

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

13:00- 13:50	角色轉換①： 我是學生、我是同儕	學生角色責任、學習期待 1. 「學生」這個角色真正的責任與期待是什麼 2. 學習壓力、規定、衝突背後的原因 3. 如何在制度中為自己發聲，而不是只反抗或逃避 同儕影響、人際界線 1. 同儕影響力如何影響你的選擇與行為 2. 友情中的界線、壓力與情緒勒索 3. 如何在不委屈自己的情況下維持關係	情境討論、 角色扮演、 模擬演練、 回饋討論
13:55- 15:45	角色轉換②：我是子女	家庭期待、溝通差異 1. 父母與家人期待的來源 2. 家庭衝突為什麼常常「講不通」 3. 從家人的角度重新理解關心與擔心	角色扮演、 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- 10:50	目標設定與管理	SMART 目標、時間配置 1. 如何把「想要變好」變成具體可行的目標 2. 設定短期、中期人生目標的方法 3. 管理時間與行動，而不是被時間追著跑	工作單實作
11:00- 15:45	基礎財商①：金錢與價值	收支概念、消費選擇 1. 金錢的角色與真正的價值 2. 為什麼「會花錢」不等於「會用錢」 3. 消費、選擇與價值觀之間的關係	案例分析、 模擬遊戲
	基礎財商②：我的財務規劃  整合與成果發表	個人預算、風險概念 1. 基本收支概念與簡易預算規劃 2. 為自己的目標做金錢與行動安排 3. 把角色、目標與金錢整合成一個人生方向 4. 人生角色藍圖與行動計畫	桌遊活動 學生發表、回饋

\*兩天皆參與者，頒發研習證書。