

價值觀教育系列：（3） 於課堂推動價值觀教育的策略和技巧（中學）（修訂）

德育、公民及國民教育組1

2022年10月7日



程序

時 間 (下午)	內 容	講 者
2:00 - 2:30	登記	
2:30 - 2:45	學校推行價值觀教育的 方向及 學與教策略	德育、公民及國民教育組1 周安琪
2:45 - 3:30	校本經驗分享 (一)	馬鞍山明愛中學 袁之彤助理校長 周佩珊老師、鄭華康老師及 梁偉傑老師
3:30 - 4:15	校本經驗分享 (二)	香港道教聯合會青松中學 蔡子良校長、梁朗姿老師、 余志恒老師及阮凱欣老師
4:15 - 4:30	小休	
4:30 - 5:15	校本經驗分享 (三)	嶺南中學 馮安琪助理校長及阮子杰老師
5:15 - 5:25	教育局價值觀教育 學與教資源	德育、公民及國民教育組1 周安琪
5:25 - 5:30	答問時間	

注意事項

- 課程進行期間禁止錄影、錄音及拍照
- 所有簡報將上載至價值觀教育網站，以供學校參考
- 參加者如有任何提問，歡迎答問時間提出
- 請各參加者於課程結束後掃描本組所提供二維碼完成評估問卷

