

2022/23 學年資優教育學校網絡計劃

範疇：情意教育

教學設計

鳴謝：此教學設計改編／摘錄自聖公會白約翰會督中學陳藹欣、曹文翬、林美寶、姚慶萬老師的課堂實踐

試教學校	聖公會白約翰會督中學
對象	中二學生
推行模式	第一層校本全班式教學
科目/計劃	正向教育
題目	時間管理
課時	每節 40 分鐘，共 1 節（全年共 6 節）
學習目標	(1) A: 培養學生妥善時間管理的價值觀；並願意在日常生活中作時間規劃 (2) S: 能在日常學習中善用「蕃茄工作法」增加學習效能及培養良好生活習慣 (3) K: 讓學生（包括資優學生）能掌握建立自律生活的方法
學生已有知識	● 全級同學中一時已有系統地認識成長思維及規律的生活習慣
主要運用的適異性教學策略	(1) 在課堂時加入開放題刺激高階思維能力的分組活動：人生交差點 (2) 課後延伸學習：運用程式軟件 Focus To-Do: Pomodoro & Task 分配時間
示例的特色	(1) 以遊戲帶出現實生活中充滿矛盾，不同選擇會帶來不同後果 (2) 以撕紙活動讓學生明白人生時間有限，善用時間能更有效率達成理想 (3) 實踐活動：運用程式軟件 Focus To-Do: Pomodoro & Task
相關的情意元素或價值觀	自我管理及時間管理

課程發展背景/設計理念：

本校資優教育及價值觀教育發展背景

本校選用了平行課程模式(Parallel Curriculum Mode)，作為發展第一層次課程的主要參考，透過核心課程、連結課程、實用課程及認同課程照顧學習多樣性，期望協助每一位在性格、興趣、能力、學習風格均有所不同的學生。

除傳統抽離式資優培訓外，中一及中二班級採取合作學習模式上課，全班分 6 組，老師會根據學業成績及領導能力推薦 12 位組長，接受抽離式組長訓練後，於課堂內外協助組員學習。

價值觀教育方面，本校訂立三年計劃(2022-2025)，希望學生能透過正向學習，提升自信，最終能增加學習效能，並於學習程中找到幸福感。各學習領域／學科課程負責於學與教的過程滲入價值觀教育，德育及公民教育組透過其他相關的學習經歷發展相關的正面價值觀，而課程組則聚焦於與學業相關的正面價值觀，以及統籌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，促進學生的全人發展。

初中正向教育課程主題分三個階段－

中一：成長思維(已發展項目)

全級中一學生以校本「學會學習手冊」為教材，全年有系統地學習成長思維、時間管理及正面價值觀。課堂內，我們善用小組學習、自評、互評及教師回饋，強化共贏經驗，並從錯誤中改善，

提升自主學習效能；課堂外，我們透過不同活動，如歷奇日營，強化學生的成長思維。

中二：品格優勢 (本年度發展項目)

中二學生將以 24 種 品格優勢為主題，讓學生發現自己的品格優勢，學生能選擇將優勢於日常生活中發揮，好讓他們生活更愉快、更有成就感、更具彈性及更滿意，為中三的選科旅程作好準備。全年計劃將環繞 6 種美德包括勇氣、智慧與知識、仁愛、公義、節制和靈性及超越為主題作主線設計相關活動。

中三：訂立目標 (來年發展項目)

將配合升學及就業輔導組的生涯規劃活動，設計相關課程。

本課堂設計理念：

本課堂的主題為 24 品格優勢中的「節制」。有資優特質的人，通常具備良好的專注力、能維持長時間專心，不易受外界刺激干擾。而在不同活動之間的轉換上，常能無縫接軌、順利切換。有些資優生甚至能在同一時間同步進行兩、三件事情。

然而，部份有雙重特殊資優學生，如注意力不足 / 過度活躍症，往往在學校生活上面對重重的困難。在學習上，他們容易受到外界干擾而分心。他們在課堂中不能安坐，做事欠條理，常有疏忽的表現，因而影響學業表現及受到老師的責備和同輩的排擠。

本課堂希望能讓同學了解專注的重要性及善用時間的策略，令他們的天賦可盡量發揮。

課堂流程：

學習活動	教學理念
翻轉課堂：	
預計學習時間：10 分鐘 ● 在家觀看影片：「蕃茄工作法」 學生可選看粵語（必須）及英語（增潤）片段，以了解蕃茄工作法的操作。 短片剪錄自 Beginneros YOUTUBE 頻道 粵語： https://www.youtube.com/watch?v=PuESM7-8TEU 英語 https://www.youtube.com/watch?v=mNBmG24dioY	● 透過翻轉課堂，讓語言資優的學生在家觀看影片，加強他們的語言敏銳度。
回應學習目標一：讓學生（包括資優學生）了解自律的重要性	
預計學習時間：15 分鐘 「人生交叉點」抉擇遊戲 老師以簡報出示幾種學生日常會面對的不同生活情境，每個情境均有兩個選擇，學生需要決定採	● 通過思考，讓學生反思自律帶來的影響。 ● 提升學生面對問題的自主能力，尤其資優

