1. **小學**

| **學習領域/ 科目** | **與積極樂觀相關的課題/內容** | **學習活動建議** | **學與教資源** |
| --- | --- | --- | --- |
| 中國語文 | 品德情意學習範疇的建議學習重點，如：* 積極進取：取法乎上，盡其在我
* 曠達坦蕩：了解客觀限制、知所調處挫折失敗
 | 可透過以下方式，培養學生的品德情意：* 課堂學習:例如日常教學、經典範文、以品德情意作為主題的單元、專題研習等
* 語文活動:參與校內、校外與積極樂觀相關的語文活動
* 廣泛閱讀:選取適合學生，又蘊含豐富品德情意元素的書籍
* 善用不同的資源和資訊科技學習
 | * 致知達德：小學中華傳統美德語文學習軟體（兼備網上版）[連結](https://www.edbchinese.hk/trad/)
* 薪火華萃：中華文化教學軟件 （2001）[連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/resources/primary/lang/xinhuo.pdf)
 |
| Eng Lang | Module: Caring and sharingUnits: * We can
* Good days and bad days

Module: ChangesUnits: * Wishes and dreams
* Growing up

Module: ChangesUnit:* Wishes and dreams
* Growing up
 | * A storytelling activity, from the story “The Road to Lhasa”, on developing students’ positive values and attitudes, especially perseverance and optimism, with the level of difficulty of the story and activity adjusted according to the needs of target students, e.g. role-playing the characters and animals, hot-seating and interview to elicit and reinforce the positive values.
* A viewing activity on the positive attitude towards challenges, followed by a discussion on the challenges students face, how to deal with them, and the feelings after overcoming the difficulties
* An extended activity on role-playing students’ real-life situations
 | * *Using Storytelling to Develop Students’ Interest in Reading - A Resource Package for English Teachers* (2015) [Link](https://www.edb.gov.hk/attachment/en/curriculum-development/kla/eng-edu/references-resources/PRI_Storytelling.pdf)

ETV programme on “Dare to Try”(2006)[Link](https://www.hkedcity.net/etv/resource/1143409292) |
| 常識 | 積極樂觀面對逆境，克服困難 |  | 教育電視資源《[中國歷史人物與重要事件](https://www.hkedcity.net/etv/resource/4584901444%22%20%5Co%20%22%E4%B8%AD%E5%9C%8B%E6%AD%B7%E5%8F%B2%E4%BA%BA%E7%89%A9%E8%88%87%E9%87%8D%E8%A6%81%E4%BA%8B%E4%BB%B6%20%28%E8%8B%B1%E6%96%87%E5%AD%97%E5%B9%95%E5%8F%AF%E4%BE%9B%E9%81%B8%E6%93%87%29)》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/4584901444) |
| 學習範疇一：健康與生活* 了解積極生活的重要性，並藉此反映生命的愛惜（KS1）
* 對健康生活，包括：飲食習慣作息及運動方面持積極的態度（KS1）
* 了解自己的需要、抱負和優點，以及如何面對自己的缺點（KS2）
* 尊重和珍惜生命（KS2）
 | * 編寫作息時間表，實踐健康生活
* 建議家庭、學校和社會成員和諧共處的方法
 |  |
| 體育體育 | 鼓勵學生積極及恆常地參加體能活動，幫助他們建立活躍及健康的生活方式。 | * 學校提供多元化的體育相關興趣小組、訓練班和比賽供學生選擇，並鼓勵他們積極參與
 | 學校體育推廣計劃學校體適能獎勵計劃 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html)跳繩強心計劃學校舞蹈節[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/sdf/index.html)及戶外教育營計劃等 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/oecamp/index.html) |
| 鼓勵學生在參與課堂內外的分組活動和比賽時，虛心接受意見和指導，樂觀面對活動比賽結果，展示全力以赴的積極態度。 | * 透過分組活動和比賽，教導學生要尊重不同運動水平的隊員和對手，並鼓勵他們互相提點，更積極參與體育活動
 | 體育學習領域課程指引 [連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/renewal/PE/PE_KLACG_P1-S6_Chi_2017.pdf)[體育學習領域六大學習範疇課題概覽](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/scope_of_learning/LT_SS%20chn.pdf) [連結](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/scope_of_learning/LT_SS%20chn.pdf)基礎活動導引 [連結](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/FM_c.pdf)體育科基礎活動教學資源 [連結](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/Supporting_Materials_FM_PE.pdf)學校體育推廣計劃學校體適能獎勵計劃 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html)跳繩強心計劃 學校舞蹈節 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/sdf/index.html)戶外教育營計劃 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/oecamp/index.html) |
| 德育及公民教育德育及公民教育 | 積極樂觀面對逆境，克服困難 |  | 教育電視資源《破藩籬 闖高峰 (特奧和殘奧) 》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/1679881487)《無懼智障》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/1604532960)《[抗癌小子](https://www.hkedcity.net/etv/resource/42038604%22%20%5Co%20%22%E6%8A%97%E7%99%8C%E5%B0%8F%E5%AD%90)》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/42038604)《[金牌背後](https://www.hkedcity.net/etv/resource/316112271%22%20%5Co%20%22%E9%87%91%E7%89%8C%E8%83%8C%E5%BE%8C)》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/316112271)《伴我行》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/298884597)《我的同學看不到》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/2084948129)《我的同學聽不到》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/712220616)  |
|  |  | * 生命教育網站：「活出精彩人生、面對逆境」[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/Newwebsite/html/Life.html#10)

