

琛小正向校園之旅

正向班級經營及成長課的新焦點

鄧詠梅姑娘 岑兆娟主任 李芷媚老師

9.5.2018

在小學階段推行「正向教育」的重要性

從「關愛校園」到踏上建立「琛小正向校園」的旅程，我們希望能夠把握小學生在學校裏「黃金六年」的時間，教導他們認識六大正向元素、了解自己的「性格強項」，學習「成長思維」敢於面對挑戰，不怕失敗，確立自己的方向，尋找到幸福快樂人生的起點。

正如 **Dr Martin Seligman** 沙利文博士在「邁向圓滿」書中第五章，提及「幸福是應該在學校裏教。」原因：

- 一/過去兩個世代憂鬱症的情況嚴重，幸福感的上升很少
- 二/幸福感可以幫助學習，增加有創意的思維

第一階段-理念篇

THE GEELONG GRAMMAR SCHOOL
POSITIVE EDUCATION MODEL

修訂自香港城市大學介紹有關「正向心理學」的理念

每個人的「性格強項」及生活中的「六大正向元素」，都能協助我們達至幸福豐盛的人生

第二階段-理念篇

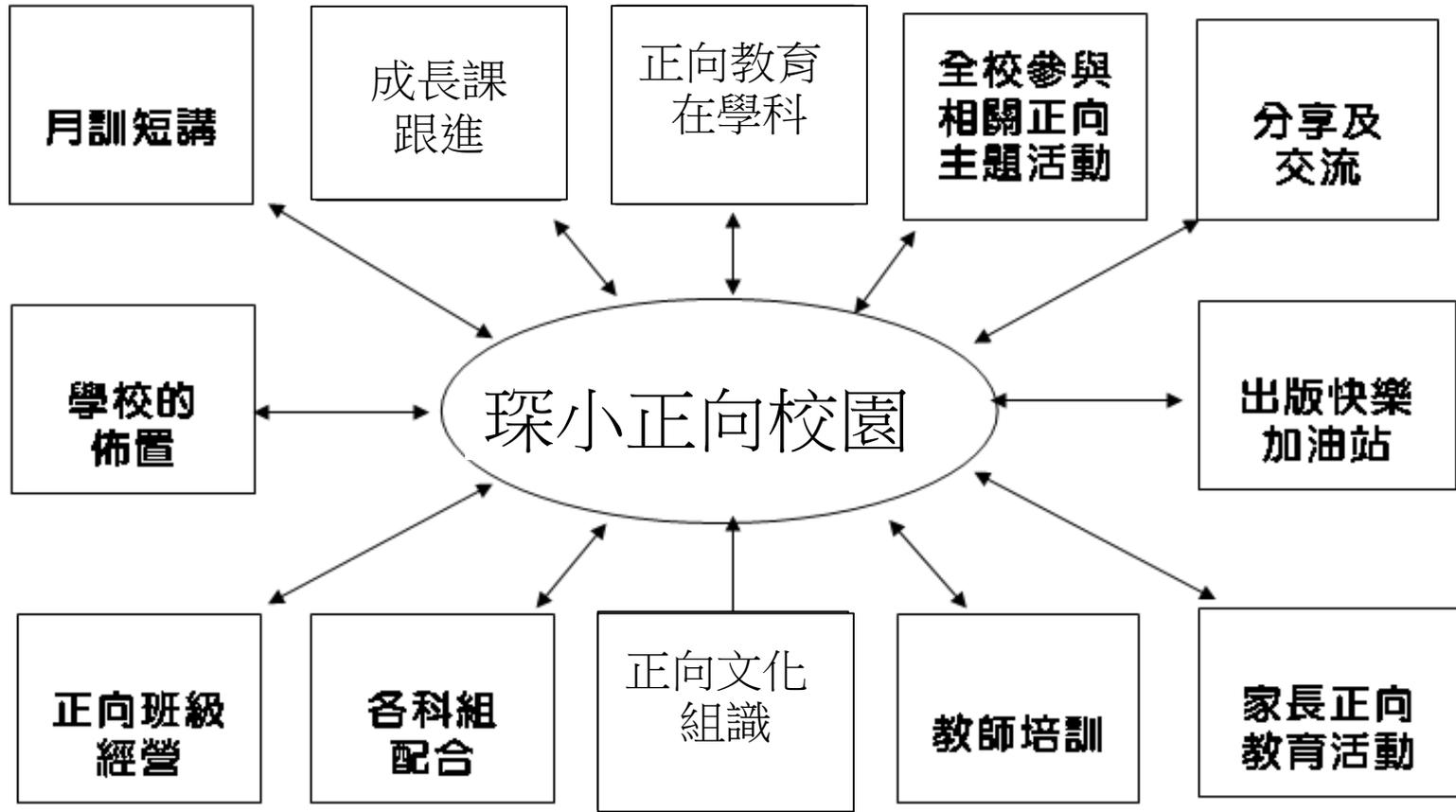
CAROL DWECK : MINDSET

認識「成長型思維」在學校和課堂的
應用及實踐。

2014-2020 正向教育的推展

- 2014/15 學年-主題：
以「正向人際關係」和「正向情緒」為主題，上、下學期舉辦了「世界因你變得更美好」及「快樂從感恩開始」活動
- 2015/16 學年-主題：尋找快樂的寶藏
- 2016/17 學年-主題：幸福摩天輪
- 2017/20 學年-主題：培養正向品格 活出幸福人生
成長型思維

全校參與



校園正向活動

琛小生日之星

我們每個月都會為生日的教職員和學生舉行「琛小生日之星」，讓大家在星星願望紙上寫上生日願望和拍照留念，互祝生日快樂！

出版「快樂加油站」單張

每學年出版三期「快樂加油站」刊物，以正向校園為題，內容包括：校園正向活動剪影、小插畫、心靈小故事和校園人物專訪等、向全體師生、教職員及家長傳遞快樂感的訊息

快樂方程式 514

5 天生的性格

(與生俱來的性格，樂觀/悲觀)

1 環境的因素

遇上(順境好的事情/困難和挫折)

4 可由個人決定和控制

(面對困難和挫折時、我們可運用「正向思維」來調節自己的心情)

