

「資優教育學校網絡計劃」 2022/23 經驗分享會 範疇：情意教育

聖公會白約翰會督中學教學設計



Start Now

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

- 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。
- 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，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。

初中正向教育課程三個階段

中一：成長思維 (已發展項目)

- 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。

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，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。

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

- 成長思維
- 定立目標
- 溫習方法
- 時間管理



全級中一歷奇日營



WHAT ARE YOUR RESOLUTIONS FOR THIS YEAR TO MAKE YOU A SUCCESSFUL STUDENT? WRITE DOWN YOUR THOUGHTS.

Ask Questions: ✓
Become more initiative
in lessons, I think that
can let me become more
smart! :D ✓

Yes!

Look For Mistakes:
Know what I did let
me made mistakes find
it out and better! :D ✓

Exactly!

TRY My Best :
Don't feel about "I can't
do it..." Try my best and
do more better. I know I
just can't do it Yet! :D ✓



3/10
**MY WEEKDAY SCHEDULE
TO HELP ME DEVELOP MY
FULL POTENTIAL!**

14.00 listen to teacher

15.00

16.00 go home

17.00 do homework

18.00 do homework

19.00 study

20.00 eat dinner
study watch film

21.00 sleep

23.00

**YOU MAY GET
SOME TIPS FROM
THE VIDEO!
WATCH THIS:**



Weekend To Do List



08:00-10:00
eat breakfast

10:00-12:00
study

12:00-14:00
eat lunch



14:00-16:00
shopping

16:00-18:00
go home/
shopping/
go hiking
Nice!

18:00-20:00
study



Notes

20:00-22:00

eat dinner
sleep
jogging
eat dessert
play board game



中二級: 24品格優勢

- 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)

情意學習目標:

- (1) 自律
- (2) 能於日常學習中運用「蕃茄工作法」增加學習效能

中二級: 24品格優勢 (節制)

主要運用的適異性教學策略

- (1) 翻轉課堂: 中文及英文版本蕃薯鐘影片
- (2) 在課堂時加入開放題刺激高階思維: 人生交差點
- (3) 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



本課堂設計理念：

- 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。
 - 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
<p>翻轉課堂：</p> <ul style="list-style-type: none">● 在家觀看影片：「蕃茄工作法」 <p>廣東話YOUTUBE https://www.youtube.com/watch?v=PuESM7-8TEU</p> <p>英語 https://www.youtube.com/watch?v=mNBmG24djoY</p>	<p>透過翻轉課堂，讓高能力學生在家觀看影片，有粵語及英語兩個選擇。</p>

課堂流程：

學習活動	教學理念
<p data-bbox="131 306 834 355">「人生交叉點」抉擇遊戲 (15分鐘)</p> <p data-bbox="117 419 1277 727">老師以簡報出示幾種學生日常會面對的不同生活情景，每個情景均有兩個選擇，學生需要決定採取那種行動，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>	<ul data-bbox="1383 330 1792 727" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1383 330 1792 552">● 通過思考，讓學生反思自律帶來的影響。<li data-bbox="1383 590 1792 727">● 提升學生面對問題的自主能力。

課堂流程：

情境	選擇
1. 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
2. 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。
3. 飲食方面，你會？	A 為了外貌和體重會選擇節食。 B 正常飲食。
4. 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
5. 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

設計問題過程:

- 學生日常面對的情境
- 不能是對與錯的選擇
- 突出資優生於選擇上的不同

活動反思:

