



行政長官卓越教學獎教師協會
Chief Executive's Award for Teaching Excellence
Teachers' Association

疫流而上

2020年4月
教學心得分享集

Photo by 靚小廚老師
2017/2018 行政長官卓越教學獎(體育學習領域)獲獎教師

全港停課不停學
教育前線努力發展
網上教材

是時候總結經驗了

「疫」流而上 2020 年 4 月

新冠肺炎肆虐，全港停課不停學，教育前線均努力發展網上學習教材。停課個多月，同工已由忙亂到逐步適應。卓師乃具前瞻性及使命感的一群，本會認為是時候總結經驗，收集優質教學資源，與業界互相觀摩砥礪，使停課不停學成為專業成長的助力，讓我們在逆境中「疫」流而上。

投稿者均為行政長官卓越教學獎獲獎老師。

內容

「觀」狀病「讀」之 ZOOM — ZOOM - 何迪信	3
疫境中的生命課 - 鄭麗娟	8
在家鍛鍊 齊心抗疫 體育學習活動 - 殷小賡	9
停課期間的時間管理 - 朱國傑	14
啟迪創新藝術教育—激發學生無盡創意 謝小華、關呂佩玲	21
香港電台電視 上網問功課 同行抗疫 - 謝小華	22

「觀」狀病「讀」之 ZOOM — ZOOM - 何迪信

真知「卓」見系列 Creative CEATE Series

何迪信校長

中華基金中學

2016/2017 科學教育學習領域

Science Education Key
Learning Area

疫情下之學習：教學、回饋和評鑑

過去兩個多月，全港學校因肺炎疫情愈趨嚴重而停課。大部份學校都適時推出不同型式的網上教學，讓同學「停課不停學」。時移勢逆，學校推行電子及網上學習已是大勢所趨。適逢是次停課，除了提高了學校和師生對電子學習的關注，更造就了很多機會讓教材供應商、學校和教師在網上分享不同類型的電子學習方案。

幸好中基早於 2007 年已開展了移動和電子學習的教研工作，至今有十三年多的經驗。因此，學校的電子學習工具和平台並不單一，各科組可因應學科本質及課堂需要，就著有關學習材料的種類和型式，選擇最適切的教學系統進行教與學。學校現在使用的電子平台和工具多不勝數，例如有 Google Classroom、eClass Classroom、Microsoft Team、Edpuzzle 和 Edmodo 等學習管理系統(LMS)；Zoom、Google Hangout Meet、Microsoft Team 的 Streaming 和 Cisco Webex 等實時視訊會議系統；Socrative、Nearpod、Google Form 和 Microsoft Forms 等可用於評鑑學與教的電子工具；以及 HKEdCity 的 Online Question Bank 和 BrainPoP 等自主學習平台。學校一向重視學與教的質素，並以提高學生自主學習為其中一個重要的發展方向。電子教學推陳出新，我們期望學生能夠掌握課業之餘，亦同時裝備好廿一世紀的學習技能和態度。

在 ZOOM 熱潮下的學與教

因應科組的需要，學校並沒有強制各科開 ZOOM，尊重科組配以不同型式進行網上學習，正因為學校沒有按照平日上課時間表，也曾有家長要求「全民開 ZOOM」，但學校認為網上學習模式應該要多元化，不應偏食，不應人有我有，為了保持學與教的效能，作為領導層，更應因應校本、科本及級本情況，為教學模式作出最適切的選擇。

其實每種電子教學工具也有其可取及限制之處，例如一位老師進行實時網上課堂，實制上未必能做到預期般的互動，特別是同時 ZOOM 一大班同學的時候，為了讓授課順暢，老師會限制各同學的語音系統，阻止同學不適時的發言。當然老師能提問，讓指定的同學回答，但這種指定式的問答，實在不是真正的互動，因為主動答覆的同學，偶爾可以按「舉手」掣示意回答，但老師在授課同時要一眼關七，即時回應實在很難，甚或我們希望大部份同學都主動回答，那時候，ZOOM 未必做到最佳的互動效果。

