減肥計劃，只可惜她沒有足夠金錢……。正思考入神之際，少芳上前跟麗芬打招呼…

### XX 課本內容, 頁 30

少芳：你在網誌中說你已經多餐沒有吃飯，你生病了嗎？

麗芬：不是，我正在減肥而已，我今天僅吃了一個啤梨。

少芳：你瘋了嗎？這怎麼夠營養啊？

麗芬：我遭人嘲笑得太多了，我不可以再被人說有「豬腩肉」和「拜拜肉」！這些話聽得多，害得我都沒有信心見人了，差點兒連家門也不敢踏出！

少芳：但我看你一點也不胖，你的身體質量指數是多少？身體質量指數的計算方式是把體重(公斤)除以身高(米)的二次方，指數在 18.5 至 22.9，都是正常的，23 至 24.9 是過重，25 至 29.9 是中度肥胖，超過 30 是嚴重肥胖，你先計算一下才決定是否減肥吧！



**A. 自尊**

請圈出你的選擇。

- 麗芬的自尊較 高/低?
- 你認為麗芬的自尊最受哪些因素影響?

家人支持                      外貌

性別差異                      朋輩的接納

社經地位                      學業成績

文化因素                      父母教導子女方式

其他(請說明)\_\_\_\_\_

**C. 現實的我 (朋友眼中的麗芬)**

少芬又會以哪三句句子描述好友麗芬?  
(如: 性格、技能、社會角色、家庭狀況、外貌特徵、興趣等方面)

- 麗芬\_\_\_\_\_
- 麗芬\_\_\_\_\_
- 麗芬\_\_\_\_\_

**E. 相關性**

- 若麗芬如D題答案, 你認為與A(自尊)、B(自我概念)、C(現實的我)哪一項因素最相關? 請圈出你的答案。  
每一個願望與所圈的答案如何相關?

	A	B	C	如何相關? (how)
願望1	自尊	自我概念	現實的我	因為...
願望2	自尊	自我概念	現實的我	因為...
願望3	自尊	自我概念	現實的我	因為...

**B. 自我概念 (麗芬眼中的自己)**

麗芬會以哪三句句子描述自己?  
(如: 性格、技能、社會角色、家庭狀況、外貌特徵、興趣等方面)

- 我\_\_\_\_\_
- 我\_\_\_\_\_
- 我\_\_\_\_\_

**D. 對未來的期望**

麗芬昨天在網誌上寫下 3 個願望, 你認為內容是甚麼?

願望1 : \_\_\_\_\_

願望2 : \_\_\_\_\_

願望3 : \_\_\_\_\_

facebook

今堂重點 :

## A. 自尊

請圈出你的選擇。

麗芬的自尊較 高／低？

你認為麗芬的自尊最受哪因素影響？

家人支持

外貌

性別差異

朋輩的接納

社經地位

學業成績

文化因素

父母教導子女方式

其他(請說明)\_\_\_\_\_

## B. 自我概念 (麗芬眼中的自己)

麗芬會以哪三句句子描述自己？

(如：性格、技能、社會角色、家庭狀況、外貌特徵、興趣等方面)

1. 我\_\_\_\_\_

2. 我\_\_\_\_\_

3. 我\_\_\_\_\_

### C. 現實的我（朋友眼中的麗芬）

少芳又會以哪三句句子描述好友麗芬？  
(如：性格、技能、社會角色、家庭狀況、外貌特徵、興趣等方面)