- 用不同色紙表示答案，一目了然，方便老師追問
- 普遍同學都能投入問題，資優生也能從中了解到凡事都有不同處理方式，不應過份執著。

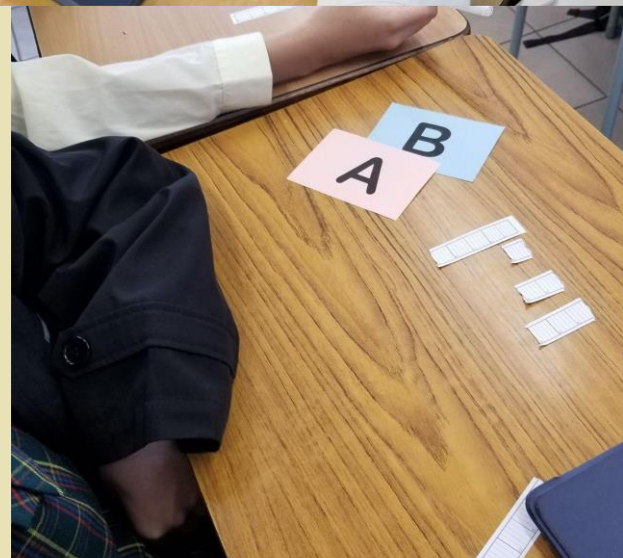
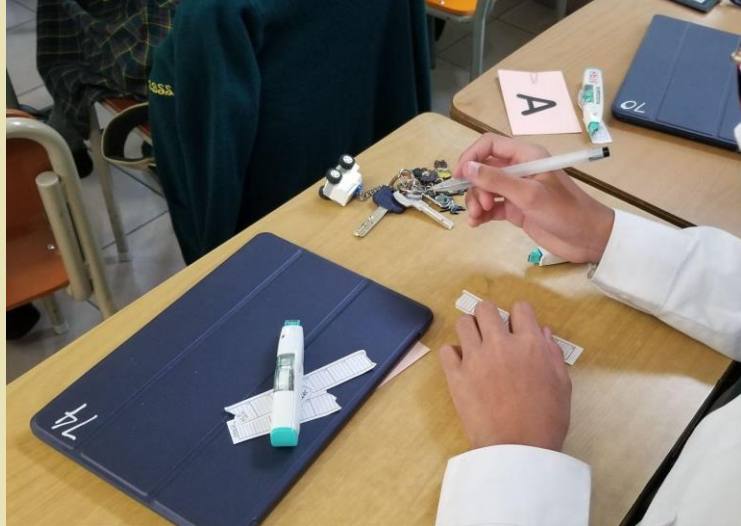


課堂流程：

學習活動	教學理念
<p data-bbox="117 306 511 355">撕紙遊戲 (10 分鐘)</p> <p data-bbox="117 401 1277 503">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 data-bbox="117 547 1267 648">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 data-bbox="117 695 1277 797">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>	<ul data-bbox="1383 314 1796 969" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1383 314 1796 558">● 通過這遊戲，讓學生明白可用來實現夢想的時間不多。<li data-bbox="1383 579 1796 969">● 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。

活動反思:

- 同學花了不少時間計算撕紙內容，反而令最後討論及反思效果欠理想。
- 檢討後建議下次進行同類課堂時改為24格，代表一天24小時，會令同學更容易進行活動。



?% ➡ 睡眠

?% ➡ 社交

?% ➡ 食飯、個人衛生

?% ➡ 娛樂

例子: 一天睡眠6小時 = $6/24 > 25\%$

	5	5
	10	10
	15	15

課堂流程：

學習活動	教學理念
<p>學習蕃茄工作法學 (15分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none">- 重溫蕃茄工作法 (Kahoot)- 實踐蕃茄鐘工作法● 介紹不同蕃茄鐘軟件● 每同學派一份工作清單，思考如何運用蕃茄完成項目	<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。● 當每個蕃茄時結束後，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。

課堂流程：

學習活動	教學理念
<p data-bbox="117 306 923 358">延伸學習（可供資優學生作深入討論）</p> <ul data-bbox="137 419 987 554" style="list-style-type: none"><li data-bbox="137 419 987 554">- 請想像使用蕃茄鐘時可能出現的情況及想出解決辦法	<ul data-bbox="1093 331 1789 554" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1093 331 1789 554">● 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：

- 回顧自律與時間管理的好處。
- 以不同活動例子來說明白律的重要性，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。

課堂流程：

學習活動	教學理念
<p data-bbox="117 306 552 355">延伸學習活動 / 課業</p> <p data-bbox="117 397 272 446">工作紙:</p> <p data-bbox="117 511 987 820">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。如能成功於限時完成，請加標記。如未能成功於限時內完成，請檢討原因。</p>	<p data-bbox="1064 328 1789 465">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。</p>

中二級
24 品格優勢- 節制篇
延伸學習工作紙

挑戰一：請連續 3 天用蕃茄鐘完成以下其中 3 個項目

日期	待完成項目	成功嗎?
17/3	1. 溫習英文生字 (例如: Vocabulary Booster Unit 5)	✓
	2. 閱讀 Lightsail 英文圖書	
16/3	3. 朗讀英文課文	✓
18/3	4. 完成完整一道數學練習題(例如: Chapter 9 Ex9a)	✓
	5. 做運動	

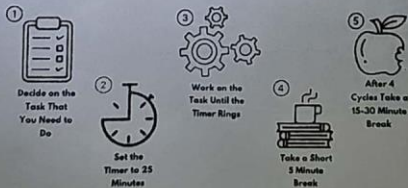
挑戰二：請自訂 2 個待完成項目，然後用蕃茄鐘完成。

日期	待完成項目	蕃茄鐘數量	成功嗎?
16/3	溫習功課	4	✓
18/3	溫習歷史小測	5	✓

你能跟我們分享你運用蕃茄鐘時的感受嗎?

