

保良局百周年李兆忠紀念中學
教學日程表 2025/2026
中一級 公民、經濟與社會科（學生版）

循環周次	日期	課節	教學目標	學習重點	教學／評核活動	價值觀／態度#	國安範疇%	✧ 備註
1-2	2/9 - 18/9	3	課程簡介 單元 1.1：第 1 章 認識自己，建立自尊和自信 ✧ 透過認識自己、提升自尊和確立自信以促進健康成長。	一 「我」的不同面相 (P.3-4) ✧ 真我 ✧ 別人眼中的我 ✧ 理想我	課前熱身：「我是誰」？ 想一想 互動學習活動：我是一個怎樣的人？	價值觀：欣賞、自省、個人獨特性 (P.3)	文化安全	✧ 教學簡報 1.1.1 ✧ 溫習筆記 1.1 ✧ 習作 1.1.1
				二 自尊和自信 (P.4-10) ✧ 自尊和自信的定義 ✧ 影響自尊和自信的因素 ✧ 自尊和自信對個人成長的重要性 建立自尊、自信的方法	小重溫、知多一點：自尊感的五大基石 想一想、知多一點：過分自信所衍生的問題 互動學習活動：適當目標？ 課堂練習：最佳球員	培養價值觀：自省 (P.4) 培養價值觀：欣賞 (P.7) 培養價值觀：個人獨特性 態度／價值觀：個人獨特性、樂觀、積極、欣賞他人 (P.11)	文化安全	
2-5	19/9 - 16/10 (1 st UT 23/10-28/10)	7	單元 1.1：第 2 章 面對成長的挑戰 ✧ 學習管理情緒和面對失敗。 ✧ 學習有效的時間管理及其重要性。 ✧ 認識媒體和資訊素養的重要性。 ✧ 為自己制定生涯規劃。	一 認識和管理情緒 (P.13-15) ✧ 情緒是甚麼？ ✧ 管理情緒的正確方法	課前熱身：我們的成長路 想一想 想一想	價值觀：堅毅、樂觀、積極、慎思明辨、自省、上進心 (P.13)		✧ 教學簡報 1.1.2 ✧ 溫習筆記 1.1 ✧ 習作 1.1.2
				二 處理壓力與焦慮 (P.15-18) ✧ 壓力與焦慮的定義 ✧ 壓力與焦慮的來源 ✧ 壓力和焦慮對青少年成長的影響 ✧ 正確處理壓力與焦慮的方法	想一想 互動學習活動：壓力、焦慮我不怕	培養價值觀：樂觀 (P.15) 培養價值觀：自省 (P.17)		
				三 增強抗逆力以克服困難和挑戰 (P.19-21) ✧ 什麼是抗逆力？提升抗逆力方法	小重溫 知多一點	培養價值觀：積極 (P.20) 價值觀工作紙：面對挫折 (堅毅、上進心、自律)		

				四 時間管理 (P. 21-23) ✧ 時間管理的重要性 ✧ 妥善管理時間的方式	互動學習活動：為何時間總是不夠用？	培養價值觀：堅毅 (P.23) 價值觀工作紙：時間管理 (勤勞、承擔精神)		
				五 媒體和資訊素養 (P. 24-30) ✧ 媒體與我們的關係 ✧ 媒體資訊對青少年的影響 ✧ 媒體和資訊素養的重要性	互動學習活動：我們與媒體的關係 知多一點：假新聞、內容農場 想一想 想一想 法現多一點：網絡安全與《香港國安法》 課堂練習：假消息之禍	培養價值觀：慎思明辨 (P.27) 態度/價值觀：自律、自省、守法、尊重他人、承擔精神 (P.31) 價值觀工作紙：判斷真假新聞 (慎思明辨、尊重他人、守法)	知多一點 (P.26) 法現多一點 (P.30) 國家安全教育：網絡安全 (教學流程、簡報、練習)	
				六 生涯規劃 (P. 32-35) ✧ 為甚麼我們需要生涯規劃？ ✧ 進行生涯規劃的方式	知多一點：資歷架構 互動學習活動：我能達成目標嗎？ 課後評估	培養價值觀：上進心 (P.33) 價值觀工作紙：生涯規劃 (勤勞、積極、承擔精神、上進心)		
6	17/10-3/11	2	單元 1.2：第 1 章 和諧的家庭 ✧ 學習與家人維持和諧關係。	一 家庭對個人成長的重要性 (P.3-5) ✧ 養育成長的依靠 ✧ 人際關係的學習 ✧ 日常生活的維持 ✧ 情感的滿足 ✧ 社會規則的學習	課前熱身：和諧的家 知多一點：家庭的結構 互動學習活動：家庭成員知多少	價值觀：仁愛、尊重他人、同理心、欣賞、孝親 (P.3) 培養價值觀：仁愛 (P.4)	文化安全	✧ 教學簡報 1.2.1 ✧ 溫習筆記 1.2 ✧ 習作 1.2.1

