

「我的品格·我的豐格—活出更好的自己」

教師品格專業知能研習課程實施計畫書

一、課程緣起

就發展學理來說，青少年階段的學生羽翼漸豐，他們伸出觸角，試圖尋找自我定位、同儕接納，並學習獨立與自主。在那樣的過程中，他們極待去釐清一些切身的重要問題，諸如：「我是誰？我是一個有價值的人嗎？我的價值由什麼決定？什麼是我的獨特性？我可以改變的更好嗎？」這些與自我概念相關的探究之所以重要，是因一個人從歷程中所建構的自我，影響他們能否擁有一個健康的眼光，去解讀、詮釋及回應成長路上所接收的各種刺激與訊息。

本於對上述問題的關切，豐盛品格培訓中心執行長劉慈惠教授，基於過去 20 多年在學術界研究與實務相關經驗的反思與咀嚼，自 2016 年末起，率領團隊著手依序研發系列性適合青少年學子、從品格切入的品格實用教材，我們將這一系列課程命名為——《我的豐格年代》。它掌握青少年階段最重要的起步，在每一堂課中透過真實人物的剪影，以說故事，不說教的方式，逐一引導學生進入其間，並透過省思及微行動，培育學生在生活實境中具有實踐的品格力及學習軟實力。

在 12 年國民基本教育課程綱要中，品格教育的核心素養包含在十九項議題之中，在中學階段所設定的品德核心價值，在本教材中針對其中某些特質也有所著墨，例如自律負責（品 EJU4）、謙遜包容（品 EJU5）、欣賞感恩（品 EJU6），品格實踐能力與行動中的知行合一與自我反省（品 J9）等重要能力。

此套教材以感動、心動、行動，為課程設計的最高構思原則；透過感動的素材，激發學生心動，進而可以自主行動。立意在於幫助學生將品格生活化，以「更好的選擇」及「正向積極的態度」貫穿各課，並以激勵學生「活出更好的自己」為終極目標。我們期許它不只是教材，更是陪伴青少年踏上《活出更好自己》的一趟生命旅程。

本次研習包含《我的豐格年代 I & II》二套課程：「認識自己」及「品學兼備」。誠摯邀請關心青少年發展與學習的老師，共襄盛舉，參與知性與感性交織的品格專業知能與實作研習，成為幫助學生不斷 change for better 的重要推手與陪伴者。

二、參加對象及人數

1. 學校教育工作者（以國中在職教師為優先）、文教組織工作者、義工老師。
2. 人數：每一場次各 60 名。

三、課程特色：

1. 知性與感性交織的品格專業知能與實作研習，以生命影響生命的對話。
2. 幫助學生透過反思及行動認識自己、掌握品學品備的路徑。經由不斷內化「更好的選擇」及「正向積極的態度」之重要生命關鍵，培育生活化的品格力。
3. 本著感動、心動、行動為設計最高原則的在地化青少年品格實用教材：我的豐格年代「認識自己」及「品學兼備」。

四、研習地點：

台北場：NGO 會館（臺北市中正區青島東路 8 號）。

高雄場：左營 YOUNG 居（高雄市左營區立文路 77 號 9 樓之 2）。

五、研習時數：每場全程各 9 小時

六、報名方式：<https://reurl.cc/rDZ8YE> 掃描右圖 QR 碼或電
02-25140003 分機 205 李老師（06/30 截止報名，或額滿為止）



七、教材費用：1000 元/場，台北二場同時報名 1500 元（代收代付）。

國立清華大學竹師教育學院師生五折。

※注意事項：

1. 本系列課程的培訓具延續性及更新性。鼓勵台北學員盡可能二場全程參加。
2. 僅參加《我的豐格年代 II》培訓者，須於過去完成《我的豐格年代 I》培訓。
3. 過去已完成培訓者，歡迎免費參與培訓溫故知新（仍需報名，以利安排）。

八、主辦單位：豐盛品格培訓中心、財團法人威盛信望愛慈善基金會

協辦單位：國立清華大學竹師教育學院

九、本活動如遇天災等不可抗之外力，將另行通知因應方案。

相關詢問請來信 abundantcharacter@gmail.com 或電 02-25140003*205 李老師。

十、本活動負責人：豐盛品格培訓中心執行長 劉慈惠教授。

十一、課程表

(一)高雄場 7/4-5 (地點: 左營 YOUNG 居--高雄市左營區立文路 77 號 9 樓之 2)

我的豐格年代 I 「認識自己」		
7/04 (一)	08:45-09:00	報到
	09:00-10:30	我的品格·我的豐格 — 從「心」啟動, 走路有「豐」的教育視野
	10:30-10:45	休息
	10:45-12:00	「我的豐格年代 I」簡介, 「自我認識」的課程理念分享與實作
	12:00-13:00	午餐&休息
	13:00-14:30	跨步出發 — 「自我認識」的課程理念分享與實作
	14:30-14:45	休息
	14:45-16:30	踏步站穩 — 「自我接納」的課程理念分享與實作
7/05 (二)	08:45-9:00	報到
	09:00-10:45	邁步前進 — 「自我肯定」的課程理念分享與實作
	10:45-11:00	休息
	11:00-12:15	展翅站立. 青春洋溢—課程應用的回饋與總結

(二)台北場 7/6-8 (地點:NGO 會館-台北市中正區青島東路 8 號)

我的豐格年代 I 「認識自己」		
7/06 (三)	08:45-09:00	報到
	09:00-10:30	我的品格·我的豐格 — 從「心」啟動，走路有「豐」的教育視野
	10:30-10:45	休息
	10:45-12:00	「我的豐格年代 I」簡介，「自我認識」的課程理念分享與實作
	12:00-13:00	午餐&休息
	13:00-14:30	跨步出發 — 「自我認識」的課程理念分享與實作
	14:30-14:45	休息
	14:45-16:30	踏步站穩 — 「自我接納」的課程理念分享與實作
7/07 (四)	08:45-9:00	報到
	09:00-10:45	邁步前進 — 「自我肯定」的課程理念分享與實作
	10:45-11:00	休息
	11:00-12:15	展翅站立. 青春洋溢—課程應用的回饋與總結
我的豐格年代 II 「品學兼備」		
7/07 (四)	13:00-13:15	報到(僅參加第二場者)
	13:15-14:15	品學兼備是怎麼回事?從生命故事談起—「我的豐格年代 II」簡介
	14:15-14:30	休息
	14:30-16:30	品學兼備 Mission 1 — 「挑起責任」的課程理念分享與實作
7/08 (五)	09:00-10:25	品學兼備 Mission 2 — 「尋找對策」的課程理念分享與實作
	10:25-10:40	休息
	10:40-12:00	品學兼備 Mission 2 — 「尋找對策」的課程理念分享與實作
	12:00-13:00	午餐&休息
	13:00-14:05	品學兼備 Mission 3 — 「品格優先」的課程理念分享與實作
	14:05-14:20	休息
	14:20-15:35	展翅翱翔. 人我和祥—課程應用與總結
15:35-16:30	「相約在品格裡」— 以生命影響生命，以品格轉化校園	