「生活事件」教案 * 愛心處處 校園零欺凌！[教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks1_3_8.doc)
* 測考成績不理想，怎麼辦？

[教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks2_3_6.pdf)* 同學笑我拍拖 [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/2.4.3.PDF)
* 參加社區活動 [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks1_2.pdf)
* 走出谷底(處理負面情緒) [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks2_1_12.doc)
 |

1. **初中**

| **學習領域/ 科目** | **與積極樂觀相關的課題/內容** | **學習活動建議** | **學與教資源** |
| --- | --- | --- | --- |
| 中國語文 | 品德情意學習範疇的建議學習重點，如：* 積極進取：取法乎上，盡其在我
* 曠達坦蕩：了解客觀限制、知所調處挫折失敗
 | 可透過以下方式，培養學生的品德情意：* 課堂學習:例如日常教學、經典範文、以品德情意作為主題的單元、專題研習等
* 語文活動:參與校內、校外與積極樂觀相關的語文活動
* 廣泛閱讀:選取適合學生，又蘊含豐富品德情意元素的書籍
* 善用不同的資源和資訊科技學習
 | * 薪火華萃：中華文化教學軟件 （2001）[連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/resources/primary/lang/xinhuo.pdf)
* 郁文華章——中華文化學與教資源套(中學篇)（2015）（網上版）[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/resources/secondary-edu/lang/culture.html)
 |
| Eng LangEng Lamg | Module: Wonderful ThingsUnits:* Successful people and amazing deeds
* Great stories

Module: Rights and ResponsibilitiesUnit:* In a group (class, peer, school, neighbourhood)
 | * A listening and reading activity from the story “The Road to Lhasa”, followed by a role play and a discussion activity with regard to the meaning and message of the story, on developing students’ positive values and attitudes, especially perseverance and optimism
* A reading and discussion activity, from the text “You Can Make a Difference”, on arousing students’ compassion for the needy
* A follow-up writing activity on a similar theme to connect students’ reading and writing experiences
 | * *Using Storytelling to Develop Students’ Literacy Skills and Positive Values (2016)* [*Link*](https://www.edb.gov.hk/attachment/en/curriculum-development/kla/eng-edu/references-resources/storytelling%20resource%20package_sec.pdf)
* *The Learning and Teaching of Language Arts at Secondary Level (2005)* [*Link*](https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kla/eng-edu/references-resources/l%26t-of-language-arts-at-sec-level.html)
 |
| 個人、社會及人文教育學習領域／綜合課程 | * 自尊和個人身份認同
* 健康的生活方式，本地青少年的生理和精神健康議題
* 青春期、戀愛的真義和戀愛與性的關係
* 生活技能
* 有助與同儕、家人、不同社會背景人士建立關係及緩解衝突的社交技能
* 朋輩壓力、大眾傳媒及社交網絡的主流喜好對青少年價值觀的建立的影響
* 青少年的潛能和能力、人生目標和事業期許
 | * 透過解讀時事漫畫，促進學生對課題的理解，及發展他們的生活技能。如透過以下漫畫，讓學生探討建立積極人生的方法。