				二 化解與家人的衝突 (P.5-8) ◇ 家庭衝突的成因 ◇ 化解衝突的技巧	想一想 知多一點：如何處理憤怒的情緒 小重溫 課堂練習：我們可以如何化解衝突？	態度/價值觀：真誠、理性、自省、同理心、尊重他人、團結 (P.9-10) 培養價值觀：尊重他人 (P.6) 培養價值觀：同理心 (P.7)		
				三 提升家庭凝聚力 (P.11-12) ◇ 互相關懷及愛護 ◇ 彼此尊重和欣賞 ◇ 分擔家務		培養價值觀：欣賞 (P.11) 價值觀工作紙：和家人融洽相處 (同理心、仁愛、感恩、孝親、團結)		
7-8	4/11-19/11	4	單元 1.2：第 2 章 建立良好的社交關係 ◇ 透過建立良好的社交關係以促進個人成長和發展。	一 友誼對個人成長的重要性 (P.14-15) ◇ 認識自我 ◇ 情感支持 ◇ 行為楷模	課前熱身：一同成長 知多一點：朋友金字塔 互動學習活動	價值觀：仁愛、同理心、尊重他人、欣賞 (P.14)		◇ 教學簡報 1.2.2 ◇ 溫習筆記 1.2 ◇ 習作 1.2.2
				二 友誼的建立和維繫 (P.16-18) ◇ 和朋友相處的方法	想一想 小重溫 課堂練習：友情的考驗	態度/價值觀：仁愛、同理心、尊重他人、包容、理性、團結 (P.19) 培養價值觀：同理心 (P.16) 培養價值觀：仁愛 (P.17) 培養價值觀：欣賞 (P.18)		
				三 面對朋輩壓力 (P.20-23) ◇ 朋輩的定義 ◇ 朋輩的影響 ◇ 朋輩的壓力 ◇ 應對朋輩壓力的原則 ◇ 應對朋輩壓力的方法	互動學習活動	培養價值觀：尊重他人 (P.22) 價值觀工作紙：朋輩影響 (尊重他人、守法、理性、慎思明辨)		

9	24/11 - 1/12	2	單元 1.2：第 3 章 共建多元共融的社會 ✧ 攜手共建多元共融的社會。	一 多元共融的社會 (P.25-28) ✧ 香港社會的多元性 ✧ 社會多元共融的效益 ✧ 失去社會多元共融的後果	課前熱身：多元共融 知多一點 知多一點：香港多元社會現況 法現多一點 小重溫	價值觀：仁愛、同理心、尊重不同的生活方式、信仰、見解、包容、欣賞、團結 (P.25) 培養價值觀：尊重不同的生活方式、信仰、見解 (P.27) 培養價值觀：同理心 (P.28)	社會安全	✧ 教學簡報 1.2.3 ✧ 溫習筆記 1.2 ✧ 習作 1.2.3
				二 和不同背景的人相處時應有的態度 (P.29-30) ✧ 尊重 ✧ 欣賞 ✧ 仁愛和包容	知多一點 互動學習活動	培養價值觀：欣賞 (P.29) 培養價值觀：包容 (P.30) 價值觀工作紙：關心少數族裔 (尊重不同的生活方式、信仰、見解、摒棄偏見、同理心、仁愛、團結)		
				三 青少年共同建立多元共融的社會 (P.31)	課堂練習：我們都是一樣的 課後評估	培養價值觀：仁愛 (P.31) 態度/價值觀：仁愛、平等、同理心、團結、尊重他人、尊重不同的生活方式 (P.32)		
10	2/12- 16/12	2	總結單元 1.1 和 1.2 綜合練習					
11-13	17/12 - 20/1 (考試 5/1- 17/1)	6	單元 1.3：第 1 章妥善理財 ✧ 作出知情、理性及負責任的金錢管理決定和行為時的考慮因素。	一 金錢的各種用途 (P.3) ✧ 金錢是甚麼？ ✧ 金錢的主要用途	課前熱身：為甚麼要學習理財？	價值觀：理性、自律、簡樸、責任感、誠信 (P.3)	經濟安全 金融安全	✧ 教學簡報 1.3.1 ✧ 溫習筆記 1.3 ✧ 習作 1.3.1