學校推行價值觀 教育的方向及學 與教策略

德育、公民及國民教育組¹
周安琪

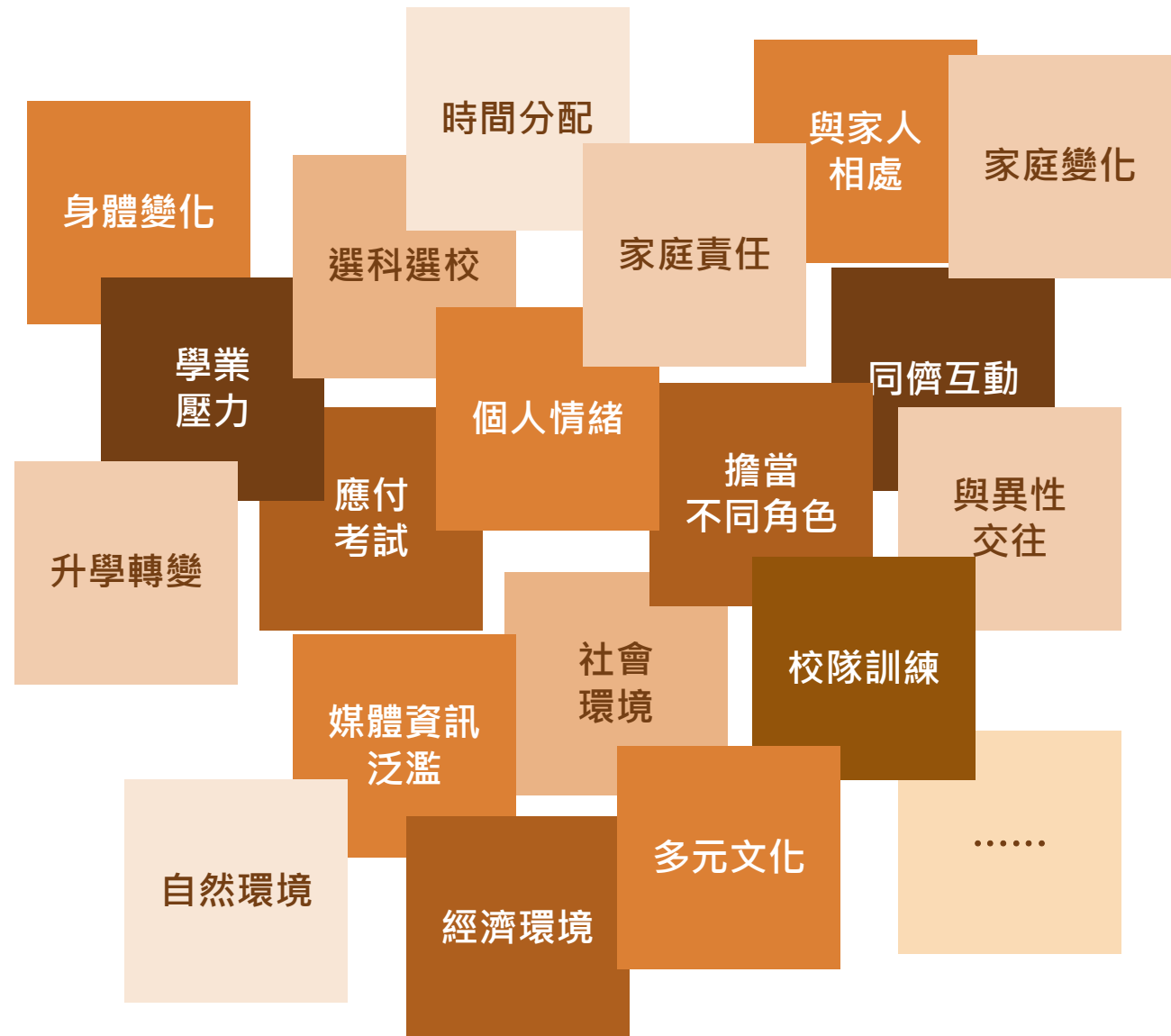
何謂價值觀？

- 對人和事評價的指標
- 判斷對錯、抉擇的標準
- 態度和行為的規範



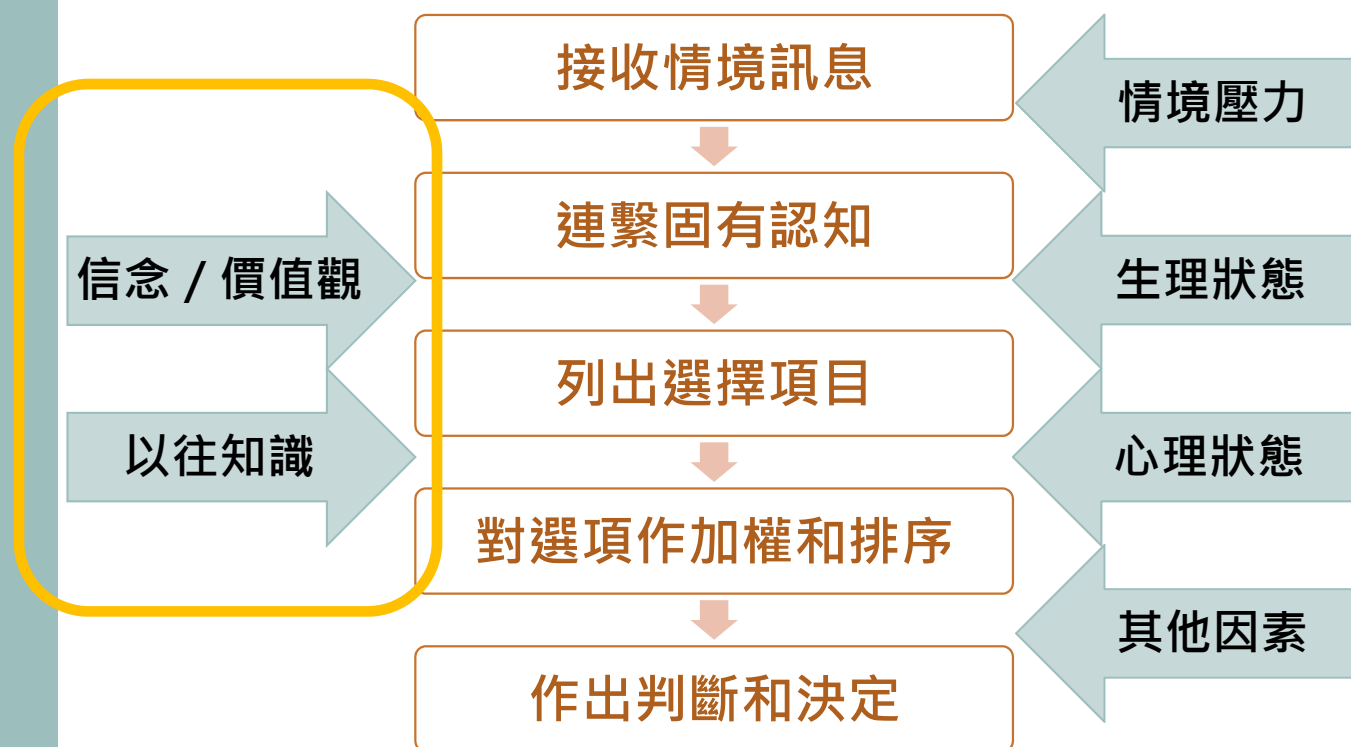
價值觀教育 為何重要？

我們的學生正在面對甚麼挑戰？



價值觀教育 為何重要？

在生活中遇上問題時要作出決策之際……



設獨立課時的
價值觀教育課程？

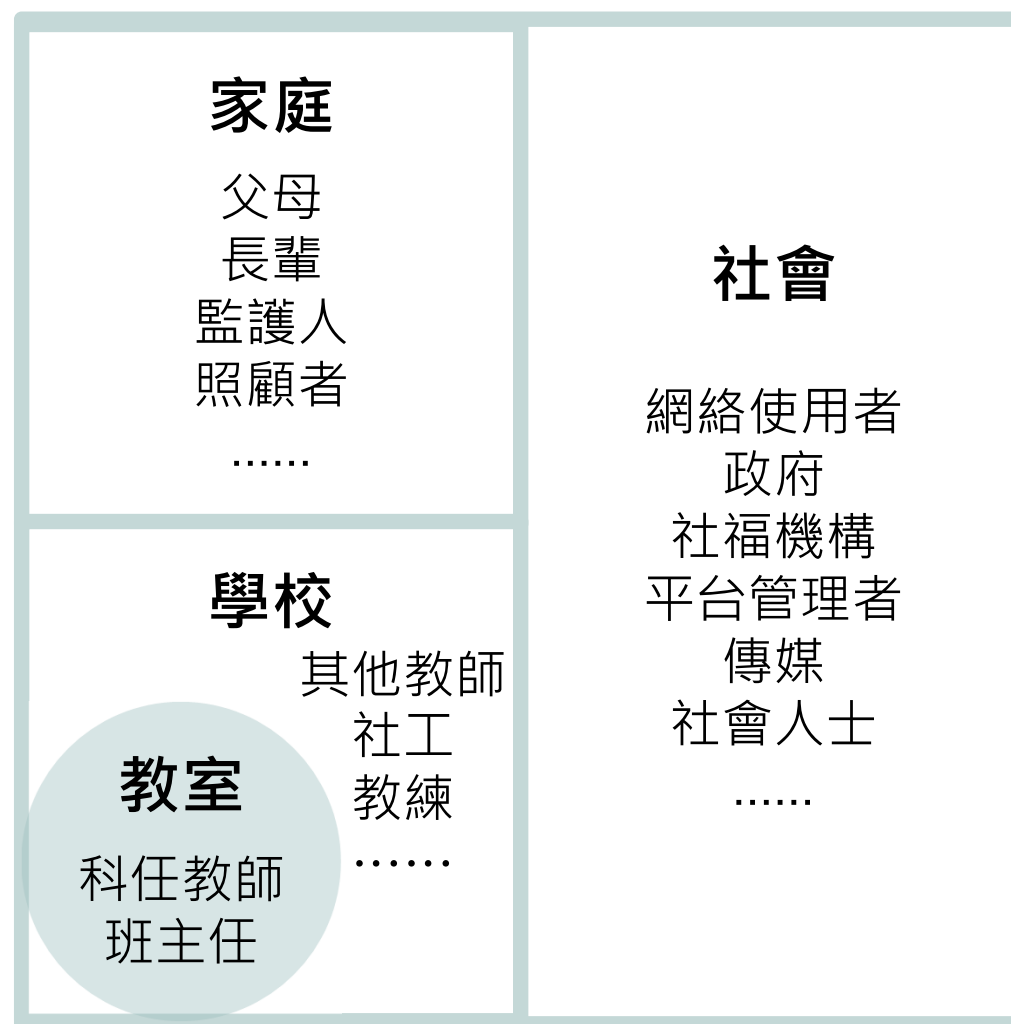
推動價值觀教育
只是學校的責任？

價值觀教育只在
全方位學習中推動？

推動價值觀教育只是
德公組 / 班主任的責任？

迷思

誰的責任？



青少年生活



誰的責任？

《價值觀教育課程架構》（試行版）

不同持份者參與

價值觀教育既是重要而持續的學校教育工作，亦涉及家庭教育、公眾教育及社會風氣的樹立，必須凝聚不同為香港未來努力的持份者，**全社會動員**，在校內校外齊心合力，方能營造**正向社會氛圍**，培育貢獻國家和社會的人才。光靠學校的努力而缺乏**家校合作及社會氛圍**，學校推行價值觀教育會舉步維艱，事倍功半。

學校教育方面，學校持份者必須攜手合作，**群策群力**扶持學生成長。辦學團體和學校管理層可透過不同學習及交流平台，以及專業培訓活動、家長會等，讓教師、家長等主要持份者，充分理解和認同學校的辦學理念，**上下一心、目標一致**地推動價值觀教育。另外，學校亦須**協同抱持正面價值觀和共同教育理念的機構**，如不同政府部門、志願團體和社福機構，配合中央課程理念和目標舉辦的不同類型活動，積極推動青少年建立正面的價值觀和積極的生活態度。

誰的責任？

學校課程架構



誰的責任？

《價值觀教育課程架構》（試行版）

- 「**多重進路，互相配合**」
- 提供**整全的學習經歷**
- 學校推行價值觀教育**不應局限於特定課堂**，而應**透過不同學科、班主任課 / 成長課 / 德育課的課堂內外的學習**，以及**全方位學習**（例如參觀探訪、制服團隊及實踐服務學習等）活動，推展價值觀教育
- **教師**透過日常接觸，**言教身教**，**感染學生**
- 結合**學校不同崗位員工**的力量
- 營造**有利學習**的正面校園**氛圍**



