



「學校起動」計劃

聯校教師專業發展日

日期：2018年3月2日（星期五）

時間：上午9時正至下午3時30分

地點：樂善堂余近卿中學

主辦：「學校起動」計劃

香港中文大學 優質學校改進計劃

前言

「學校起動」計劃（*Project WeCan*）以「商校協作」的模式，為中學生提供各種成長機會，啟發學生在學習、生涯規劃、品德培育等方面的發展。計劃連繫眾成員學校，組成龐大的學校網絡，是推動教師專業交流及促進校本經驗共享的重要平台。計劃每年與香港中文大學「優質學校改進計劃」合作舉辦的「聯校教師專業發展日」，即以專業發展為目標，為成員學校安排不同主題的工作坊與講座，鼓勵教師對外觀察教育潮流的發展，對內省視學校教學的經驗，以達至專業增長。

本年度「聯校教師專業發展日」上午部份以「有效教學的理念與策略」為主題，主要由「優質學校改進計劃」團隊主持三十節專業分享，從課程、教學、評估，以至鼓勵學生多元發展等層面探討提升教學效能的實踐經驗，內容涵蓋不同學科、不同範疇。下午部份安排「文化·健康·趣味講座」，讓教師開啟新視野，豐富身心靈。

本年度活動共超過二千八百人參加，是以特別把參與學校分為三組，分別於三月二日、四月二十日及二十六日三天舉行活動。活動得以順利舉行，實有賴各成員學校的參與和支持，以及樂善堂余近卿中學、五育中學及天主教鳴遠中學借出場地，在此謹致衷心謝意。

「學校起動」計劃成員學校 (按筆劃序排列)

中華基督教會方潤華中學*
中華基督教會扶輪中學
中華基督教會基協中學
中華基督教會馮梁結紀念中學
五育中學
仁愛堂陳黃淑芳紀念中學
天主教南華中學*
天主教普照中學
天主教鳴遠中學
加拿大神召會嘉智中學
北角協同中學*
伯特利中學*
佛教何南金中學*
佛教茂峰法師紀念中學
佛教黃允畋中學
李求恩紀念中學
明愛屯門馬登基金中學*
明愛粉嶺陳震夏中學
東華三院邱金元中學*
東華三院馬振玉紀念中學*
東華三院郭一葦中學*
東華三院黃鳳翎中學
保良局朱敬文中學*
香海正覺蓮社佛教正覺中學
香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
香港布廠商會朱石麟中學*
香港航海學校

香港聖公會何明華會督中學
香港道教聯合會圓玄學院第一中學*
香港道教聯合會圓玄學院第三中學
馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學*
高雷中學
救世軍卜維廉中學
培英中學
深培中學
曾璧山中學*
棉紡會中學
港九潮州公會中學
圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學*
新會商會中學
獅子會中學*
聖母院書院*
裘錦秋中學 (屯門)
閩僑中學
鳳溪第一中學
樂善堂王仲銘中學
樂善堂余近卿中學*
樂善堂梁鈺琚書院
樂道中學*
潮州會館中學
嶺南中學
麗澤中學*
觀塘功樂官立中學

(* 為於 2018 年 3 月 2 日參加聯校教師專業發展日的學校，其他學校將分別參加 4 月 20 日及 26 日舉行的聯校教師專業發展日)

程序

時間	內 容	地點
9:00 – 10:30	教師專業發展講座及工作坊 I—— 有效教學的理念與策略 (於同一時段安排 15 個平行環節) — 「優質學校改進計劃」專題分享	見分場 環節編排
10:30 – 10:50	小 休	
10:50 – 12:20	教師專業發展講座及工作坊 II—— 有效教學的理念與策略 (於同一時段安排 15 個平行環節) — 「優質學校改進計劃」專題分享／學校分享	見分場 環節編排
12:20 – 14:00	午 膳	
14:00 – 15:30	文化・健康・趣味講座 (於同一時段安排 15 個平行環節)	見分場 環節編排