			✧	二 運用金錢的原則 (P.4-7) ✧ 分清「需要」和「想要」 ✧ 量入為出 ✧ 應用則用 ✧ 培養儲蓄的習慣	想一想 想一想 小重溫 互動學習活動：如何防止過度消費？	培養價值觀：自律、簡樸、誠信 (P.4) 培養價值觀：理性 (P.5) 價值觀工作紙：瘋狂購物 (理性、謹慎、簡樸)	經濟安全	
14-15	21/1 - 5/2	2	✧	三 借貸 (P.8-13) ✧ 借貸的定義 ✧ 借貸的風險 ✧ 對待借貸應有的態度	知多一點：信用卡消費 小重溫 想一想	培養價值觀：責任感、誠信 (P.12)	經濟安全	
				四 銀行和其他金融機構提供的一般理財服務 (P.13-17) ✧ 存款 ✧ 保險 ✧ 貸款 ✧ 投資	互動學習活動：金融機構提供哪些理財服務？ 小重溫 課堂練習：我們對借貸應持有甚麼態度	態度/價值觀：自律、理性、謹慎、責任感、簡樸、誠信 (P.18)	金融安全	
16	6/2 - 13/2	2	單元 1.3：第 2 章 網上消費要謹慎 ✧ 認識網上消費的注意事項。	一 網上消費 (P.20) ✧ 甚麼是網上消費？	課前熱身：如何明智地網上消費？	價值觀：理性、簡樸、謹慎、守法 (P.20) 培養價值觀：簡樸 (P.20)	經濟安全	✧ 教學簡報 1.3.2 ✧ 溫習筆記 1.3 ✧ 習作 1.3.2
				二 網上消費的潛在風險 (P.20-22) ✧ 容易導致過度消費 ✧ 商品實物與網上不符 ✧ 付款後未能收取貨品 ✧ 個人資料被過度收集或濫用 ✧ 付款方式不安全	小重溫	價值觀工作紙：網購陷阱 (簡樸、理性、謹慎)	經濟安全	