* 透過以學生為中心的學習活動，讓學生了解自己，及建立良好的人際關係。如透過角色扮演，學生在不同情境先後扮演「有耐性」和「急躁」的人，然後分享與難相處的人合作時的感受，進而培養同理心。
 | * 生活與社會課程（中一至中三）學與教資源套：解讀時事漫畫 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/life-and-society/life-and-society_S1-3.html)
* 生活與社會課程教材研究及發展計劃學與教資源[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/life-and-society/life-and-society-resources.html)
 |
| 生活與社會 | * 認識自己，做個自尊自信的人
* 過樂觀、積極的人生
* 鞏固自信，提升抗逆力
* 提升家庭凝聚力
* 化解與家人的衝突
* 戀愛認知
* 價值觀的建立
* 實踐誠信，作負責任的抉擇
* 尊重不同背景的人
* 理性表達個人意見
 |
| 宗教教育 | 孔教* 立志
* 學問與行

伊斯蘭教* 認識人是真主的代理者、責任與權利
* 穆斯林社群的本質、功用:命人行善、止人作惡
* 不灰心、有自尊、有自信
* 良好的禮儀和品格:恆心

佛教* 釋迦牟尼生平史略
* 古代高僧史略
* 八正道

基督宗教* 耶穌的生平和教訓
* 生活方式、社會服務、道德責任

道教* 忠、義、勤、勇、行善
 | 禪修、靜觀、反思 | 「古智今用」教材(製作中) |
| 歷史歷史 | 中一：不同區域文明的誕生和演進* 課題一 人類的需要：古與今
* 課題二 歐洲文明的發展
* 課題三 伊斯蘭文明的興起

中二：人類如何不斷追求進步和突破？課題5 近代歐洲的興起 | * 課堂上教師指導學生透過了解不同文明的興起及發展，進行小組活動，比較人類的古今需要的相似與不同。一方面知道今天的人類的生活建基於過去人類的努力，另一方面了解到人類文明整體是朝向進步積極的方向發展的。

或* 課堂上教師指導同學了解人類如何克服不同困難(如有限的資源及環境困局)，從而發展出不同的文明，並學習積極樂觀，堅毅不屈的精神。
* 課堂上教師可指導學生進行專題研習，了解工業革命的一項重要發展 - 瓦特的蒸汽機，讓學生了解瓦特在開發過程中，面對不少的困難(實驗失敗，資金不足等) ，但最終能一一克服。瓦特的突破是建基於前人的努力，而瓦特改良了前人的蒸汽機也是人類的重要里程碑，開啟了機器時代的來臨。
 | * 歷史科教學資源：

《建構全球視野 — 二十三個主要世界歷史課題的新資源】[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/history/building-global-perspectives-new-resources-for-23-major-topics-in-world-history.html)3. 文明的興起歷史科教學資源： 《建構全球視野 — 二十三個主要世界歷史課題的新資源】[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/history/building-global-perspectives-new-resources-for-23-major-topics-in-world-history.html)15.工業革命中學歷史課程學與教資源套《如何在歷史課堂處理學習多樣性》「機器時代的生活」[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/history/cater_for_learning_diversity_in_hist_class.html) |
| 中史中史 | 中一：歷史時期：秦漢* 課題：兩漢通西域與中外文化交流
* 張騫通西域