請參加者憑入場券入場

～鳴謝樂善堂余近卿中學借出場地～

分場環節編排

時間 主題	第一時段 (9:00 – 10:30) 1 小時 30 分鐘	地點	第二時段 (10:50 – 12:20) 1 小時 30 分鐘	地點
	教師專業發展講座及工作坊 I—— 有效教學的理念與策略		教師專業發展講座及工作坊 II—— 有效教學的理念與策略	
課程、教學、評估的 有效實踐	A1 教學策略的植入與調適 優質學校改進計劃 湯才偉博士	地下 雨天操場	B1 自主學習 3.0 優質學校改進計劃 韓孝述先生	1 樓 禮堂
	A2 學習動機的研究與實踐 II—— 關於自信心及學習目標等 優質學校改進計劃 梁承謙博士	1 樓 禮堂	B2 「淺」談評估素養 優質學校改進計劃 陳鴻昌先生	地下 雨天操場
	A3 評估素養及優化試卷設計 的理念和策略 優質學校改進計劃 胡翠珊女士	新翼 1 樓 N101 室		
中文科	A4 文字與影像 優質學校改進計劃 呂斌博士	1 樓 105 室	B3 教授閱讀摘要的能力 優質學校改進計劃 戚本盛先生	3 樓 308 室
	A5 徜徉於文本與生活之間—— 尋找學習中國語文的趣味與意義 (與 B5 相同) 優質學校改進計劃 陳礎月女士	1 樓 107 室	B4 如何讓學生愛上寫作？—— 加強學生寫作動機和能力的學與教 小小小點子 優質學校改進計劃 黎慧怡女士	地下 G07 蘇潤生 科技中心
			B5 徜徉於文本與生活之間—— 尋找學習中國語文的趣味與意義 (與 A5 相同) 優質學校改進計劃 陳礎月女士	1 樓 107 室
英文科	A6 Motivating Speaking Activities for Low Proficiency Students (Same as B6) Ms. Cheung Hiu Tung Becky, QSIP	Rm 403, 4/F	B6 Motivating Speaking Activities for Low Proficiency Students (Same as A6) Ms. Cheung Hiu Tung Becky, QSIP	Rm 403, 4/F
	A7 Helping the Struggling Language Learners to Improve and Expand their Vocabulary (Same as B7) Ms. Chiu Lai Mui Adela, QSIP	Rm 405, 4/F	B7 Helping the Struggling Language Learners to Improve and Expand their Vocabulary (Same as A7) Ms. Chiu Lai Mui Adela, QSIP	Rm 405, 4/F
	A8 Making Teaching Count: Formative Assessment Activities for/as Learning in the English Classroom Ms. Lam Kam Fong Joann Florence, Ms. Lee Chun Man Alice, QSIP	Rm 401, Physical Laboratory, 4/F	B8 Teaching and Learning Vocabulary: Foundation for Development of Reading Comprehension Skills for Weak Readers Ms. Lam Kam Fong Joann Florence, Ms. Lee Chun Man Alice, QSIP	Rm 401, Physical Laboratory, 4/F
數理科	A9 以電子學習促進自主學習 (與 B9 相 同) 優質學校改進計劃 黃偉賢先生 明愛粉嶺陳震夏中學 李煥聰老師	3 樓 303 室	B9 以電子學習促進自主學習 (與 A9 相 同) 優質學校改進計劃 黃偉賢先生 明愛粉嶺陳震夏中學 李煥聰老師	3 樓 303 室
	A10 GeoGebra 繪圖及擬題工作坊 (與 B10 相同) 優質學校改進計劃 柯志明先生	3 樓 301 多媒體 學習室	B10 GeoGebra 繪圖及擬題工作坊 (與 A10 相同) 優質學校改進計劃 柯志明先生	3 樓 301 多媒體 學習室
	A11 STEM 教育與設計思維 優質學校改進計劃 潘穎程女士	3 樓 305 室	B11 由理念到實踐——如何有效推展 STEM 教育及提升學生 STEM 素養 樂善堂余近卿中學 文可為副校長、 陳錦輝老師、江文其老師、黃偉強老師	1 樓 105 室
通識科	A12 慎思明辨：通識教育中的思維訓練 優質學校改進計劃 蘇永強先生	地下 G07 蘇潤生 科技中心	B12 以評促教@通識——透過評估切入 優化通識教學的不同可能 優質學校改進計劃 朱榮得先生、曾秀怡女士	5 樓 501 生物實驗室
多元化學習及 生培育	A13 校園裡言論自由的界線 優質學校改進計劃 戚本盛先生	3 樓 308 室	B13 有機結合學習的「趁墟做老闆」 活動規劃 優質學校改進計劃 胡翠珊女士	1 樓 104 室
	A14 這就是班級經營？ 給新老師的實用小錦囊 優質學校改進計劃 朱榮得先生、曾秀怡女士	5 樓 501 生物實驗室	B14 桌遊設計塑未來 優質學校改進計劃 陳可兒博士、 Jollythinkers 林婉嫻女士	新翼 1 樓 N101 室
	A15 綜合藝術的教學實踐： 藝術元素融入不同學科教學的可能 優質學校改進計劃 薛海暉先生	3 樓 302 視覺藝術室	B15 從服務學習中注入人本設計思維 (Human Centered Design Thinking) 的實務分享 香港小童群益會服務總監 (機構發 展) 楊子江先生	3 樓 302 視覺藝術室