				三 網上消費的注意事項 (P.23-29) ◇ 謹慎地消費 ◇ 尊重知識產權 ◇ 提高網絡安全意識	想一想 法現多一點：保護知識產權的法例 想一想 小重溫 知多一點：網絡安全的重要性 課堂練習：誰來承擔網購的後果？	培養價值觀：謹慎 (P.23) 培養價值觀：守法 (P.24) 培養價值觀：理性 (P.26) 態度/價值觀：責任感、自律、謹慎、保護自己和家人、誠信 (P.30)	知多一點 (P.29) 國家安全教育：經濟安全、網絡安全 (教學流程、簡報、練習)	
17-18	25/2 - 17/3	4	單元 1.3：第 3 章 綠色消費 ◇ 在日常消費中實踐綠色消費。	一 綠色消費的意義 (P.32-35) ◇ 過度消費的影響 ◇ 綠色消費的定義及重要性	課前熱身：消費對環境有何影響？ 知多一點：全球暖化的極端後果 互動學習活動：支持綠色消費的人會考慮甚麼？ 知多一點：可持續發展	價值觀：簡樸、珍惜、愛護環境、共同福祉、可持續發展 (P.32) 培養價值觀：愛護環境 (P.33) 培養價值觀：可持續發展 (P.35)	生態安全	◇ 教學簡報 1.3.3 ◇ 溫習筆記 1.3 ◇ 習作 1.3.3
				二 如何實踐綠色消費 (P.36-39) ◇ 節約 (Reduce) ◇ 重複使用 (Reuse) ◇ 循環再造 (Recycle) ◇ 環保選購 (Re-evaluate) ◇ 保護自然 (Rescue)	想一想 想一想 小重溫 互動學習活動：你是綠色消費者嗎？ 課堂練習：綠色消費與無包裝商店 課後評估	培養價值觀：簡樸 (P.36) 培養價值觀：珍惜 (P.37) 培養價值觀：共同福祉 (P.38) 態度/價值觀：簡樸、愛護環境、共同福祉、可持續發展 (P.40) 價值觀工作紙：綠色消費 (珍惜、愛護環境、可持續發展、共同福祉)	生態安全	

19-20 (2 nd UT: 23/3- 27/3)	18/3 - 20/4	4	單元 1.4：第 1 章《憲法》規定的公民基本權利和義務@ ◇ 認識權利和義務的重點 ◇ 瞭解根據《憲法》，《基本法》作出的特別規定。	一 《憲法》的規定必須維護 (P.3-6) ◇ 《憲法》的最高法律地位 ◇ 香港特區的設立，建基於《憲法》 ◇ 香港特區有維護《憲法》的職責	課前熱身：權利和義務 法現多一點：《中華人民共和國憲法》 法現多一點：《基本法》和一國兩制 小重溫 法現多一點：《基本法》第十一條，《基本法》第十條「區旗、區徽」的規定	價值觀：國民身份認同、人權與責任、守法 (P.3) 培養價值觀：守法 (P.5)	法現多一點 (P.3) 法現多一點 (P.4) 法現多一點 (P.6) 國家安全教育：《憲法》和《基本法》 (教學流程、簡報、練習)	◇ 教學簡報 1.4.1 ◇ 溫習筆記 1.4 ◇ 習作 1.4.1
				二 何謂公民權利和義務 (P.7)	互動學習活動：學生的權利和義務	培養價值觀：人權與責任 (P.7)		
				三《憲法》規定的公民基本權利 (P.8-9)	想一想 法現多一點：國家《憲法》十分重視公民基本權利 互動學習活動：比較各項公民權利	培養價值觀：國民身份認同 (P.8)		
				四《憲法》規定的公民基本義務 (P.10-11)	小重溫 想一想 互動學習活動：實踐公民義務 課堂練習：《憲法》所規定香港居民的權利和義務	態度/價值觀：國民身份認同、人權與責任、守法 (P.12-13)	政治安全：想一想 (P.11)	

21-23	21/4 - 20/5	6	單元 1.4：第 2 章《基本法》規定香港居民的基本權利和義務@ ✧ 認識香港居民的基本權利和義務 ✧ 瞭解《基本法》規定，保障香港居民的法治原則	一 香港居民享有的基本權利（ P.15-17） ✧ 個人基本權利 ✧ 政治和訴訟權利 ✧ 經濟權利 ✧ 文化和教育權利	課前熱身：《基本法》保障香港居民所享有的權利和自由 想一想 小重溫 互動學習活動：比較《基本法》保障的權利	價值觀：守法、尊重法治、平等、公義、自由（P.15） 培養價值觀：自由（P.15）	社會安全	✧ 教學簡報 1.4.2 ✧ 溫習筆記 1.4 ✧ 習作 1.4.2
-------	-------------------	---	--	--	--	--	------	--