中二：歷史時期：明- 課題：明代國勢的張弛鄭和下西洋的概況 與影響中三：歷史時期：中華民國- 課題：辛亥革命與民初政局孫中山與辛亥革命 | * 課堂上透過播放張騫動畫短片，指示學生選取最能體現騫積極樂觀態度的事件／片段，並在小組內作分享。教師鼓勵同學反思在日日常生活中學習以積極樂觀的人生態度克服困難。
* 課堂上透過播放鄭和動畫短片，指示學生觀察鄭和如何憑著積極、樂觀的精神，完成七次下西洋的創舉，並邀請兩位同學演繹最能體現鄭和積極樂觀態度的片段。
* 教師總結指出鄭和七下西洋是前無古人的壯舉，過程艱鉅，鄭和須憑積極樂觀態度才能排除萬難，完成偉業。
* 課堂上透過合作學習，分組閱讀不同材料以探討革命成功的原因，並引導學生反思積極樂觀、堅持等不同態度對成就事業的重要性。
 | 教育電視資源——小學常識科《中國歷史人物與重要事件》張騫 [連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/4584901444)香港教育大學——看動畫、學歷史《張騫》 [連結](http://achist.mers.hk/chihistoryanime/)個人、社會及人文教育組教學資源：《從閱讀中學習——《亞洲週刊》中國歷史文章選輯》〈鄭和旋風歷史嘆息〉教育電視資源——小學常識科《中國歷史人物與重要事件》鄭和 [連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/4584901444)中國歷史科教學資源：《歷史影像中的近代中國——徐宗懋藏品選》上編，頁65-77。[連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/chinese-history/album1_part1.pdf) [連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/chinese-history/album1_part2.pdf)《按圖索證——從圖象考證近現代中國的歷史發展》，頁55-59。[連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/chinese-history/1949-1999.pdf)香港教育大學──看動畫、學歷史《孫中山》[連結](http://achist.mers.hk/chihistoryanime/)香港電台──香港歷史系列第二集《辛亥革命在香港》[連結](https://podcast.rthk.hk/podcast/item.php?pid=187&eid=55214&lang=zh-CN) |
| 體育 | 互相鼓勵和幫助，積極參與課堂內外的分組活動和比賽，在體育活動中表現適當的禮儀及體育精神。 | 透過分組活動和比賽，教導學生要尊重不同運動水平的隊員和對手，並鼓勵他們互相提點，教導學生要「勝不驕 敗不餒」，學懂面對失敗，保持積極樂觀的態度 | 體育學習領域課程指引 [連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/renewal/PE/PE_KLACG_P1-S6_Chi_2017.pdf)體育學習領域六大學習範疇課題概覽 [連結](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/scope_of_learning/LT_SS%20chn.pdf)基礎活動導引 [連結](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/FM_c.pdf)體育科基礎活動教學資源 [連結](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/Supporting_Materials_FM_PE.pdf)學校體育推廣計劃學校體適能獎勵計劃 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html)跳繩強心計劃學校舞蹈節 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/sdf/index.html)戶外教育營計劃 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/oecamp/index.html) |
| 德育及公民教育 | 積極樂觀面對逆境，克服困難 |  | 教育電視資源《無懼智障》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/1604532960)《[抗癌小子](https://www.hkedcity.net/etv/resource/42038604%22%20%5Co%20%22%E6%8A%97%E7%99%8C%E5%B0%8F%E5%AD%90)》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/42038604)《[金牌背後](https://www.hkedcity.net/etv/resource/316112271%22%20%5Co%20%22%E9%87%91%E7%89%8C%E8%83%8C%E5%BE%8C)》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/316112271)《伴我行》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/298884597)《我的同學看不到》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/2084948129)《我的同學聽不到》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/712220616) |
|  |  | * 生命教育網站：「活出精彩人生、面對逆境」[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/Newwebsite/html/Life.html%22%20%5Cl%20%2210)