時間 主題	第三時段 (14:00 – 15:30)	地點
	文化・健康・趣味講座	
文化視野	C1 參觀博物館可以學甚麼？ 優質學校改進計劃 名譽學校發展主任陳德恒先生	新翼 1 樓 N101 室
	C2 中國木偶表演 香港偶影藝術中心 黃暉先生、黃慧真女士、李明智先生	1 樓禮堂
	C3 以戲劇影響生命：Bravo! 誇啦啦藝術集匯 教育項目高級經理方柏鈴女士、 市場推廣及宣傳總監鄭麗華女士	4 樓 407 室
養生飲食	C4 飲食傳聞睇真D 盈力僱員服務顧問 營養學家黃薇女士	4 樓 401 物理實驗室
	C5 食得啱・瞓得甜 盈力僱員服務顧問 營養學家黃婉茵女士	5 樓 501 生物實驗室
	C6 增強免疫力飲食 盈力僱員服務顧問 營養學家鄭素筠女士	地下 G07 蘇潤生科技中心
健體錦囊	C7 心血管與健康運動 中國香港體適能總會 區永河先生	3 樓 303 室
	C8 趕走頸緊膊痛及腰酸背痛 中國香港體適能總會 盧徑遠先生	3 樓 308 室
	C9 長跑做「足」準備——如何鍛練和準備長跑比賽 盈力僱員服務顧問 物理治療師周順達先生	1 樓 105 室
	C10 「按」部就 Fit——按穴療法 盈力僱員服務顧問 物理治療師尹志成先生	1 樓 107 室
有效溝通	C11 口是心服——高效談判及說服技巧 盈力僱員服務顧問 高級培訓顧問黃錦翔先生	地下雨天操場
	C12 細碼 EQ——有效處理子女的情緒 盈力僱員服務顧問 培訓顧問黃之濂女士	4 樓 409 室
生活趣味	C13 入門魔術實戰編 高正安先生	新翼 4 樓 N401 室
	C14 沙畫初體驗 鄺漢斌先生	3 樓 302 視覺藝術室
	C15 手織網袋工作坊 「女子工廠」	1 樓 104 室

講題簡介

第一時段：9:00 – 10:30

教師專業發展講座及工作坊 I——有效教學的理念與策略

一、課程、教學、評估的有效實踐

A1 教學策略的植入與調適

優質學校改進計劃 湯才偉博士

對象：所有教師

地點：地下雨天操場

在教改之下，新的教育理念、措施不斷出現。學校在「不得不做」的情勢下，學校需要因應本身的情況及需要，對有關策略的內容、施行的幅度和深度，作適當的調整，從而令學生與教師都能在新策略的施行過程中得益。

A2 學習動機的研究與實踐 II——關於自信心及學習目標等

優質學校改進計劃 梁承謙博士

對象：所有教師

地點：1樓禮堂

差弱學生是否應該定立較低的學習目標？成績好的學生又是否自然就會高動機、高自信？其實教育心理學有很多關於學習動機的研究，研究結果往往都說明教師對「如何提升學生動機」方面存在着一些誤解，值得深思。繼去年以部分學習動機的研究結合前線實踐個案作分享後，今年集中討論學生自信、定立目標等學習動機範圍。

A3 評估素養及優化試卷設計的理念和策略

優質學校改進計劃 胡翠珊女士

對象：學科領導，及有興趣了解此課題的老師

地點：新翼1樓N101室

評估素養在近年漸漸受到學校的重視，在實際的情景中要做到教、學、評互相配合並非簡單，不少科主任均表示每當要帶領同事擬卷、傳閱及修訂試卷、檢討及分析學生的測考表現時，也會遇到許多困難與挑戰。本工作坊將透過實際例子的討論和分析，和參加者共同探討評估素養的概念，並分享優化試卷設計及檢討學生測考表現的具體做法。

二、中文科

A4 文字與影像

優質學校改進計劃 呂斌博士

對象：中文科科主任及有興趣此課題的中文科老師

地點：1樓105室

對生活毫無經驗，對世界毫無觀察，對人生毫無感悟……在如此嚴酷的情況之下，每位老師都知道學生需要通過大量閱讀來學習。但是，談何容易！！

文字可以講故事。影像亦可以講故事。我們可以借影像帶動學生閱讀，刺激他們發現問題，引導他們思考嗎？甚至令看慣影像的學生回到文字的細心閱讀以吸取寫作的養份嗎？本節將共同探索無處不在的影像與文字的關係，並邀請參加「紙飛機」中文寫作課程的同學分享心得。