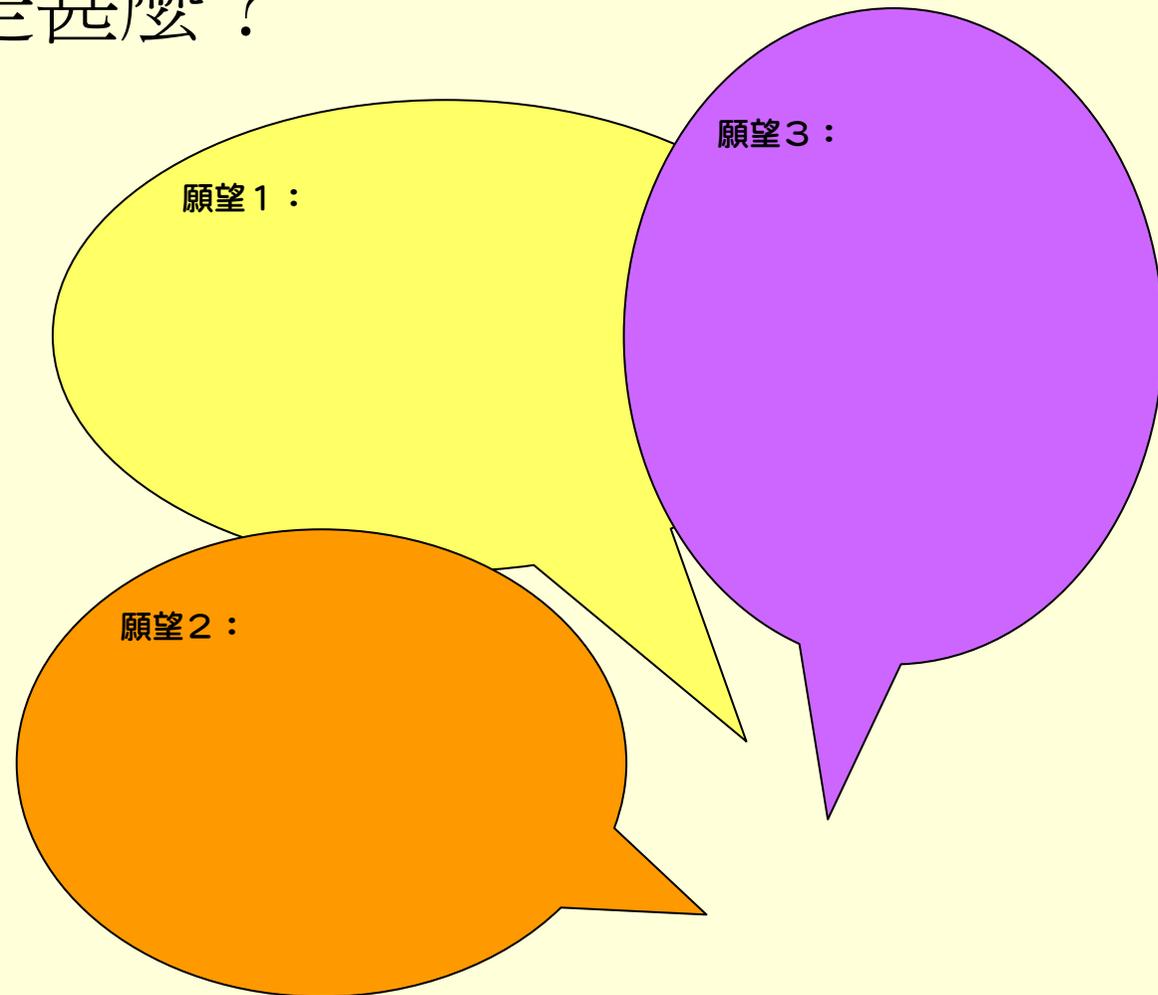
1. 麗芬

2. 麗芬

3. 麗芬

## D. 對未來的期望

麗芬昨天在網誌上寫下 3 個願望，  
你認為內容是甚麼？



## E. 相關性

若麗芬如D題答案，你認為與**A (自尊)**、**B (自我概念)**、**C (現實的我)**哪一項因素最相關？請圈出你的答案。

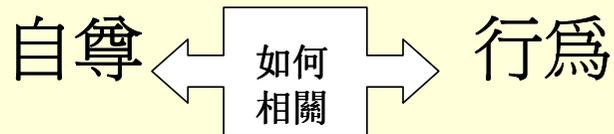
每一個願望與所圈的答案如何相關？

	A	B	C	如何相關？(how)
願望 1	自尊	自我概念	現實的我	因為...
願望 2	自尊	自我概念	現實的我	因為...
願望 3	自尊	自我概念	現實的我	因為...

# 安排課業鞏固所學

課業：

1. 青少年的「自尊」與青少年的「行爲」和「對未來的期望」如何相關？



2. 除了「自尊」，青少年「對未來的期望」還可能受其他哪些因素影響？試列舉說明。

# 利用腦圖鞏固所學

## 自尊與個人行爲及對自己的期望的關係

**B 自我概念**

**C. 現實的我**

**A. 自尊**

家人支持

外貌

性別差異

朋輩的接納

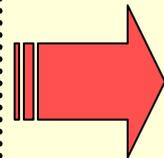
社經地位

學業成績

文化因素

父母教導子女方式

其他



影響?

D 自己的行爲

影響?

D 對自己的期望

影響?

**其他因素**

- 流行趨勢
- 傳媒
- 生活技能

這設計的大方針

自行設計  
的  
課業

已教授所需知識

鞏固學生所學

評估學生所學

最低的保障

# 課程領導角色

## 領導校本課程的運用

1. 審時度勢
2. 已有教材
3. 緊扣課程
4. 鞏固所學
5. 評估所學
6. 科組共建
7. 學習建構

學習建構

- 學生能建構知識 / 發展能力 / 培養價值 (ASK)
- 提升課堂-課業-評估的相關度

