

# 宏達基金會

## 雲林品格英語學院-到校微型課程

- ◆ **活動時間**：校方與學院可合作的時間，每門課共四堂。
- ◆ **活動對象**：雲林縣參加過/未參加過品格體驗營的四、五、六年級班級
- ◆ **課程目標**：

以學生需求為背景，設計出四門主題課程：人際溝通力、自我接納、同理心、時間管理。期待能引導學生習得品格核心知識，配合導師一同觀課與後續延伸的操作，幫助建立班級品格文化，並結合品格核心能力與生活經驗，讓學生在實際體驗及練習中，得以培養出屬於自己的關鍵能力。

### ◆ 四門課程簡介：

(一)**人際溝通力**：本課程設計源於善意溝通之理念。透過「觀察、感受、需求、請求」四個步驟，讓孩子能觸及自己內在的聲音，也能學會傾聽他人的需要，讓彼此產生連結，以達到有效的溝通，享受全新的人際關係。

(二)**自我接納**：本堂課著重在賦予學生自信的根本元素，透過繪本故事讓孩子接納自己的完美與不完美，愛你本來的樣子，引導學生找出自己的個人特質或是善於發揮的面向，同時在學習單中也加入家長對孩子的正向肯定，增加孩子的自信。

(三)**同理心**：藉由課程設計讓同理心與尊重的議題探討，帶領孩子如何换位思考，分辨同情心與同理心的不同、如何恰到好處使用正確的言語，避免情緒、衝突和霸凌的問題，以此達到與人和諧相處，進而為自己的人緣加值。

(四)**時間管理**：以分組討論、體驗活動帶領孩子認識「時間四象限」、「喜歡事與重要事」的重要觀念，並請孩子規劃課後時間分配，幫助孩子如何分辨輕重緩急；並以小組討論帶領孩子認識使用網路的價值、學會找出個人的時間殺手，幫助自己更懂得善用時間。



時間管理



自我接納



人際溝通力



同理心