A5 徜徉於文本與生活之間——

尋找學習中國語文的趣味與意義（與B5相同）

優質學校改進計劃 陳礎月女士

對象：中文科教師

地點：1樓107室

語文本就離不開生活，唯於考試主導的大形勢下，雖云中文科已過渡為能力主導的科目，但所教仍以課本篇章為主，學生鮮能體味所學與其實際生活的連繫，甚或對中文科產生「唔知讀嚟做咩」、「除咗考試都有用嘅」的慨嘆。

講者嘗試於本講座中，與老師們一同重溫中國語文生活化的一面，冀能為教學注入一些「有用」的元素。

三、英文科

A6 Motivating Speaking Activities for Low Proficiency

Students (Same as B6)

Ms. Cheung Hiu Tung Becky, QSIP

Target Audience: English Teachers

Venue: Rm 403, 4/F

Medium: English

Developing spoken fluency with low proficiency learners can be very challenging, but there are some tips and activities which may help. In the workshop, teachers will read and comment on lesson plans and resources, and try their hands at speaking tasks designed for both independent and collaborative learning.

A7 Helping the Struggling Language Learners to Improve and Expand their Vocabulary (Same as B7)

Ms. Chiu Lai Mui Adela, QSIP

Target Audience: English Teachers

Venue: Rm 405, 4/F

Medium: English

Is vocabulary building a problem for most struggling learners? Can effective vocabulary building strategies help easing the problem? In this workshop, participants will learn about a range of activities used to illustrate how to motivate students, encourage participation, offer support and foster effective vocabulary learning.

A8 Making Teaching Count: Formative Assessment Activities for/as Learning in the English Classroom

Ms. Lam Kam Fong Joann Florence,

Ms. Lee Chun Man Alice, QSIP

Target Audience: English Teachers

Venue: Rm 401, Physics Lab., 4/F

Medium: English

Assessment doesn't need to be frustrating and intimidating for the students. Formative assessment, as part of an English lesson, can be fun and challenging. The session introduces various formative assessment activities, which serve as effective instruments for teachers to gauge students' learning so that and provide information for timely feedback and intervention.

四、數理科

A9 以電子學習促進自主學習 (與 B9 相同)

優質學校改進計劃 黃偉賢先生、
明愛粉嶺陳震夏中學 李煥聰老師

對象：數學科教師

地點：3 樓 303 室

近年教育界提倡自主學習，很多時老師會覺得基礎較佳的學生才能更易進行自主學習。但利用一些電子教學平台，我們也可以協助一般學生進行預習及提高課堂的學習興趣，使其能自發參與學習。這環節會和大家分享一個實際經驗，看看如何利用電子學習促進學生發揮自主學習的精神及帶來滿意的學習成果。

A10 GeoGebra 繪圖及擬題工作坊 (與 B10 相同)

優質學校改進計劃 柯志明先生

對象：數學科教師

地點：3 樓 301 多媒體學習室

免費動態數學軟件 GeoGebra 功能強大，除可用來製作動態教學課件外，亦可幫助老師輕鬆地繪畫精準的平面及立體圖形。在工作坊中，講者會介紹如何使用 GeoGebra 製作數學科的圖形和圖表，並使用它的 Computer Algebra System (CAS) 的功能協助擬題。

A11 STEM 教育與設計思維

優質學校改進計劃 潘穎程女士

對象：推行 STEM 的初中老師，或有興趣的老師

地點：3 樓 305 室

自從美國發展 STEM 教育的熱浪在國際掀起一陣子的風潮，香港 STEM 教育的步伐亦從後趕上。在香港大大小小的 STEM 活動及比賽中，都引發學生在創意、解難及邏輯等各種不同的思維，以

發展學生在各類型 STEM 學習領域內所能彰顯的能力。本環節將關注 STEM 教育與設計思維（Design Thinking）的關係，並針對 STEM 教育中的設計思維作初步探析，以工作坊的形式與參與者共同探究和經歷「設計思維」的實際過程。

五、通識科

A12 慎思明辨：通識教育中的思維訓練

優質學校改進計劃 蘇永強先生

對象：通識科教師
地點：地下 G07 蘇潤生科技中心

本工作坊希望透過教學示例，講解可以如何透過通識教育課堂，提高學生思維水平，慎思明辨。

六、多元化學習及學生培育

A13 校園裡言論自由的界線

優質學校改進計劃 戚本盛先生

對象：負責學校行政或公民教育的教師

地點：3 樓 308 室

社會政治爭拗不斷，校園似乎難以置身事外。既發生外間團體因教師校外言論而向學校抗議的事件，亦曾有學生仿效社會示威於學校典禮上抗議校政的行動，師生言論自由固然應予尊重，但學校的秩序是否就難免犧牲？本節講者將綜合明文法律與法院判例，分享如何掌握校園裡言論自由的界線。