Dr Martin Seligman H = S+C+V

Happiness = Set Range + Circumstances + Voluntary Activities

正向家長活動

正向教育助成長 家長講座

親子廚房活動 親子歷奇活動

家長齊來講故事

教師培訓

Develop a Professional Learning Community in FKLYS

教師是學生成長重要的工程師，也是建立正向校園的靈魂，
一個全校參與計劃的成功與否，有賴全體老師的認同和配合。

Project PEAR

Positive Education Application and Research

2017-20年度，本校獲邀參與為期三年的正向校園計劃「Project PEAR」，計劃獲得賽馬會慈善信托基金撥款\$3,500,000，於未來三年與香港中文大學團隊合作，發展「正向校園」。

正向教育在學科，促進自主學習

科目：數學和常識

對象班別：P.2 (5班)、P.4 (3班)、

任教數學和常識科任老師

目標：

以數學和常識兩科為切入點，透過正向教育的理論(Growth Mindset)和實踐，以富挑戰性學習活動、課業上的正面回饋和正向教師語言等，提升學生的成就動機，促進自主學習

數學科

設計富挑戰性的課堂活動 數學小偵探

正向課業回饋-我做得到印章

常識科

鼓勵多動腦筋 設計富挑戰性的學習任務

運用成長型思維的教學語言

成長課 (每週一節，35分鐘)

➤ 德育、公民及國民教育-課程指引

(價值觀和態度：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信和關愛)

➤ 正向心理學 (六大正向元素、品格強項)

➤ 成長課範疇 (個人、社交、學業、事業)

➤ 社會的現況

➤ 校情：學生的需要

➤ 1至6年級 性教育及藥物教育講座

◆如何將正向元素納入成長課中

我們嘗試把「六大正向元素」及「品格強項」有系統地納入全年的月訓主題當中，配合學生培育組舉辦全校參與的活動，並由班主任在成長課中加以講解和總結。

這種遞進式的學習安排，十分值得推介，因為當我們細看學生所做的工作紙時，發現大部份學生都能用心地寫出自己的分享和感受，有助鞏固他們對「六大正向元素」及「品格強項」的認知。