誰的責任？



價值觀教育

整全的學習經歷

- **學科課堂學習**
- 班主任課
- 校本成長課
- 校本德育科
-

- 義工探訪
- 制服團隊
- 比賽
- 學校服務
-



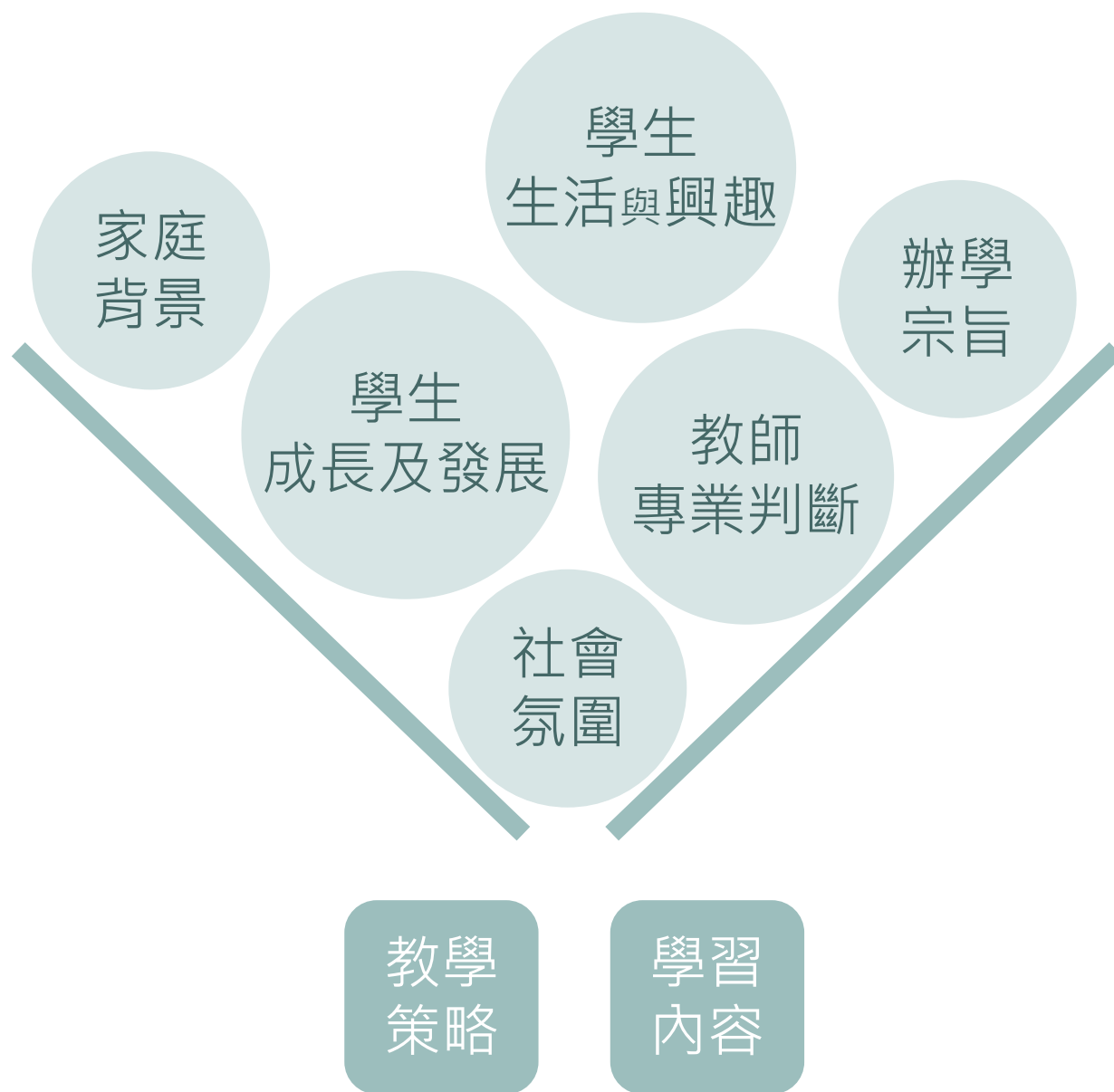
- 參觀交流
- 實地考察
- 講座
- 學會活動
-

- 宗教活動
- 早會
- 主題周
- 「我的行動承諾」
-



教學有法

校本、級本、班本、生本



貼近學生生活



兩難處境？

考慮因素？



分析判斷？

以教授《背影》一文為例

教學重點？
倒敘法？
人物描寫？

背影

朱自清



關懷備至

愛子之情

情

放心不下
決定送車

揀選座位
叮囑小心

不辭勞苦
爬軌買橘

臨別依依
囑咐來信

信報平安
唯大去不遠

事

價值觀？態度？
傳統美德？

看到的
背影

消失中的
背影

想像中的
背影

感激之情

不捨之情

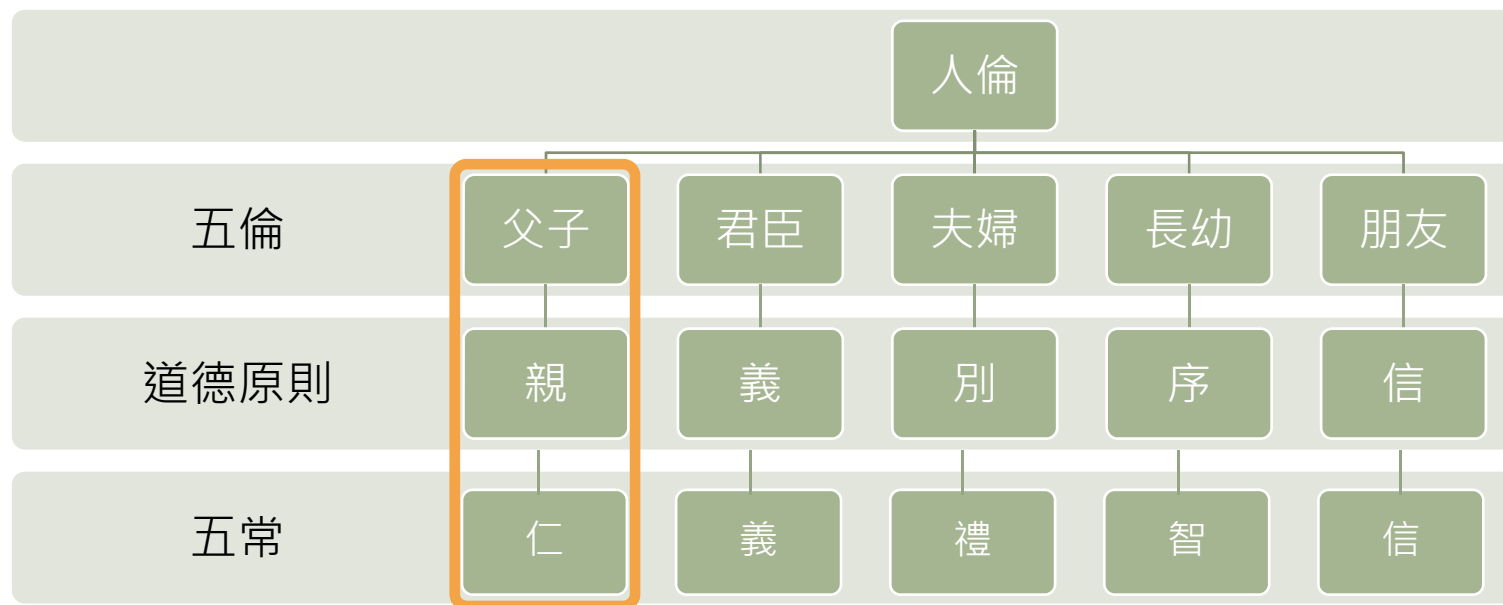
思念之情

情

父子一倫

- ▶ 父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。（孟子《孟子·滕文公上》）
 - ▶ 父子有親
 - ▶ 親：愛、情誼；仁：仁愛、寬厚