A14 這就是班級經營？給新老師的實用小錦囊

優質學校改進計劃 朱榮得先生、曾秀怡女士

對象：教學年資 5 年或以下的新老師

地點：5 樓 501 生物實驗室

要讓班內不同特性的孩子都能學得有效，透過班級經營建立良好的學習班風至為重要。但對新老師來說，做好課堂的秩序管理卻可能是更首要去處理的問題。

本節將與新老師分享如何從管理課室推展至經營班級，並提供實例讓新老師掌握如何在班內營造一個正向的學習風氣，在不同背景、不同特色的學校內推動班級經營。

A15 綜合藝術的教學實踐：藝術元素融入不同學科教學的可能

優質學校改進計劃 薛海暉先生

對象：所有教師
地點：3 樓 302 視覺藝術室

本節將以工作坊的形式進行，並由簡介綜合藝術（Integrative Arts）的理念出發，與同工探討如何在不同的學科，運用各種藝術元素協助教學，幫助學生整理、總結或延伸學習經驗，讓他們不單從智性上學習相關課題，更能在不同藝術元素的刺激下，讓課題在心裏扎根。

教師專業發展講座及工作坊 II——有效教學的理念與策略

一、課程、教學、評估的有效實踐

B1 自主學習 3.0

優質學校改進計劃 韓孝述先生

對象：所有教師

地點：1 樓禮堂

學生喜愛學習，而又懂得學習，便是「自主學習」。培養自主學習，學校行之有年，由七十年代至今，大致可分三個階段：1.0 是散件式的培訓，例如閱讀策略、溫習技巧及應試方法；2.0 是系統化的方案，包括自我調控學習、導學案及翻轉課堂等主要模式；3.0 是由中文大學與多所學校共同研發的，建基於有效教學及大數據的整全式自主學習。本講座將敘述三個階段的傳承發展，並以課例來說明自主學習 3.0 的內容和用法。

B2 「淺」談評估素養

優質學校改進計劃 陳鴻昌先生

對象：所有教師

地點：地下雨天操場

現代教育界討論評估（Assessment），多會談「對學習的評估」、「促進學習的評估」及「作為學習的評估」（Assessment of/for/as Learning）。若幼細地談及擬卷，就難免談及信度（reliability）及效度（validity）等理論了。然而，本節講者卻想用較貼近日常的語言，討論我們的評估是否「教考相配」及「深淺適宜」，並探討「有效回饋」、「縱向規劃」及「善用數據」等與日常教學相關的要點。

二、中文科

B3 教授閱讀摘要的能力

優質學校改進計劃 戚本盛先生

對象：中文科教師

地點：3 樓 308 室

撮寫、摘要的能力，對理解或表達均十分重要。講者認為，目下對學習摘要能力有輕視之嫌。問題是，這種能力需要教嗎？可以教嗎？又或問，可怎樣教？本節將分享講者在學校協作和試行的實例，包括間接的遊戲、直接的練習，也有應用不同文體的教材、不同媒體的片段來讓學生習得摘要的技巧。

B4 如何讓學生愛上寫作？——

加強學生寫作動機和能力的學與教小小小點子

優質學校改進計劃 黎慧怡女士

對象：初中中文科教師

地點：地下 G07 蘇潤生科技中心

談及學生寫作的問題，錯別字、口語入文、堆砌內容等讓不少同工頭痛不已。其實，這些寫作問題，除了可能因為基礎不穩、粗心大意外，背後更大的問題是「寫作」在學生眼中只是一種「交差」式的課業：一來缺乏向人表達的動機，二來無論怎麼寫，反正只有老師這個愛把文章改得「體無完膚」的讀者，寫作時漫不經心的態度自然而生。如果無法從源頭出發，提升學生的寫作動機，「寫作漫不經心」這種態度不易根治。

本環節將分享一些提升學生寫作動機的教學小小小活動，期望能藉此與同工探討如何愉快有效地提升學生寫作的動機和能力。

B5 徜徉於文本與生活之間——

尋找學習中國語文的趣味與意義（與 A5 相同）

優質學校改進計劃 陳礎月女士

對象：中文科教師

地點：1 樓 107 室

內容可參閱頁 6。

三、英文科

- B6 Motivating Speaking Activities for Low Proficiency Students (Same as A6)** Target Audience: English Teachers
Ms. Cheung Hiu Tung Becky, QSIP Venue: Rm 403, 4/F
Medium: English

Please refer to page 7.