我曾經也有使用其他的溫習方法，但當時沒有給自己設定休息時間，導致很快便很累，效率較低。這幾次運用蕃茄鐘，我有自溫習時的休息也是很重要，對效率的影響很大！

THE POMODORO TECHNIQUE



中二級
24 品格優勢- 節制篇
延伸學習工作紙

挑戰一：請連續 3 天用蕃茄鐘完成以下其中 3 個項目

日期	待完成項目	成功嗎?
	1. 溫習英文生字 (例如: Vocabulary Booster Unit 5)	
	2. 閱讀 Lightsail 英文圖書	
6/3	3. 朗讀英文課文	不成功
6/3	4. 完成完整一道數學練習題(例如: Chapter 9 Ex9a)	成功
6/3	5. 做運動	成功

挑戰二：請自訂 2 個待完成項目，然後用蕃茄鐘完成。

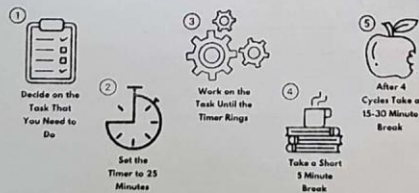
日期	待完成項目	蕃茄鐘數量	成功嗎?
6/3	做完功課	1	成功
6/3	閱讀課外書	2	不成功

你能跟我們分享你運用蕃茄鐘時的感受嗎?

25分鐘的工作時間，5分鐘休息時間能讓我壓力大幅減少。



THE POMODORO TECHNIQUE



你能跟我們分享你運用蕃茄鐘時的感受嗎？

我曾經也有使用類似的溫習方法，但當時沒有給自己設定休息時間，導致很快便很累，效率較低。這幾天運用蕃茄鐘，令我明白溫習時的休息也是很重要的，對效率的影響很大！

THE POMODORO TECHNIQUE

你能跟我們分享你運用蕃茄鐘時的感受嗎？

我喜歡自律的感覺，完成任務很有成就感。

本人更喜歡1小時工作，30分鐘休息。

總之，蕃茄工作法很好。

THE POMODORO TECHNIQUE

你能跟我們分享你運用蕃茄鐘時的感受嗎？

25分鐘的工作時間和5分鐘休息時間能讓我壓力大幅減少。



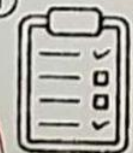
你能跟我們分享你運用蕃茄鐘時的感受嗎？

在那 25 分鐘，我做到了 100% 的專注，
不被任何事打擾，但遺憾的是在為數不多的體驗中，
達成一個爛番茄，那就是媽媽叫我回位開飯我不能
拒絕。

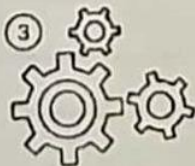
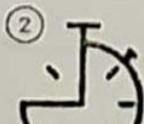
THE POMODORO TECHNIQUE



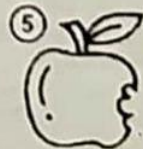
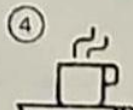
慢慢
來，不用
心急



①
Decide on the
Task That
You Need to



③
Work on the
Task Until the
Timer Rings



④
After 4
Cycles Take a
15-30 Minute
Break

你能跟我們分享你運用蕃茄鐘時的感受嗎？

在用蕃茄鐘時的確能更注重做一件事，但途中最
是在用的
是會被家人或其他活動的通知而被打斷。

反思

- 學生利用翻轉課堂在家預先透過觀看蕃茄鐘相關的影片，課堂內老師利用電子教學平台Kahoot測試同學對影片內容的了解程度，結果大部份同學都掌握影片教授的蕃茄鐘概念重點
- 資優同學也都能善用翻轉課室，展示優秀的自學能力，順利答對大部份題目
- 然後老師透過延伸工作紙讓同學自訂可以利用蕃茄鐘配合的學習行為，嘗試將所學的概念融入生活及學習習慣
- 收回的工作紙內容顯示效果良好，唯獨如何令同學繼續保持利用蕃茄鐘習慣，來年可以在課程規劃上多考慮。



衷心感謝

資優教育組課程發展主任

鄺兆華先生 (Daniel)

保良局唐乃勤初中書院

聖公會李炳中學

仁濟醫院羅陳楚思中學

聖公會白約翰會督中學

明愛粉嶺陳震夏中學

基督教香港信義會元朗信義中學

循道中學