「生活事件」教案* 不可以逃避 [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks3_1_16.doc)
* 我懂得反省生命的意義 [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/S1_growth_case5.pdf)
* 我的家人患病了 [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/S2_family_case5.pdf)
* 家人失業了 [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks3_2_8.pdf)
 |

1. **高中**

| **學習領域/ 科目** | **與積極樂觀相關的課題/內容** | **學習活動建議** | **學與教資源** |
| --- | --- | --- | --- |
| 中國語文 | 品德情意學習範疇的建議學習重點，如：* 積極進取：取法乎上，盡其在我
* 曠達坦蕩：了解客觀限制、知所調處挫折失敗
 | 可透過以下方式，培養學生的品德情意：* 課堂學習:例如日常教學、經典範文、以品德情意作為主題的單元、專題研習等
* 語文活動:參與校內、校外與積極樂觀相關的語文活動
* 廣泛閱讀:選取適合學生，又蘊含豐富品德情意元素的書籍
* 善用不同的資源和資訊科技學習
 | * 薪火華萃：中華文化教學軟件 （2001）[連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/resources/primary/lang/xinhuo.pdf)
* 郁文華章——中華文化學與教資源套(中學篇)（2015）（網上版）[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/resources/secondary-edu/lang/culture.html)
 |
| Eng Lang | Module: Getting along with Others:Unit:* Friendship and dating

Module: Study, School Life and WorkUnit:* Study and related pleasure / problems
 | * Discussion on how to overcome the grief of losing a loved one, followed by a film review writing activity
* Role-play and writing an article to the school magazine on how to overcome difficulties encountered at home and school
 | * ETV programme on “My Grandmother”

(2019)[Link](https://www.hkedcity.net/etv/resource/3627073163)* The text “Ricky and the Social Worker” in the *Learning English through Drama (Secondary 4-6): A Resource Package (2009)*[*Link*](https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kla/eng-edu/references-resources.html)
 |
| Lit in EngLit in Eng | * Film analysis
* Poetry analysis
 | * Film appreciation and discussion on how the characters stay positive and optimistic in the face of hardship or suffering
* Poetry reading and discussion on:
* the positive attitude towards life and death
* how the speakers deal with the sense of loss, nostalgia and loneliness
 | * The short films *My Shoes* and *Chicken A La Carte* in the *Resource Materials on the Learning and Teaching of Film* (2016) [Link](https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kla/eng-edu/references-resources.html)
* Poems under the following themes:
* Nature
* Reminiscences/ memories

in *The Learning and Teaching of Poetry (Senior Secondary): A Resource Package* (2005) [Link](https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kla/eng-edu/references-resources.html) |
| 通識教育 | 單元一：個人成長與人際關係主題1：自我了解* 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？掌握生活技能對青少年而言又為何重要？

單元五：公共衛生主題1：對公共衛生的理解* 人們對健康的理解怎樣受經濟、社會等因素影響？
 |  | 校內評估題目舉隅：「緩慢生活」運動、精神健康 |
| 倫理與宗教 | 倫理學* 價值與美德理論、素質
* 生存與死亡
* 人權