	月訓主題 (午會短講)	正向元素
9月	快樂豐盛人生	<i>Flourish</i> 豐盛人生
10月	認識獨特的我	<i>Character Strengths</i> 性格強項
11月	提升正面情緒	<i>Positive Emotions</i> 正向情緒
12、1月	全情投入 樂在其中	<i>Positive Engagement</i> 全情投入
2、3月	正向生命意義	<i>Positive Purpose</i> 意義
4月	健康生活樂趣多	<i>Positive Health</i> 身心健康
5月	友誼萬歲	<i>Positive Relationships</i> 正向人際關係
6月	樂在成功路	<i>Positive Accomplishment</i> 成就感

正面情緒 *Positive Emotions*

學校參與「以勒基金」舉辦的全港性學生活動 *Easy Easy* 好小事，鼓勵同學們多做好事，並將每件好事記錄下來與人分享，藉此帶動身邊的人一起做好事，培養學生的「正向情緒」。

全情投入 *Positive Engagement*

老師先講解「全情投入」的意思和好處，然後播放由校長、老師分享的片段，讓學生更容易理解「全情投入」的意思，再由學生回想令自己全情投入的事情，與人分享。

正向生命意義 *Positive Purpose*

➤ 宣明會助養兒童計劃

➤ 2017 奧比斯矇眼午餐捐款活動

為了讓同學實踐「正向生命意義」，學校舉辦了「助養兒童」、「奧比斯矇眼午餐」及「聯合國兒童基金會」籌款活動，鼓勵同學們捐出利是錢和零用錢，幫助世界上有需要的兒童。

身心健康 Positive Health

開心水果週

護眼操

「體能大挑戰」活動

學校為了鼓勵學生建立健康的生活習慣，各科組會舉辦不同活動，讓同學們明白身心健康的重要性。

正向人際關係 *Positive Relationships*

透過「**愛心點唱站**」、「**海報設計**」同學可以向身邊的人，如同學和老師表達心意，讓快樂從欣賞和感謝別人開始，建立「**正向人際關係**」！

成就感 *Positive Accomplishment*

成就感是甚麼？

每個人的天賦都不同，但每個人都可以欣賞自己的努力和進步。今年同學都在小獎杯上記錄欣賞自己的事情，並與同學分享，從中學習自我肯定，建立成就感！

2017-2020年度 正向活動主題：
培養正向品格 活出幸福人生

正向心理學的理論中認為品格強項是
人類的正面特質，是幫助我們通往美好
人生的途徑。

美國正向心理學之父指出若果人能運
用個人的強項在工作、休閒、家庭生活
等各方面，將能容易感受到真實的快樂
及幸福圓滿 (2011)。

正向品格小偵探

成長課堂活動

在成長課堂中，老師介紹24個性格強項中的9個性格特質，然後同學們進行「過三關」遊戲—第1關：欣賞自己、第2關：眾裏尋他/她、第3關：Bingo，希望同學在遊戲當中懂得欣賞自己和同學，提升自我形象，建立良好的人際關係。

社交智慧 - 班中的小天使

透過「班中的小天使」活動，
同學寫上自己「小天使」姓名
，然後向他表達心意。

班中的
小天使是

多謝你

自我控制

自我控制小挑戰

讓學生在不同方面養成自律的習慣，例如：行為、情緒、學習、飲食等。從而更有系統、有計劃地完成不同的目標，不但能提升效率，更能提升自我滿足感。

勤奮 堅毅：「有夢(目標) 才可飛得更遠」

在達成目標/完成任務的過程中，人人都會感到擔憂、恐懼，亦會遇到困難、挫折，這時候我們需要憑着「勤奮、堅毅」的精神，尋找不同的方法解決問題，最後達成目標。

Dr Martin Seligman 沙利文博士在「真實的快樂」書中提到：「對好事我們不感恩，對壞事我們誇大，這兩種行為是我們不滿意的原因。有兩種方法可以造成改變：

感恩會放大好處，**寬恕**會解除壞事情抓住你的力量，
甚至可以將壞的記憶轉變成好的。

感恩隨筆

希望能鼓勵同學們多留意和珍惜身邊的好人好事，培養一顆感恩的心。

小結

學校是讓生命變得更有意義的地方，
人師的價值在於培養更有價值的生命。
(學校發展主任 林灶平)

