

臺中市立忠明高級中學第一學期中心德目進度表

週次	(1)(2)(3)(4)	(5)(6)(7)(8)	(9)(10)(11)
中心德目	自律 (autonomy)	勤儉 (Diligence and Thriftiness)	勇敢 (Braveness)
意義	能服從內在良心的規範，自我約束言行以符合社會期待，進而展現自主意識。	能珍惜資源，以勤勞、用度有節的觀念，養成正確的消費習慣及清廉不貪的情操。	知道自己的言行都是誠實、正確和公正的，據此產生信心，並使自己有勇氣、展現無畏的精神以及堅韌的生命力。
實踐要領	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能養成良好的生活習慣。 2. 能妥善安排生活作息(時間)並持之以恆。 3. 能改正不良的生活習慣與不當的言行。 4. 三思而後行，對自己的言行負責，不找藉口或怪罪他人。 5. 能有執行力落實自己的計畫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能愛惜可以使用的物品。 2. 能隨手關燈、關水，節約不浪費。 3. 能在適當的時機運用錢財。 4. 能依自己能力消費，不盲目追求崇尚品牌。 5. 能合法、合理支配運用自己的財物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能克服困難、敢嘗試新的事物。 2. 做錯事勇於認錯並承擔後果。 3. 立定目標後，要排除困難盡力達成。 4. 對問題不逃避，能主動面對與解決。 5. 遇到不合理的事情，要挺身而出彰顯公義。
相關	品德教育	品德教育	品德教育
附記	<p>◎第一週為始業週，第二十一週為結束週，本進度表自第一週開始。</p> <p>◎每項中心德目以三~四週為實踐單元，皆分為自我評量，父母考評，師長評鑑。</p>		

臺中市立忠明高級中學第一學期中心德目進度表

週次	(12)(13)(14)(15)	(16)(17)(18)	(19)(20)(21)
中心德目	正念(Positive Attitude)	寬恕 (Forgiveness)	感恩 (Gratitude)
意義	以正向、樂觀、積極進取的態度，取代負面、悲觀、消極保守的想法。	對曾經傷害過自己的人能摒棄負面的判斷和行為，將心比心、寬宏大量地原諒對方。	以言行讓對方知道他如何使自己生命受益，並能以具體行動向施與者表示感激。
實踐要領	<ol style="list-style-type: none"> 1. 會說好話並讚美他人 2. 能表現自己的優點。 3. 會採取各種不同的方法來處理事情。 4. 用正向語言表達意念。 5. 具有讓自己決定快樂的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能面對並接受自己的優、缺點。 2. 能多讚美，不說別人的短處。 3. 能以對方的角度看待事情，並能原諒他人的過錯。 4. 與人相處以包容、體諒面對，能檢討自己的錯誤，改變自己的行為。 5. 能心存善念，包容他人的錯誤，不張揚、不附帶條件。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 會用真心誠意謝謝別人的付出。 2. 能以適當的方式向父母、師長表達感激。 3. 不比較、不計較，珍惜現有的福份。 4. 能為需要幫助的人提供服務。 5. 能以具體行動保護地球環境。
相關	品德教育	品德教育	品德教育
附記	<p>◎第1週為始業週，第21週為結束週，本進度表自第1週開始。</p> <p>◎每項中心德目以三~四週為實踐單元，皆分為自我評量，父母考評，師長評鑑。</p>		

臺中市立忠明高級中學第二學期中心德目進度表

週次	(1)(2)(3)(4)	(5)(6)(7)(8)	(9)(10)(11)
中心德目	負責 (Responsibility)	尊重 (Respect)	合作 (Cooperation)
意義	凡是謹慎思考，在自己行動前先設想行為的結果，盡自己所能使事情更加完美，並樹立好榜樣。	接受他人為一個完整而獨立的個體，人人站在同樣的高度互動，沒有尊卑之分。	透過彼此協調、分工，達成團體的目標和使命。
實踐要領	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能按時完成今天該做的事情。 2. 做好自己應盡的義務，不推卸責任。 3. 對自己的言語、行為負責。 4. 自己決定的事物要認真完成，不敷衍了事。 5. 對於公眾多數決定的事物，應該要認真完成。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能按照順序，耐心的等待，不爭先恐後。 2. 能以禮貌的言行對待他人。 3. 不隨便翻動別人的東西，或未經許可擅自拿取別人的財物。 4. 能以真誠和包容化解他人的不諒解與猜疑。 5. 能友善對待生活文化背景不同的人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能與同學共同完成工作。 2. 能與同儕溝通、協調，並從中學習他人的優點。 3. 能服從團隊的決議，並重視團體的榮譽。 4. 能參與各類團體活動，並貢獻自己的專長。 5. 能以具體的作為展現團隊合作的成果，並持之以恆。
相關	品德教育	人權法治教育	合作教育
附記	<p>◎第一週為始業週，第二十一週為結束週，本進度表自第一週開始。</p> <p>◎每項中心德目以三~四週為實踐單元，皆分為自我評量，父母考評，師長評鑑。</p>		

臺中市立忠明高級中學第二學期中心德目進度表

週次	(12)(13)(14)	(15)(16)(17)	(18)(19)(20)
中心德目	關懷 (Caring)	正義 (Justice)	誠信 (Honesty and Trust)
意義	對生活展現興趣與關注，並能協助他人成長與自我實現。	秉持公平原則，將合於人心正道的義理，無私而果決地展現，達到保護社會的目標。	能以誠懇信實的態度對待人、事、物，答應別人的事要盡力做好。
實踐要領	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有愛心及耐心照顧動物和植物。 2. 能為家人提供服務。 3. 能主動協助同學或師長。 4. 將關懷行動實踐於社會生活中。 5. 主動關心全球所面臨的各類課題。(如環保、飢餓、犯罪、疫病、基本人權、經貿與科技研究等) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能表現良好的行為。 2. 不嘲笑或輕視他人。 3. 對於對的事，能勇敢表達自己想法。 4. 處事公平、公正、不偏私，並以公正的態度，排解朋友間的糾紛。 5. 能以公平正義的做法對待同學，不偏袒、不排斥、不歧視。看到不公平、不合理的事情，能挺身而出伸張公義、彰顯正義。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能守時、守紀律、不撒謊、不作弊、不偷竊。 2. 能說到做到，有始有終。 3. 待人處世應有一致性的原則，並盡力完成承諾的任務。 4. 能為服務人群與社會許下承諾，並付出實際行動。
相關	生命教育	人權法治教育	品德教育
附記	<p>◎第1週為始業週，第20週為結束週，本進度表自第1週開始。</p> <p>◎每項中心德目以三~四週為實踐單元，皆分為自我評量，父母考評，師長評鑑。</p>		