				二 香港居民應盡的基本義務 (P.18-23) ✧ 遵守法律規限，維護社會和平安定 ✧ 尊重他人的權利 ✧ 顧及社會整體利益 ✧ 維護國家安全	想一想 互動學習活動：彼此尊重的重要性 想一想 法現多一點：《香港國安法》 知多一點：享用權利和自由時的規限 互動學習活動：享用權利和自由的義務	培養價值觀：守法 (P.18) 培養價值觀：公義 (P.20) 價值觀工作紙：限聚令 (人權與責任、尊重法治、守法)	想一想 (P.19) 互動學習活動 (P.20) 想一想 (P.20) 法現多一點 (P.22) 知多一點 (P.22) 互動學習活動 (P.23) 國家安全教育：甚麼是國安法 (教學流程、簡報、練習)	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	8/5: 1A,1B 1C 11/5: 1D		生活教育活動計劃 (LEAP): 吸煙多面睇	三《基本法》規定，保障香港居民的法治原則 (P.24-27) ✧ 法治的定義 ✧ 《基本法》規定的法治原則 ✧ 法治對社會發展的重要性	想一想 知多一點：獨立的司法權 小重溫 課堂練習：享用權利和自由，所應負上的責任	培養價值觀：平等 (P.24) 培養價值觀：尊重法治 (P.26) 態度/價值觀：自由、守法、人權與責任、尊重法治 (P.28-29)	社會安全	
24	21/5 - 29/5	2	單元 1.4：第 3 章《基本法》規定國際協議所保障的權利和義務@ ✧ 認識《基本法》規定國際協議如何適用於香港 ✧ 瞭解如何透過相關協議消除偏見和歧視	一 《基本法》對國際協議實施的規定 (P.31-32)	課前熱身：聯合國的《兒童權利公約》 知多一點：國家批准國際協議於香港特區實施 法現多一點：《基本法》納入的國際公約	價值觀：人權與責任、尊重他人、平等、共同福祉 (P.31) 培養價值觀：人權與責任 (P.31)	政治安全 社會安全	✧ 教學簡報 1.4.3 ✧ 溫習筆記 1.4 ✧ 習作 1.4.3
				二 兒童權利 (P.33-34) ✧ 生存權 ✧ 參與權 ✧ 發展權 ✧ 受保護權	想一想 小重溫			
				三 消除偏見和歧視的權利和義務 (P.35-40) ✧ 法律保障 ✧ 設立機構 ✧ 促進多元共融 ✧ 致力尊重和接納不同人士	想一想 知多一點：平等機會委員會的工作 小重溫 知多一點：尊重不同文化和傳統 互動學習活動：一個理想的多元兒童遊樂場 互動學習活動：如何應對文化傳統和價值上的差異 課堂練習：香港社會的多元共融 課後評估	培養價值觀：尊重他人 (P.35) 培養價值觀：平等 (P.37) 培養價值觀：共同福祉 (P.38) 態度/價值觀：平等、公義、尊重他人、共同福祉 (P.41-42) 價值觀工作紙：歧視 (尊重他人、平等)		

25	1/6-8/6	2	總結單元 1.3 和 1.4 綜合練習					
----	---------	---	------------------------	--	--	--	--	--

@ 該課題與「基本法教育」有關；

% 該課題與「價值觀教育」有關（「堅毅」、「尊重他人」、「責任感」、「國民身份認同」、「承擔精神」、「誠信」、「仁愛」、「守法」、「同理心」、「勤勞」、「團結」和「孝親」；

該課題與「香港國家安全教育課程框架」有關（範疇一：國家安全的概念和重要意義、範疇二：《憲法》、《基本法》與國家安全、範疇三：香港國家安全立法的目的和原則、範疇四：香港特區維護國家安全的職責及機構設置、範疇五：中央維護國家安全的根本責任、範疇六：危害國家安全的犯罪行為、範疇七：國家安全的重點領域、範疇八：國家安全與人權、自由、法治的關係。）

上學期公民、經濟 與社會科分數分配	習作	綜合練習	統測	考試	下學期公民、經濟 與社會科分數分配	習作	綜合練習	統測	考試
	15 %	5 %	20 %	60 %		15 %	5 %	20 %	60 %

測考形式：選擇、填充、配對/填圖/辨識、短問題及資料回應題等。

欠交處罰：3 日內交回扣減 10% 分數，一星期內交回扣減 20% 分數，一星期後評級上限「合格」。