正向班級經營的新焦點

2C班主任：李芷媚老師

教學年資：4年

主要任教科目：常識、成長課

2C班的特點

- 活潑好動
- 好奇心
- 創意無限

2C班的需要

行為問題

- 收家課問題
- 投訴問題

品德問題

- 學習動機低
- 缺愛心
- 欠整潔

正向班級經營的新焦點

- 如何運用 **成長型思維** 回應學生的需要
- 如何培養學生的 **成長型思維**

思維評估表

1. 有一些事情是我永遠都不能做得好的
2. 當我犯錯時，我會從錯誤中學習
3. 當別人做得比我好時，我感到備受威脅
4. 我喜歡走出安舒區 (comfort zone)
5. 當我在別人面前展現我的天份時，我感覺很自豪
6. 別人的成功是我激勵與啟發的來源
7. 避免接受挑戰，以維持聰明的形象
8. 我認為改變智力是有可能的
9. 聰明與否是天生的？我不需要嘗試去作出改變
10. 我喜歡接受我不熟悉的新挑戰或任務

認識甚麼是「成長型思維」嗎？

固定型思維 *Fixed Mindset*

認為智力是固定的

逃避挑戰

遇到困難容易放棄

認為努力是沒用的

忽視批評帶來的好處

認為別人成功威脅到自己

成長型思維 *Growth Mindset*

認為智力是可以成長的

擁抱挑戰

遇到困難仍堅持下去

認為努力可以幫助達成目標

相信從批評當中學習和改進

認為別人成功激勵了自己

如何運用成長型思維 回應學生的需要

訂立全年
學習目標

回應學生行為問題的策略

- 新學年 新目標
- **Magic 15分鐘**

建立正向
價值觀

回應學生品德問題的策略

- 鼓勵同學擔任不同的品格大使
- 增設愛心郵箱
- 進行課堂中的**morning meeting**

建立正向價值觀

- 增設愛心郵箱
- 鼓勵同學擔任不同的品格大使
- 建設一個具正向氛圍的班房

課堂中的 *Morning Meeting* : 老師的話 (禮儀篇)

課堂中的 *Morning Meeting* : 老師的話 (整潔篇)

如何培養學生的成長型思維

課堂設計

- 認識大腦工作坊
- 常識課堂設計

正向的教師語言

- 具體化的回饋
- 提供具體的建議
- 家校溝通

正向的教師語言：一切從「回饋」開始

- 稱讚「過程」，而不是稱讚「聰明」
- 善用「**Not Yet** 尚未做到」
- 欣賞努力，策略和進步
- 鼓勵學生尋找可行解決方法

善用成長型思維語言回饋學生

鼓勵性

個案一：

當我遇到學生在學業上已努力奮鬥，但未能成功時.....

我會說：成功不是一下子便可達成的，有挑戰性的學習，會讓我們的大腦更加強大，不要放棄。

協助性

個案二：

當我遇到學生努力不懈，並需要協助時.....

我會說：不如我們一起想想其他解決這個問題的策略吧！

個案三：

當我遇到學生努力取得成功時.....

肯定性

我會說：看看現在的你比以往的進步了，艱苦的學習所付出了努力是沒有白費的。

正向的教師語言：家校溝通

- 重視與家長的溝通和合作
- 運用正向語言鼓勵家長關注子女的成长和進步

正向班級經營

每班自行制定「我的班級經營策略」，老師運用了不同的班級經營策略，例如：課室約章、給老師的信、午餐約會、快樂自拍計劃、考試打氣卡、勵志歌曲分享、生日會、你最抵讚等活動，藉以建立良好的師生關係，營造團隊精神及提升學生的歸屬感。

A Happy Classroom is not one without problems or disappointment, but one that handles them with

*Understanding and **Love***

Duty makes us do things well, but

Love makes us do them beautifully.

◆反思

我們都可以在自己的崗位上

令課堂不一樣、令校園不一樣

也許只是一小步、一小步.....

一個念頭、一個嘗試.....

因為我們相信 世界因你變得更美好

香港中文大學社會科學院院長趙志裕教授：

「哲者請拭目以觀壯劇，勇者請挺身以登舞臺。」
(梁啟超先生)

「正向教育是一場移風易俗的壯劇，請問您是要當旁觀的哲者，還是要當準備登場的勇者？」