父與子
又有甚麼
義務和責任？



推崇孝道

孝

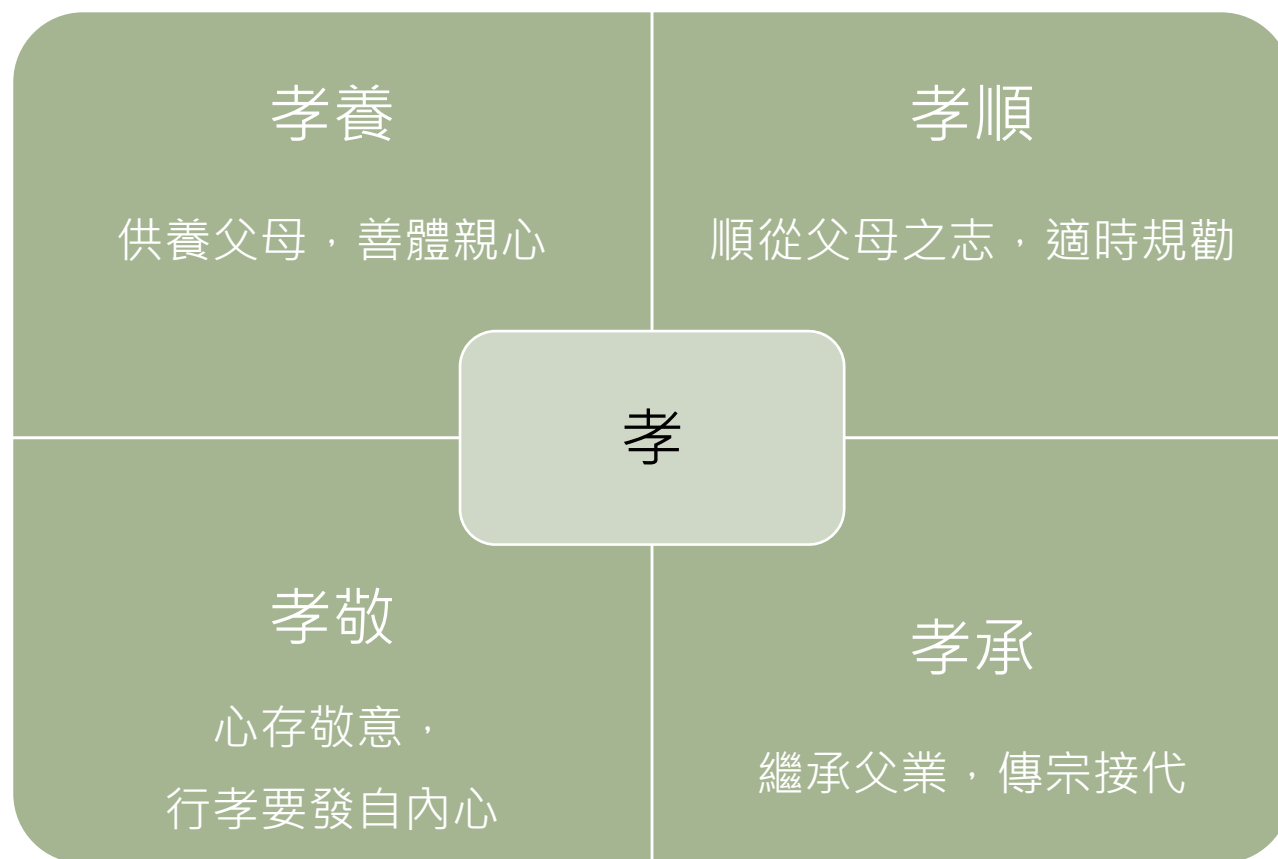
你能猜到這是甚麼字嗎？

為人父止於慈，為人子止於孝，自然父子有親。

父教子弟，要以仁慈
子事父母，要以孝心

推崇孝道

► 如何盡孝？



► 你呢？今天盡孝了沒？

背影：段（5）

- ▶ 5 我們過了江，進了車站。我買票，他忙照顧行李。行李太多了，得向腳夫行些小費，才可過去。他便又忙和他們講價錢。**我那時真是聰明過分**，總覺他說話不大漂亮，非自己插嘴不可。但他終於講定了價錢；就送我上車。他給我揀定了靠車門的一張椅子；我將他給我做的紫毛大衣鋪好座位。他囑我路上小心，夜裏要警醒些，不要受涼。又囑託茶房好好照應我。我心裏暗笑他的迂；他們只認得錢，托他們直是白托！而且我這樣大年紀的人，難道還不能料理自己麼？唉，**我現在想想，那時真是太聰明了！**

▶ 你的家人平日會如何悉心照顧你？

▶ 你有和我一樣，曾經嫌棄家人對你的好嗎？

▶ 你有曾經為你對待家人的表現和態度感到後悔嗎？

▶ 文章中提到兩次「聰明」，你認為有何用意？

背影：段（6）

▶ 6 我說道：「爸爸，你走吧。」他望車外看了看，說：「我買幾個橘子去。你就在此地，不要走動。」我看那邊月臺的柵欄外有幾個賣東西的等顧客。走到那邊月臺，須穿過鐵道，須跳下去又爬上去。父親是一個胖子，走過去自然要費事些。我本來要去的，他不肯，只好讓他去。我看見他戴著黑布小帽，穿著黑布大馬褂，深青布棉袍，蹣跚地走到鐵道邊，慢慢探身下去，尚不大難。可是他穿過鐵道，要爬上那邊月臺，就不容易了。他用兩手攀著上面，兩腳再向上縮，他肥胖的身子向左微傾，顯出努力的樣子。這時我看見他的背影，我的淚很快地流下來了。我趕緊拭幹了淚，怕他看見，也怕別人看見。我再向外看時，他已抱了朱紅的橘子望回走了。過鐵道時，他先將橘子散放在地上，自己慢慢爬下，再抱起橘子走。到這邊時，我趕緊去攙他。他和我走到車上，將橘子一股腦兒放在我的皮大衣上。於是撲撲衣上的泥土，心裏很輕鬆似的，過一會說：「我走了，到那邊來信！」我望著他走出去。他走了幾步，回過頭看見我，說：「進去吧，裏邊沒人。」等他的背影混入來來往往的人裏，再找不著了，我

▶ 24 便進來坐下，我的眼淚又來了。

▶ 這段提及多少次父親的背影？

▶ 我又流了多少次淚？我在甚麼情況下流淚？

▶ 為甚麼作者要詳細描寫父親攀鐵道買橘子的情景？

▶ 在你的記憶中，家人的哪個背影讓你印象最深刻？

背影：段（7）

- ▶ 7 近幾年來，父親和我都是東奔西走，家中光景是一日不如一日。他少年出外謀生，獨立支援，做了許多大事。哪知老境卻如此頹唐！他觸目傷懷，自然情不能自己。情鬱於中，自然要發之於外；家庭瑣屑便往往觸他之怒。他待我漸漸不同往日。但最近兩年的不見，他終於忘卻我的不好，只是惦記著我，惦記著我的兒子。我北來後，他寫了一信給我，信中說道：「我身體平安，惟膀子疼痛厲害，舉箸提筆，諸多不便，大約大去之期不遠矣。」我讀到此處，在晶瑩的淚光中，又看見那肥胖的，青布棉袍，黑布馬褂的背影。唉！我不知何時再能與他相見！