- B7 Helping the Struggling Language Learners to Improve and Expand their Vocabulary (Same as A7)** Target Audience: English Teachers
Ms. Chiu Lai Mui Adela, QSIP Venue: Rm 405, 4/F
Medium: English

Please refer to page 7.

- B8 Teaching and Learning Vocabulary: Foundation for Development of Reading Comprehension Skills for Weak Readers** Target Audience: English Teachers
Ms. Lam Kam Fong Joann Florence, Venue: Venue: Rm 401, Phy Lab, 4/F
Ms. Lee Chun Man Alice, QSIP Medium: English

The Session is a discussion on how instructional strategies and the provision of vocabulary strategies support word knowledge and increased comprehension and boost students' confidence in English Learning. Drawing heavily on the insights gained from the English *WeCan* program, effective teaching ideas and learning activities are shared and discussed.

(English *WeCan* is an English learning programme co-organized by QSIP and Project *WeCan*)

四、數理科

- B9 以電子學習促進自主學習 (與 A9 相同)** 對象：數學科教師
優質學校改進計劃 黃偉賢先生、 地點：3 樓 303 室
明愛粉嶺陳震夏中學 李煥聰老師

內容可參閱頁 7。

- B10 GeoGebra 繪圖及擬題工作坊 (與 A10 相同)** 對象：數學科教師
優質學校改進計劃 柯志明先生 地點：3 樓 301 多媒體學習室

內容可參閱頁 7。

- B11 由理念到實踐——** 對象：課程領導及推行 STEM 教育的老師
如何有效推展 STEM 教育及提升學生 STEM 素 地點：1 樓 105 室
養
樂善堂余近卿中學 文可為副校長、陳錦輝老師、江文其老師、黃偉強老師

本環節將分享樂善堂余近卿中學推動 STEM 教育的模式和經驗，及校本設計的創客課程，並安排參與教師參觀校園 STEM 教學場地設施。

五、通識科

B12 以評促教@通識——
透過評估切入優化通識教學的不同可能
優質學校改進計劃 朱榮得先生、曾秀怡女士

對象：通識科教師
地點：5樓 501 生物實驗室

在過去的中學文憑試上，考評有甚麼新趨勢？學校可以如何藉借公開試及校內評估促進學生學習通識教育科？學生又可以如何按自己的成績修訂溫習策略？

本節將與教師共同分析中學文憑試通識教育科試題的題型及特色，探討在校內評估規劃及設計中，如何有系統檢測學生應具備的知識概念及分析能力。本節也會透過實例，與參與教師分享如何讓學生亦能自我檢閱及掌握溫習通識的策略。

六、多元化學習及學生培育

B13 有機結合學習的「趁墟做老闆」活動規劃
優質學校改進計劃 胡翠珊女士

對象：負責籌備「趁墟做老闆」的老師，
及有興趣的老師
地點：1樓 104室

「學校起動」計劃每年均舉辦「趁墟做老闆」營商體驗活動，期望提供機會讓學生學以致用，一展創業精神，發揮多元潛能。此外，學生亦有機會得到大學和企業義工的指導，籌備自己的業務。此環節將會分享學校如何能善用此機會結合不同學科的學習，提升學生的學習效能和領導才能，增加師生的參與度。

B14 桌遊設計塑未來
優質學校改進計劃 陳可兒博士、Jollythinkers 林婉嫻女士

對象：所有教師
地點：新翼 1樓 N101室

讓學生設計桌遊，豈是只為發揮創意？

「設計思維」(Design Thinking)不單是設計界的產業，近年廣被應用於不同業界，成為提升解難能力和創造機遇的好工具。桌遊設計講求以人為本的思考，能培養學生的同理心和洞察力，實踐過程又能訓練數理邏輯和科研精神，全是面對未來挑戰時不可或缺的元素。

講者從事遊戲教育十年以上，將與參加者分享如何利用桌遊設計活動塑造新一代的素質。

B15 從服務學習中注入人本設計思維
(Human Centered Design Thinking)的實務分

對象：所有教師
地點：3樓 302 視覺藝術室

享
生

香港小童群益會服務總監 (機構發展) 楊子江先生

服務學習強調學生透過籌劃、執行、反思及評估他們的服務經驗，從中促進學習及成長，而人本設計思維則是一套設計方法論，當中著重同感理解 (Empathetic Understanding)、意念孕育 (Ideation)、製作方案原型及測試 (Prototyping and Testing)，以便製作出協助服務使用者舒解生活上不同困難的可行方案。當學生進入服務使用者的生活現場後，從他們生活片段中感受及理解各個痛點 (Pain) 及盼望 (Gain)，從而構思新點子改良現有服務，藉此培養學生成為未來優化社會的 Change Maker。