學習活動	教學理念										
<p>取哪種行動，其後學生需解釋為何作出該項選擇，以及猜測事件最後會如何。</p> <ol style="list-style-type: none"> 乘搭地鐵上學時遇上訊號故障列車停駛，這時候你會？ A 等待地鐵修復故障 B 轉乘的士趕回學校 你一直追看的熱播偶像劇今晚大結局，但明天就要考試，你會？ A 一邊溫習一邊觀看直播，以免明天被人劇透 B 專心溫習，試後才回家重溫 飲食方面，你會？ A 為了外貌和體重會選擇節食 B 正常飲食 放學時，你突然聽到同學叫你一起去玩，但是你要去補習，你會？ A 和他／她們一起打球／逛街 B 繼續去補習 假期即將到來，你會如何規劃？ A 先編排玩樂的日子 B 先編排溫習和做功課的時間 	<p>學生普遍都擁有完美主義的特質，透過活動讓他們了解有效的時間管理可協助建立勤勞的心態。並讓學生明白資優學生須妥善安排時間以完成每天不同的工作及活動。</p>										
<p>預計學習時間：10 分鐘</p> <p>撕紙遊戲</p> <p>老師問同學他們的夢想是什麼？他們預計何時可實現夢想。</p> <p>老師發給每個學生一張紙條，紙上寫著從 10 到 100 的數字，這數字代表著我們的人生時間。</p> <p>紙條的例子：</p> <table border="1" data-bbox="108 1653 798 1727"> <tr> <td>10</td> <td>20</td> <td>30</td> <td>40</td> <td>50</td> <td>60</td> <td>70</td> <td>80</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> </table> <p>學生需撕去他們已經度過的時間和未來用在睡眠、食飯、處理個人衛生、運動、社交和娛樂等時間。</p> <p>教師透過反思問題讓學生了解時間有限，但.....</p>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	<ul style="list-style-type: none"> ● 通過這遊戲，讓學生明白可用來實現夢想的時間不多。尤其資優學生有很多想法、計劃，活動讓他們了解個人生涯規劃的重要性。 ● 為了實現夢想，他們需珍惜所擁有的時間，不要拖延需完成的事，懂得取捨，好好安排自己的時間，勤力專注去完成一些事。 ● 資優學生在認知上普遍有較多及更宏觀的想法，有更多哲學性的思考。透過活動及老師帶領的反思，他們可反思人生的意義，從老師帶領的反思也可讓學生認同他們都有成為資優／傑出人士的潛質，繼而會規劃如何提升自己的能力／技術，以達致這些人生目標。
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100		

學習活動	教學理念
回應學習目標二：能在日常學習中善用「蕃茄工作法」增加學習效能及培養良好生活習慣	
<p>預計學習時間：15 分鐘</p> <p>導入的分層提問</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 了解學生收看短片後有沒有主動使用「蕃茄鐘」的學習法 ● 讓學生向其他同學總結「蕃茄工作法」的兩個重點及兩個對自己的新想法 <ul style="list-style-type: none"> ■ 例如建立常規、排列活動優次、工作休息有序等 <p>概念回溫及實踐</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重溫蕃茄工作法 (Kahoot) ● 實踐蕃茄鐘工作法 <ul style="list-style-type: none"> ● 下載 APP: Focus To-Do: Pomodoro & Task ● 每同學獲派一份工作清單，一起討論如何分配「蕃茄」及小休時間 <p>參考資料：文字介紹 https://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E7%95%AA%E8%8C%84%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E6%B3%95</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 蕃茄工作法的關鍵是規劃、追蹤、記錄、處理，以及可視化，讓學生較易意識到自己的專注情況。 ● 當每個番茄時結束後，成果會被記錄下來以提高學生的成就感，學生可以透過自我觀察作出改進。 ● 這一時間管理技術的本質目的是減少內生和外在的干擾對意識流的影響。
<p>延伸學習（可供資優學生作深入討論）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 請想像使用蕃茄鐘時可能出現的情況，及想出解決辦法 	<ul style="list-style-type: none"> ● 期望高能力同學可以帶領全班主動預計可出現的情況然後解決問題，減少失敗機會
總結課堂學習：	
<p>提問作結</p> <ul style="list-style-type: none"> - 回顧自律與時間管理的好處。 - 以不同活動例子來說明自律的重要性，進而告訴學生日常生活已有不同自律的考驗，鼓勵他們以後要多加發揮及警惕。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 資優學生愛新事物，參與很多校內校外活動，但沒有妥善的時間安排會令他們未能完成他們訂下的目標。鑑於資優學生擁有完美主義、不愛認輸、甚少尋求別人協助的情意特質，教學活動可讓他們明白過份地想每事參與 (負面的完美主義) 或是引致自己壓力的來源。 ● 另外，潛能未展的學生可能具有能力，但往往因欠缺恆心或有效的學習方法使他們在某些方面落後於別人，透過活動亦可讓他們明白成才需要有預先規劃，亦需要有堅持。
延伸學習活動／課業：以回應學習目標二：	
<ul style="list-style-type: none"> ● 工作紙： 列出今天需完成的項目及優先次序，並預計所需蕃茄鐘數量。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 以自評活動，增加成功經驗以推動同學於日常生活運用蕃茄鐘。 ● 增加學生間的凝聚力，亦可讓學生明瞭及

學習活動	教學理念
<p>如能成功於限時完成，請加標記，並寫一句勉勵自己的金句／留言。如未能成功於限時內完成，同學可能需要訪問其他同學對於自己未能完成的原因／看法。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 資優學生的延伸閱讀 提供一篇學術文章讓他們接觸新的文體及進階地了解蕃茄鐘在不同層面的應用 	<p>分析別人的觀點。讓學生明白重點不再於完成與否，而是自己如何就規劃定期進行反思及有效應用時間管理工具提升內省知能。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 閱讀文章以加強學生的延伸閱讀，讓他們在閱讀時發揮創意思考蕃茄鐘的其他應用。