▶ 這段中，我真的看見父親的背影嗎？

▶ 我有哭嗎？

▶ 你的家人有向你發脾氣嗎？你會如何體諒他們？

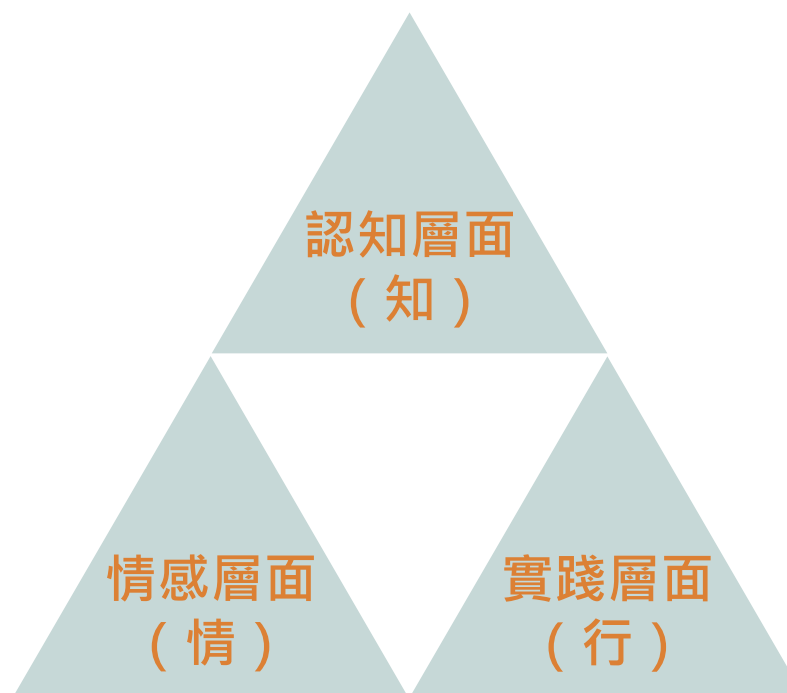
▶ 俗語云：「父子無隔夜仇」，你的家人會因為你的一些錯誤，而生你一輩子的氣嗎？

自然連繫 有機結合

- 發揮學科特質和優勢
- 選取合適的課題、教材、自身經歷
- 把握合適的時機
- 直接講解VS 運用對比、提問、寫作等促進學生思考

「知」、「情」、「行」並重

增強對正面價值觀和態度的認識
及作出道德判斷和決策的能力



培養學生的同理心及對
生命的積極態度

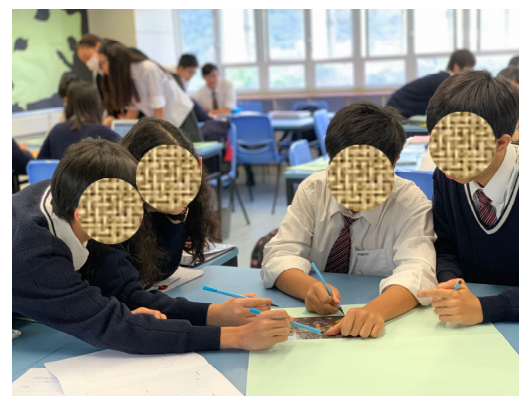
為學生提供真實的學習
經歷，從中了解如何實
踐正面的價值觀和態度

多元化的學習經歷



反思問題 (I)

1. Tommy在遷往鄉郊與爺爺同住後，生活上有什麼改變？
2. Tommy如何適應這些生活上的轉變？
3. 你欣賞Tommy面對這些轉變時的態度嗎？如果你是Tommy，你會怎樣面對這些轉變？
4. Tommy爸爸又是如何面對這些轉變？



- 促進理解
- 代入情境，觸動情感
- 加深體會

教無定法

讀

繪本、課文、漫畫

寫

書信、文章、心意卡

聽

範讀、音樂、新聞

說

討論、分享、朗讀

想

反思、改編、分析

問

以問促思、學生提問

做

親身體驗、實踐

畫

圖畫、圖表

看

電影、動畫、紀錄片

嚐

味覺的觸動

演

角色扮演、改編

停

總結、分析、澄清

教育局價值觀教育 學與教資源

德育、公民及國民教育組¹
周安琪



網上學與教資源

本組網頁



約 6,260,000 項搜尋結果 (0.40 秒)

<https://www.edb.gov.hk> > mce

價值觀教育

價值觀教育是全人教育的重要元素，通過各學習領域 / 學科課程的學與教，以及其他相關的學習經歷，培育學生正面的價值觀和態度；幫助他們在成長的不同階段，當遇上難題的時候 ...

[學與教資源](#) · [教師專業發展課程](#) · [感恩珍惜](#) · [積極樂觀\(2019-2021\)](#) · [最新消息](#)

您曾多次瀏覽這個網頁。上次瀏覽日期：21年9月10日

<https://www.edb.gov.hk> > 4-key-tasks > moral-civic

價值觀教育學習圈計劃

價值觀教育學習圈計劃. 本計劃自2012/13學年開始推行，由教育局持續提供到校支援，並與學校同工進行協作，包括共同備課、校本觀課、跨學校觀課及專業交流等，協助學校 ...

課程發展

最新專題

課程發展議會

學校課程檢討專責小組

學校課程持續更新

學校課程架構

主要教育層面

課程範疇

- [資優教育](#)
- [特殊教育需要](#)
- [全方位學習](#)
- [價值觀教育 \(德育、公民及國民教育\)](#)



■ 本組網頁

價值觀教育

價值觀教育是全人教育的重要元素，通過各學習領域／學科課程的學與教，以及其他相關的學習經歷，培育學生正面的價值觀和態度；幫助他們在成長的不同階段，當遇上難題的時候，懂得辨識當中涉及的價值觀，作出客觀分析和合理的判斷，並付諸實踐，方能面對未來生活上種種的挑戰。

學校可培育學生十種首要的價值觀和態度，即：「堅毅」、「尊重他人」、「責任感」、「國民身份認同」、「承擔精神」、「誠信」、「關愛」、「守法」、「同理心」和「勤勞」（於2021年11月加入），作為推動價值觀教育的方向。

學校應以培育學生正面的價值觀和態度為方向，運用生活化的題材，整合包括品德及倫理教育、公民教育、國民教育（包括《憲法》、《基本法》及國家安全教育）、禁毒教育、生命教育、性教育、媒體及資訊素養教育、可持續發展教育、法律框架下的人權教育等不同跨學科價值觀教育範疇的學習活動，為學生提供全面的學習經歷，並加強彼此之間的連繫，促進學生的全人發展。