一、文化視野

C1 參觀博物館可以學甚麼？

優質學校改進計劃 名譽學校發展主任陳德恒先生

對象：所有教師

地點：新翼 1 樓 N101 室

有老師說：帶學生參觀博物館，他們比平日上課更投入雀躍！

有老師說：帶學生參觀博物館，只見他們埋首抄資料，究竟學了甚麼呢？

參觀博物館是將學習環境搬到博物館而已，當然要備課。又因為環境不熟悉，學生心態與平日不同，備課甚至要比平日更細緻。講座將舉大量實例，說明在博物館中學習的特點，或有助教師備好課，真正發揮參觀學習的作用。

C2 中國木偶表演

香港偶影藝術中心 黃暉先生、黃慧真女士、李明智先生

對象：所有教師

地點：1 樓禮堂

介紹中國傳統木偶的種類、歷史、操縱方法及特點，並即場示範演出某類型木偶的節目。最後可讓參加者上台體驗試玩。

C3 以戲劇影響生命：*Bravo!*

誇啦啦藝術集匯 教育項目高級經理方柏鈴女士、
市場推廣及宣傳總監鄭麗華女士

對象：所有教師

地點：4 樓 407 室

劇場不只是演戲和藝術，也是影響生命的教育場地。

「誇啦啦藝術集匯」(The Absolutely Fabulous Theatre Connection, AFTEC) 致力以藝術融入教育，透過戲劇訓練帶來啟發、動力及轉變，培育新一代年輕人。其中，*Bravo!* 是一個歷時一年半的雙語戲劇及生命教育計劃，橫跨香港、台北及倫敦，讓學生透過一連串訓練發現自己、發現世界。本節將分享年青人在當中學會勇氣、自信、堅毅、與承擔的成長歷程。

二、養生飲食

C4 飲食傳聞睇真D

盈力僱員服務顧問 營養學家黃薇女士

對象：所有教師

地點：4 樓 401 物理實驗室

坊間、網上流傳很多似是而非的飲食傳聞，哪些是真，哪些是假？營養師為你解答常見飲食疑難、破除謬誤。例如：

- 菜心節瓜正氣？牛肉毒？
- 紅酒和朱古力有益心臟？
- 咖啡可防腦部退化？
- 偏方可以採用嗎？
- 怎樣選擇維他命補充劑？

C5 食得啱・瞓得甜

盈力僱員服務顧問 營養學家黃婉茵女士

對象：所有教師

地點：5 樓 501 生物實驗室

優質睡眠對健康十分重要，食物可以幫助提升睡眠的質素，使你精神奕奕。抗壓小運動／冥想練習，助你隨時舒緩日常壓力！

本節分享有助入眠的食物、「一覺好眠」的生活習慣、抗壓小運動／冥想練習、舒壓餐單。

C6 增強免疫力飲食

盈力僱員服務顧問 營養學家鄺素筠女士

對象：所有教師
地點：地下 G07 蘇潤生科技中心

飲食與我們的免疫力息息相關，良好的飲食習慣能培養出優質的免疫大軍，捍衛身體健康。本節讓參加者認識免疫系統、維持免疫力必須的食物、提升免疫力的食物，及介紹強身健體食譜。

三、健體錦囊

C7 心血管與健康運動

中國香港體適能總會 區永河先生

對象：所有教師
地點：3 樓 303 室

心血管疾病是二號殺手，而高血壓、高膽固醇／血脂、高血糖等，俗稱三高，卻是心血管疾病的主要成因。按照國際慣用的冠心病風險測量評估法，估計香港人患冠心病的風險為 15.4%，屬亞太區最高危地區。此外，根據衛生署數據，患有三高的人士亦有年輕化的趨勢。到底心血管健康問題及常見的病理成因是什麼？如何透過實務運動去鍛鍊及預防方法？本講座將與你分享有關內容。

C8 趕走頸緊膊痛及腰酸背痛

中國香港體適能總會 盧徑遠先生

對象：所有教師
地點：3 樓 308 室

本講座將介紹頸緊膊痛及腰酸背痛的病理成因，讓大眾認識造成頸緊膊痛及腰酸背痛的潛在風險，參加者可自我檢測頸緊膊痛及腰酸背痛的狀況，並學習掌握預防頸緊膊痛及腰酸背痛的防治與處理方法。