佛教* 佛陀的生平
* 菩薩乘

基督宗教* 耶穌的生平和教訓

體驗學習* 透過服務學習
 | 體驗學習（Faiths in Action） | 高中倫理與宗教課程支援教材[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/ethics-and-religious-studies/index.html)* 規範倫理學
* 環境倫理
* 佛教
* 基督宗教
* 體驗學習手冊
 |
| 歷史歷史 | 二十世紀國際合作，包括國際間為和平所作的努力，以及在經濟、社會及文化領域的國際合作主題乙：二十世紀世界的衝突與合作 | 在課堂匯報中著學生舉例說明二十世紀在不同領域中的國際協作的例子，從中欣賞人類對和平和改善生活所作的努力，並學習當中積極樂觀，堅毅不屈的精神。 | 高中歷史課程學與教資源套《1945年後的國際協作與地區政治》[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/history/international_cooperation_regional_politics.html)歷史科教學資源：《建構全球視野 — 二十三個主要世界歷史課題的新資源】23. 現代生活與環境 [連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/history/t23c.pdf) |
| 健康管理與社會關懷 | 課題1C5正面回應生活事件，例如：受傷、關係破裂、生活環境的轉變* 明白人生無可避免要面對各種轉變
* 學習以積極的態度面對轉變和生活事件
* 認識怎樣處理會影響個人發展和健康的生活事件
* 瞭解生活的難題通常有多種解決方法
 | 個案討論 | 主題冊1.7 （A）應變和抗逆力（B)積極思維（P.49-52)[連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/technology-edu/resources/hmsc/HMSC_Booklet1_C_p60.pdf)主題冊4. 2（B)怎樣保持良好的精神健康（P.17-21）[連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/technology-edu/resources/hmsc/HMSC_Booklet4_C_p48.pdf) |
| 體育 | 鼓勵學生積極及恆常地參加體育聯課活動，幫助他們建立活躍及健康的生活方式展示，參與多項體育活動的能力。 | 透過積極參與體育聯課活動，如校際運動比賽、學校舞蹈節、學校體適能獎勵計劃、跳繩強心計劃及學校體育推廣計劃，令學生以積極及樂觀的態度面對挑戰 | 體育學習領域課程指引 [連結](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/renewal/PE/PE_KLACG_P1-S6_Chi_2017.pdf)[體育學習領域六大學習範疇課題概覽](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/scope_of_learning/LT_SS%20chn.pdf) [連結](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/scope_of_learning/LT_SS%20chn.pdf)基礎活動導引 [連結](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/FM_c.pdf)體育科基礎活動教學資源 [連結](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/Supporting_Materials_FM_PE.pdf)學校體育推廣計劃學校體適能獎勵計劃 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html)跳繩強心計劃學校舞蹈節 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/sdf/index.html)戶外教育營計劃 [連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/oecamp/index.html) |
| 體育選修科 | 學生能認識自己的體適能情況，從而訂立適當的體適能訓練計劃，讓他們積極及恆常地參加體能活動，建立活躍及健康的生活方式。* 以不同方式測量自己的身體成份
* 認知F.I.T.T的訓練設計方法，為自己設計一個改善身體成份的訓練計劃
* 從認知自身身體成份情況開始，訂立目標及訓練計劃，透過運動訓練積極地改善，從而達到既定目標。
 | * 以皮摺計進行皮脂量度、計算身體質量指數、使用脂肪磅。
* 根據擬訂的個人訓練計劃進行持續訓練
 | 體育(中學文憑)教材套* 第四部份﹕維持健康與活動表現的體適能和營養 [連結](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/nss%20pe/nss_lt/Part4_ch.doc)
* 第五部份﹕運動與訓練的生理學基礎 [連結](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/nss%20pe/nss_lt/Part5_ch.doc)
 |
| 德育及公民教育德育及公民教育 | 積極樂觀面對逆境，克服困難 |  | 教育電視資源《無懼智障》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/1604532960)《[抗癌小子](https://www.hkedcity.net/etv/resource/42038604)》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/42038604)《[金牌背後](https://www.hkedcity.net/etv/resource/316112271)》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/316112271)《伴我行》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/298884597)《我的同學看不到》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/2084948129)《我的同學聽不到》[連結](https://www.hkedcity.net/etv/resource/712220616) |
|  |  | * 生命教育網站：「活出精彩人生、面對逆境」[連結](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/Newwebsite/html/Life.html#10)

「生活事件」教案* 沒有零用錢的日子 (家人忽然失業) [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks4_2_2.pdf)
* 面對朋輩壓力 [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks3.4.docx)
* 壓力我不怕 [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks4_1_7_R.doc)
* 不怕面對公開考試 [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks4_3_1.doc)
* 你有壓力？我有壓力？(處理工作壓力) [教案](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks4_6_6.doc)
 |

教育局 課程發展處

德育、公民及國民教育組

2020 年6月編製