- [同心抗疫](#)
- [「我的行動承諾」系列](#)
 - [「我的行動承諾：全校『動』起來」校本獎勵計劃](#) 
- [「國民教育一站通」網上資源平台](#)
- [國家安全教育資源網頁](#)
- [最新消息](#)
- [課程文件（新加入《價值觀教育課程架構》（試行版）（2021））](#) 
- [教師專業發展課程](#)
- [學與教資源](#)
- [相關津貼及資助計劃](#)
- [聯絡我們](#)





網上學與教資源

本組網頁

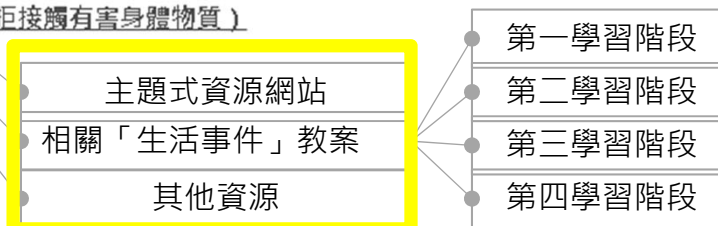
學與教資源

教師進行相關課題的學與教活動時，可以參考以下學與教資源，並因應學校及學生的需要而調適。
使用指引

- 價值觀教育
 - 價值觀教育學與教資源：「生活事件」教案
 - 培育「守法」生活事件教案 
 - 培育「勤勞」生活事件教案 
 - 培育「同理心」生活事件教案 
 - 價值觀教育視像資源 
 - 價值觀教育漫畫資源 
 - 價值觀教育動畫資源 
 - 價值觀教育推廣資源 
 - 價值觀教育公眾宣傳 
 - 其他政府部門製作的相關綜合資源網

- 國民教育
- 《憲法》和《基本法》教育
- 品德及倫理教育
- 生命教育
- 健康生活教育（包括禁毒教育／抗拒接觸有害身體物質）
- 性教育
- 可持續發展教育
- 人權教育
- 媒體和資訊素養教育
- 守法教育

（以其中一個範疇為例）

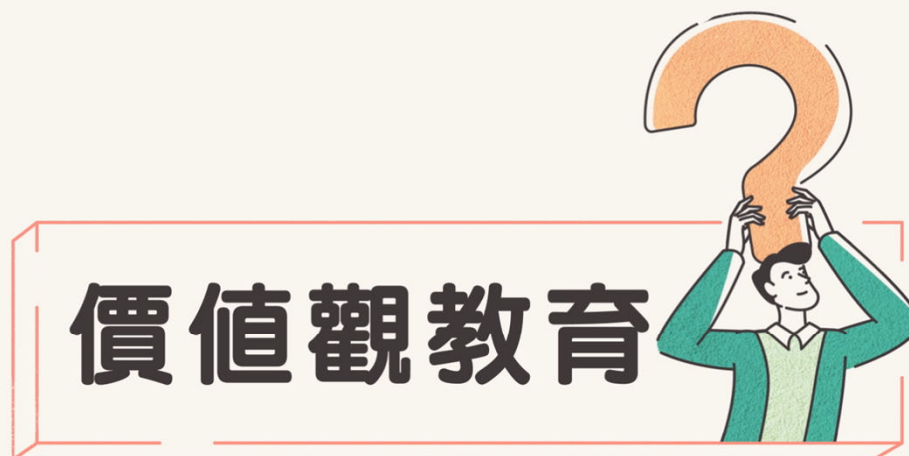
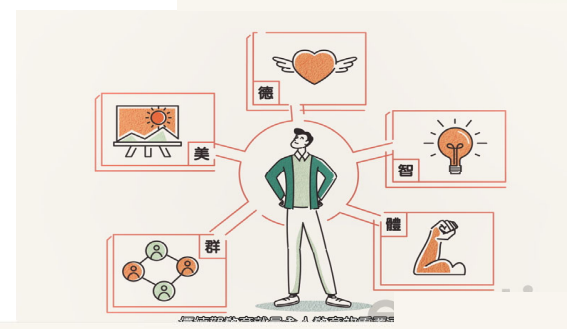


■ 價值觀教育動畫系列

□ 對象：教師 / 家長

□ 動畫主題

- 理念方向
- 課程規劃
- 教學技巧
- 家長參與





生活事件教案

■ 分類

□ 學段

- 四個學段涵蓋小學、中學階段

□ 生活議題

- 個人成長及健康生活
- 家庭生活
- 學校生活
- 社交生活
- 社會及國家生活
- 工作生活

生活事件事例

「一分耕耘，一分收穫」



價值觀教育
初小至高小
教育局
德育、公民及國民教育組製作
2022年3月



童心悅讀明事理
尊重與包容

大嘴巴闖禍了！
(保護私隱)

價值觀教育
初小
教育局
德育、公民及國民教育組製作
2022年4月

本組經過公開招標後，委託安徒生會製作本教材。

圖片來源: <http://www.freepik.com>



生活事件事例：
勤勞創造的幸福

高小及初中
價值觀教育
教育局
德育、公民及國民教育組製作
2022年1月



■ 價值觀教育短片系列

□ 對象：學生/教師/家長/公眾人士

□ 短片

■ 系列一 《抉擇·人生》

■ 系列二 《在情在理》

■ 系列三 《蝦醬的真味》

■ 系列四 《媽媽的高跟鞋》



反思問題 (I)

1. Tommy在遷往鄉郊與爺爺同住後，生活上有什麼改變？
2. Tommy如何適應這些生活上的轉變？
3. 你欣賞Tommy面對這些轉變時的態度嗎？如果你是Tommy，你會怎樣面對這些轉變？
4. Tommy爸爸又是如何面對這些轉變？

學習重點

學習目標：

1. 培養學生以積極樂觀的態度面對生活中的轉變和逆境
2. 讓學生明白自己是家中重要的一份子，在家庭面對轉變時，可以做好自己，並與家人互相鼓勵和支持，共同面對挑戰