C9 長跑做「足」準備——如何鍛鍊和準備長跑比賽

盈力僱員服務顧問 物理治療師周順達先生

對象：所有教師
地點：1 樓 105 室

近年愈來愈多人參與馬拉松長跑，身為長跑新力軍其實有很多事情需要注意。物理治療師助你輕鬆為長跑做好準備，例如：預防受傷、長跑的常見傷患、預防的要點（鞋的選擇、分析腳部著地方法等）、傷患處理（自我檢查和受傷處理）。

C10 「按」部就 Fit——按穴療法

盈力僱員服務顧問 物理治療師尹志成先生

對象：所有教師
地點：1 樓 107 室

分享教師常見身體問題、認識身體穴位位置及其作用、穴位按摩技巧，與參加者即場示範與實習。

四、有效溝通

C11 口是心服——高效談判及說服技巧

盈力僱員服務顧問 高級培訓顧問黃錦翔先生

對象：所有教師
地點：地下雨天操場

教師的工作經常需要面對與家長溝通，學習談判及說服技巧可以協助教師改善與家長溝通，實踐雙贏。本節分享：

- 學習影響力法則改善與家長及同事的溝通
- 實踐雙贏——拆解談判形勢及游說策略
- 導航溝通——五個具影響力的溝通貼士
- 活用換框法（Reframing）——負面訊息正面說

C12 細碼 EQ——有效處理子女的情緒
盈力僱員服務顧問 培訓顧問黃之濂女士

對象：所有教師
地點：4樓409室

小孩的情緒與行為問題經常造成父母或師長困擾，包含：憂鬱、焦慮、憤怒情緒、攻擊行為等等，這些情緒與行為問題和兒童的情緒調節息息相關。兒童的情緒調節重點會放在策略使用的技巧與變化上，若是能提早瞭解兒童的情緒調節能力，有助處理兒童的情緒。

本節分享：

- 小孩鬧情緒？：孩子鬧情緒原因
- EQ 升呢有法：提升孩子情緒管理能力
- 情緒認知、恰當管理及調節、建立同理心及關係管理
- 處理孩子情緒之禁忌
- 處理孩子情緒之秘技

五、生活趣味

C13 入門魔術實戰編
高正安先生

對象：所有教師
地點：新翼4樓N401室

以生活中的日常用品，變出意想不到的魔術。深入淺出的理論，分享背後的秘密。實戰魔術，令你能成為不同圈子中的焦點，提升個人魅力及吸引力。

參與者請自備一副撲克牌。

C14 沙畫初體驗
鄺漢斌先生

對象：所有教師
地點：3樓302視覺藝術室

一對手、一堆沙，瀟灑地在光上飛舞，便能化為一個個變化多端的畫面，構成一幕幕扣人心弦的劇情。沙畫是一門特別的藝術，包含了視覺藝術及表演藝術。但入門卻無比簡單，不用繪畫經驗，就像小朋友玩堆沙，由無到有、經歷一種前所未有的藝術體驗。

C15 手織網袋工作坊
「女子工廠」

對象：所有教師
地點：1樓104室

來一起感受手織體驗吧！「女子工廠」導師將在工作坊教大家用麻線以傳統手編技巧織出能盛載生活日常不同物品的特色網袋。

參與者請自備水樽一個（380mL 左右）。

學校位置



學校地址：九龍橫頭磡富裕街 3 號
 港鐵：樂富站 A 出口
 巴士路線：2F、3C、38、42C、
 61X、62X、75X、80、89、89B、
 E22、258D、259D、268C、269C、
 796B。

(是次活動參加人數眾多，校內停泊車輛位置有限，大會恕未能安排停車位給參加者，請參加者盡量利用公共交通工具。)

～鳴謝樂善堂余近卿中學借出場地～

「學校起動」計劃網頁



<http://www.projectwecan.com/zh/>

「學校起動」計劃於 2011 年推出，旨在為學習條件稍遜的中學生提供各種機會。歡迎到「學校起動」計劃網頁，了解計劃夥伴、活動及成果。

優質學校改進計劃網頁



<http://www.fed.cuhk.edu.hk/~qsip/>

歡迎到本計劃網頁，閱覽及下載教師專業發展日的詳情及環節內容簡介。

網上教育雜誌「EdTalk by QSIP」



www.facebook.com/edtalkqsip

EdTalk 是優質學校改進計劃團隊建立的網上平台，就當前教育議題、學校改進策略和各種有效教學方法分享不同文章。

QSIP | 優質學校改進計劃
 Quality School Improvement Project

香港新界沙田香港中文大學

電話：(852) 3943 5050

傳真：(852) 2603 7551

電郵：qsi@fed.cuhk.edu.hk