

中一適應課程—— 在銜接學科 學習以外

朱榮得

「升中一」是學生的一個關鍵階段，這班新生不單要面對更艱深的課程和更高的學習要求，亦要面對新環境、新同伴、新老師等轉變，以及青春期的成長變化。不少學校會籌辦「中一適應課程」或活動，協助中一學生適應中學生涯。然而，相關活動是由外間機構承辦，還是由校內教師共同設計及參與？「中一適應課程」除了關顧不同科目在學術方面的銜接外，有沒有照顧學生培育及班級經營的需要？

QSIP團隊過去曾與來自數十所本地及澳門中學的教師緊密協作，因應校情攜手發展及優化校本中一適應課程的設計，內容涵蓋以下重點：

中一適應課程的內容重點

「認識學校情景」：為了協助學生適應中學環境，建議透過體驗式活動，如「校園遊蹤」、「校規Q&A」、「班主任真情對話」等，讓學生更深入了解學校，減少對新環境的焦慮。

「培養學習常規」：要更好適應中學生活，學生需建立學習常規。因此，我們會與教師探討學生遇到的困難，按需要來設計活動，讓學生了解升中必備的常規，如寫手冊、收拾書包、時間管理等，協助學生盡快適應中學生活。

「**建立團隊精神**」：我們會透過不同的協作解難活動來助學生建立團隊精神，並在活動後的總結環節中帶出學校對學生互助的期望，同時連結中一級的班級經營策略，營造班風。為了加強推動效果，QSIP尤其着重與班主任的溝通交流，除了邀請班主任與學生一起參與活動，建立共同經歷，亦會在事前先向班主任簡介活動的內容和背後擬帶出的訊息，以及事後分享對學生的觀察，以助班主任訂定班級經營策略。

「**強化學習技巧**」：升上中學後，學生面對的學習內容比小學多和深，也需適應不同的學習模式。因此，我們會配合學校在初中推動的學習策略，於暑期進行的適應課程中深入淺出教授相關技巧，如「小組協作和溝通能力」、「個人匯報技巧」、「預習方法」、「有效筆記元素」等，讓學生能初步了解及嘗試實踐。我們的主要目的是善用學生的共同經歷來建構有利平台，讓教師在開學後能進一步推動相關策略。

「**建立正向態度**」：要面對升中帶來的挑戰，學生需具備正面積極的態度。我們會在不同活動的總結部分帶出各種正向價值，建立「成長性思維」。

小結：推動學校改進的思路

以上是QSIP過去與學校協作設計「中一適應課程」的一些例子。在整全式學校改進的理念下，學生支援工作亦可作為推動學校改進的平台——透過籌劃相關活動，我們除了希望協助學生更容易適應中一生活，更重要的是藉此機會促進校內跨部門協作，打破傳統上學生培育及教務工作二元分法的思維；協作期間鼓勵教師發揮共力，將教學及學生培育工作有機地結合，推動班級經營，塑造正向積極的學習氛圍及師生關係。過程中，QSIP非常重視教師的參與，無論在活動策劃、進行及檢討階段，我們均會跟教師緊密溝通並作出解說，讓他們掌握活動設計背後的理念及原則，以及具體的操作細節，期望能做到「技術轉移」，讓教師日後有能力持續發展及優化課程，並於開學後繼續推動相關的班級經營工作，最終目的是提升教師的專業能量，在學校建構關愛及跨範疇協作文化。



朱榮得先生

香港中文大學優質學校改進計劃學校發展主任，曾任中學通識科及綜合科學科教師，過去為數十所不同背景中學發展通識科的課程與教學，並於設計中、小學主題學習、學習技巧訓練等有豐富經驗。



QSIP網頁

<https://www.fed.cuhk.edu.hk/qsip/>



訂閱QSIP通訊



<https://www.facebook.com/QSIPCUHK>