價值觀和態度：積極、樂觀、關愛



■ 價值觀教育漫畫系列

□ 對象：學生 / 教師 / 家長

□ 漫畫主題

- 愛護公物
- 遵守校規
- 關愛家人
- 感恩珍惜
- 接納差異
- 堅守原則
- 謹慎上網
- 明辨真相
- 保護自己





□對象：學生 / 教師

單元主題

仁
孝
禮
信



■ 其他資源



二零一九年「國家憲法日」座談會



密切留意
培訓行事曆

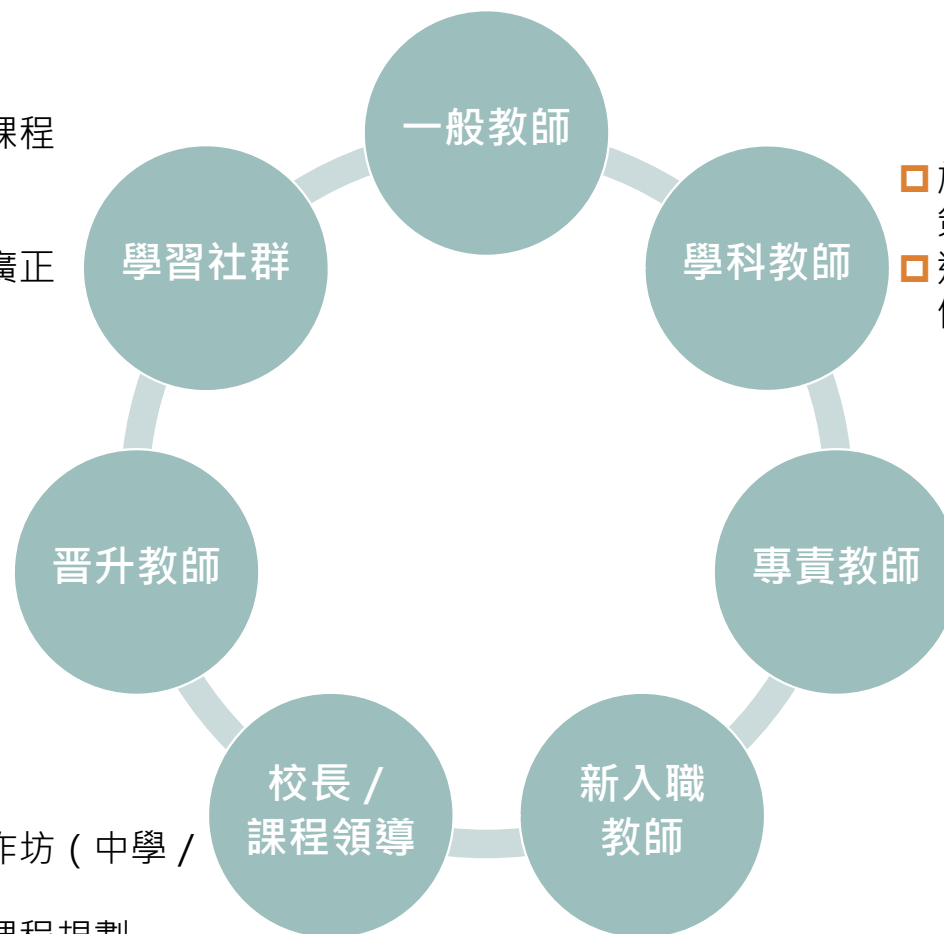
課程舉隅

- 價值觀教育課程架構簡介會
- 通過**中華文化學習**培養學生正面價值觀
- 價值觀教育（**生命教育**）系列：(2) 培育學生以正面價值觀和態度面對不同誘惑（新辦）

- 整全價值觀教育課程規劃
- 品德及倫理教育
- 通過中華文化推廣正面價值觀和態度
- 生命教育

- 優化晉升培訓核心課程—「專業操守、價值觀及教育政策」

- 學校領導人員工作坊（中學／小學）
- 全校價值觀教育課程規劃
- 透過家長教育推動學校價值觀教育



- 於**課堂**推動價值觀教育的策略和技巧
- 運用繪本培養學生正面的價值觀和態度

- 協助中學規劃生命教育計劃
- 全校價值觀教育課程規劃
- 推動**守法及同理心**的學與教策略
- 如何規劃及推行有效的**性教育**

- 價值觀教育教師導引課程



教師專業發展課程

本組網頁

主頁 > 課程

教師專業發展課程

2020/21 學年

價值觀教育

價值觀教育是全人教育的重要元素，通過各學科的價值觀和態度；幫助他們在成長的不同階段，作出合理的判斷，並付諸實踐，方能面對未來生活上

學校可培育學生九種首要的價值觀和態度，即「誠信」、「關愛」、「守法」和「

學校應以培育學生正面的價值觀和態度為方向，和《基本法》教育、人權教育、國民教育、禁煙的學習活動，為學生提供全面的學習經歷，並

- 同心抗疫
- 「我的行動承諾」系列
- 最新消息
- 課程文件
- 教師專業發展課程
- 學與教資源
- 相關津貼及資助計劃
- 聯絡我們

課程編號	課程名稱	舉辦日期	補充資料
CDI020210691	價值觀教育系列：(8) 我的行動承諾學校經驗分享會 (新辦)	2021年6月29日	課程簡介
CDI020210686	價值觀教育(性教育)系列：(1) 如何有效運用性教育資源- 與戀愛及建立健康人際關係相關的學與教策略 (新辦)	2021年6月4日	課程簡介
CDI020200744	價值觀教育(可持續發展教育)系列：(2) 減緩氣候變化的學與教策略 -- 網上課程 (新辦)	2021年5月14日	課程簡介
CDI020210683	價值觀教育系列：(7) 運用繪本培養學生的正面的價值觀和態度 (修訂) (網上課程)	2021年5月6日	課程簡介
CDI020210687	價值觀教育(健康生活方式)系列：(2) 提高學生抗逆能力(新辦)	2021年4月28日	課程簡介
CDI020211143	e世代價值觀教育系列：(2) 認識網絡欺凌與網上賭博成癮講座 (中學) -- 網上課程 (新辦)	2021年4月19日	課程簡介
CDI020201661	價值觀教育系列：(5) 生命教育及生涯規劃教育的學與教策略--網上課程(新辦)	2021年1月28日	課程簡介
CDI020210684	價值觀教育(可持續發展教育)系列：(1) 推動綠色生活及節能減廢的學與教策略 -- 網上課程 (新辦)	2021年1月25日	課程簡介
CDI020201643	e世代價值觀教育系列：(1) 辨識網絡資訊與提升學生資訊素養的學與教(小學) -- 網上課程 (新辦)	2020年12月16日至 2020年12月23日	課程簡介
CDI020210680	價值觀教育系列：(4) 全校價值觀教育課程規劃 -- 網上課程 (中學) (新辦)	2020年12月21日至 2021年1月8日	課程簡介
CDI020210674	價值觀教育系列：(2) 價值觀教育教師導引課程 -- 網上課程 (新辦)	2020年12月17日至 2020年12月24日	課程簡介
CDI020210672	價值觀教育課程：如何在小學有效地推行性教育 (修訂)	2021年2 - 3月(場次 AA) 2021年6月(場次 AB)	課程簡介



「我的行動承諾」 (2022 -) 主題

主幹主題



副主題



詳情請參閱
教育局通函第114/2022號
教育局通函第166/2022號



「樂諾大使」校本獎勵計劃



相關活動

「樂諾小太陽 & Friends」 吉祥物設計比賽



詳情請參閱
教育局通函
第114/2022號
第166/2022號



「貼出正能量」 社交平台創意貼文 設計比賽

「感恩珍惜·積極樂觀」 親子講故事比賽 (幼稚園)





資源及支援

■ 「我的行動承諾」 (2022) 專題資源網站

□ 學校推行實踐經驗片段

■ 主題拍照道具、橫額

■ 啟動儀式箱

詳情請參閱
教育局通函第114/2022號
教育局通函第166/2022號





教育局通函第32/2022號

我的行動承諾

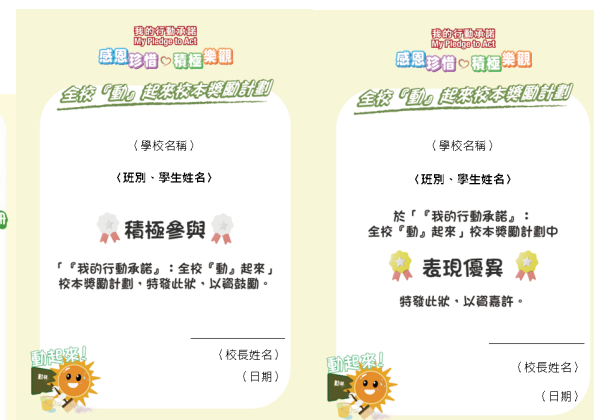
「『我的行動承諾』：全校『動』起來」獎勵計劃

推廣勤勞美德

題目	類別	連結
自己動手執書包 (小學)	生活事件教案	下載
我會照顧自己的起居 (小學)	生活事件教案	下載
幫助做家务 (小學)	生活事件教案	下載
《致知達德：小學中華傳統美德語文學習軟件》	網站	連結
中國歷史人物小故事 (小學)	短片	連結
傑出運動員 (小學)	科目學習活動 (舉隅) 【學校可因應情況將活動轉為網上模式。】	

