

臺中市立忠明高級中學 101 學年度第一學期中心德目進度表

週次	(1)(2)(3)(4)	(5)(6)(7)(8)	(9)(10)(11)
日期	8/30-9/22	9/23-10/20	10/21-11/10
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 101 學年度第一學期中心德目進度表

週次	(12) (13) (14) (15)	(16) (17) (18)	(19) (20) (21)
日期	11/11-12/08	12/09-12/29	12/30-01/19
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>		