各科學與教

科目	內容	連結
中國語文科	學校可在校園張貼與勤勞主題相關的「中華經典名句」，營造氛圍，讓學生通過吸收傳統經典智慧，培養勤勞的美德，並鼓勵他們身體力行，在家分擔家務，並為學校和社會服務。	連結
數學科	課外閱讀方面，初小學生可通過閱讀《好忙的蜘蛛》，明白「蜘蛛」由早到晚辛勤、專注地織網，不受周遭的引誘，最後達成目標，享受付出努力後所得的快樂。中學生可閱讀《孔子的生活智慧》、《活在當下》、《野地果》、《影響世界的中國人》等，從中認識和學習勤勞的美德。(各學習階段之參考書籍目錄可參閱右列二維碼)	初小 高小 初中 高中
體育科	鼓勵小學與聯數學閱讀活動，當中包括學生閱讀不同數學家的故事，並透過閱讀報告、漫畫創作或短片分享等，加深學生認識數學家努力不懈地解決數學難題的過程，培養他們勤勞和堅毅不屈的學習態度。	—
體育科	學校可鼓勵學生運用體能活動日誌記錄每天的體能活動量，從而建立恆常參與體能活動的習慣，出力流汗，磨煉意志，並培養正面價值觀和態度如勤勞、堅毅。(體能活動日誌電子版下載網址請參閱右列二維碼)	連結



校本獎勵計劃嘉許狀

行動承諾』：全校『動』起來」手冊

全方位學習活動 (舉隅) 【如適用，部份活動可以實體或網上形式進行。】

活動	學習活動內容
服務學習	- 學校可安排學生參與不同的服務學習活動，例如擔任值日生、領袖生、班長，以及參加制服團隊、義工服務等，培養學生勤奮和樂於助人的美德，讓學生在持續的參與、策劃和實踐過程中，建立和諧和安全的學習環境，並貢獻社區，增強對學校和社會的歸屬感和認同感，培養承擔精神。 - 通過安排體育服務學習，如讓學生在水、陸運動擔任服務生或擔任運動小領袖，以協助學校推行體育活動。
內地考察	學校可安排與公民與社會發展和課程相關的內地考察團，例如參觀博物館及成功企業等活動，並適當配合相關學習與活動，讓學生了解國家經濟和社會發展成就是人民用勤勞創造出來，並鼓勵他們身體力行，貢獻社會。
音樂活動	- 學校可鼓勵學生出席不同藝術團體舉辦的音樂會，並撰寫音樂會反思報告，培養學生日常欣賞音樂的習慣，並了解演奏家如何奮力練習，追求卓越。 - 學校提供演奏樂器和合唱表演等音樂學習活動，讓學生在過程中持之以恆地用心練習，提升演奏能力和合唱技巧，培養堅毅和勤勞的正面價值觀和態度。
藝術活動	學校可安排學生探訪傳統工藝師傅，例如製作、麵粉公仔 (捏面人)、木雕、認識工藝的歷史和藝術價值，更透過與工藝師傅直接交流，欣賞他們的精湛技藝，並了解他們刻苦練習、敬業樂業、追求卓越的過程和態度，以培育學生對傳統工藝的珍惜和工藝師傅的尊重。

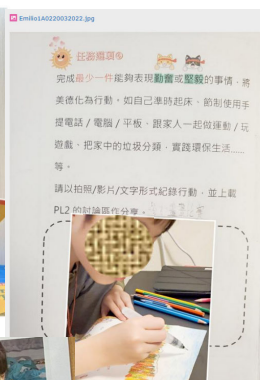




「『我的行動承諾』：全校『動』起來」
勵計劃

■推廣勤勞美德

營造正面學習氛圍



實行方法

學生於每月獲派一張體適能月曆（見下圖），讓學生可在該日中作相應體能動作。每個動作均會在課堂中教授，先讓學生理解動作，從而延伸至家中進行。



勤力是我的密友

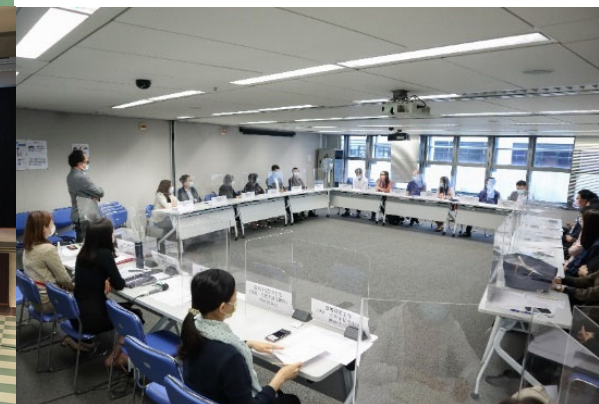


寶血會思源學校 體育科 體適能月曆(四月)					姓名: _____ 班別: _____ 家長簽署: _____
MON(一)	TUE(二)	WED(三)	THU(四)	FRI(五)	SAT(六)
					
 1 舉重 30秒 共3組	 2 仰臥起坐 15次 共3組	 3 平板支撐 30秒 共2組	 4 原地抬腿 30次 共2組	 5 原地開合跳 20秒 共3組	 6 弓步 15次 共3組
 7 深蹲 15次 共3組	 8 舉重 15次 共3組	 9 仰臥起坐 15次 共3組	 10 平板支撐 30秒 共2組	 11 原地抬腿 20秒 共2組	 12 原地開合跳 20秒 共3組
 13 弓步 15次 共3組	 14 深蹲 15次 共3組	 15 舉重 30秒 共3組	 16 仰臥起坐 15次 共3組	 17 平板支撐 30秒 共2組	 18 原地抬腿 30次 共2組
 19 原地開合跳 20秒 共3組	 20 弓步 15次 共3組	 21 舉重 30秒 共3組	 22 仰臥起坐 15次 共3組	 23 平板支撐 30秒 共2組	 24 原地抬腿 30次 共2組
 25 原地開合跳 20秒 共3組	 26 弓步 15次 共3組	 27 舉重 30秒 共3組	 28 原地開合跳 20秒 共3組	 29 弓步 15次 共3組	 30 原地抬腿 30次 共2組

目應動作後，將會在方格中加上別號，並由家長簽署作實。完成指定日
得獎勵。

教師學習社群

- 就價值觀教育各方面的發展提供建議
- 透過會議、互訪、聚焦探究、觀課活動，加深對價值觀教育的認識和技能，促進學界交流
- 收集良好校本示例





聯絡我們

教育局
課程發展處
德育、公民及國民教育1組

電話：2153 7493
電郵：info_mcne1@edb.gov.hk

謝謝！