內容類型：文章

Type of content: Essay

適用的級別：沒有所屬級別

Applicable school level: /

科目：可以應用於各科目

Subject: apply to all subject

那樣，如何做到既互動又有教學效能的 ZOOM 課堂？

答案是：兩至三位老師進入群組一齊 ZOOM！

首先，第一位老師是主講老師，照常進行網上授課，並以問題形式一直帶動課堂的整體學習氣氛，課堂中要求每一位同學透過「聊天室」將無論是選擇題或短答題的答案分享出來，為了鼓勵同學作答，可以給予額外分數予前十名回覆的同學；而第二位老師作跟進角色，收集同學答案及作出回饋，回應方面可以是私信或向全班回應；第三位老師是書僮，負責節錄主講老師堂上要點於「聊天室」內，也可以附加相關教學重點。這樣做，不但同學能得到老師的回饋，而教學團隊互相觀摩，互相學習同事在教學上值得學習的點子，更促進教研的進行，當老師看到別班同學的反應及答案回覆，便能從第三角度去探討別班的學與教，讓同儕互相補足。所以 ZOOM 課堂貴精不貴多，要推得有果效，同學才重視，否則寧缺勿濫。

不進行實時教學，拍攝短片，也是上策，因為同學可不斷重覆收看影片，在不明白的地方停下來，進行思考及寫下筆記，然後繼續前進。如何更了解同學是否明白？透過網上小測及網上功課去檢討學習效能。

沒有實時教學，沒有拍攝短片，那樣轉載其他網上資源何以嗎？當然可以。對於一些資料性的課題，二手資料可能比一手資料還詳盡及吸引，不過一定要引用參錄，記緊準備網上資料不要為做而做，寧可省卻時間心血恰當地準備更合適學生需求的網上教材。

我常以生態系統去比喻教學效能，要生態系統平衡，生物多樣性要高，食物網更複雜，物種才沒有那麼容易絕種。教學法也應如此，和而不同，老師用最舒服的模式進行電子教學，所以電子教學法應多元，亦為同學在學習上帶來新奇感。「全民開 ZOOM」之下，同學依照教學日時間表一日 ZOOM 足七堂，沒有竭息，只有嘆息。

「停課不停學」之應對策略與心態

在停課期間，我們依然很著重教學。唯恐初中同學未能掌握基礎的課程與技能，高中同學趕不及完成公開考試的課程，所以網上學習刻不容緩，勢在必行，但網上學習也並非靈丹妙藥，屬在「停課不停學」期間的緩衝之計，希望學生能自主學習以彌補部份失去的教學課時。長遠來說，要回復學與教的質素水平，學校將縮短暑假，把下半年的活動日及教學日重新調配，以增加課時。

由於同學在家中進行網上學習，家校合作變得更為重要。家長的角色如何？怎樣做好「家校合作」？

復課日子遙遙無期，家長當然擔心子女閒賦在家，錯失學習的光陰。又怕學校沒有足夠的功課及網上學習內容來充實子女；即使學校提供了充足的學習資源，又怕子女學得不好，特別是雙職父母，子女放任翱翔於虛擬網絡世界，只顧「學習」自己所好的「絕技」，甚至對另類「電子學習」愛不釋手、廢寢忘食，怎麼辦？甚或睡至日上三竿，日夜顛倒！這邊廂家長擔心子女復課後的適應，能否縮短暑假增加課時？另一邊廂家長卻又擔心子女沒有暑假會否沒有休息時間？

其實家長可藉此機會傳授子女管理時間的技巧，與他們共同製定在家學習的時間表，對小孩加以信賴，這不但對停課期間，甚至暑假及日常教學日也很受用。當然家長要對學校信任，因為教師團隊也非常著緊同學的學習進度，所以科組定必以最適切的自主學習模式，讓同學增長知識、溫故知新，我們會繼續與家長及同學同行。

大家要明白，畢竟同學都已經上了中學，要有預習的習慣，要主動學習，創意解難，知識、技能、態度，缺一不可，態度決定高度。學道有四則：聽道、明道、行道、善道，學習也有四則：想學、懂學、察學、堅持學。所以我與學生常言道，同學所得的學習成果及成績，十份之三是老師功力，十份之七是學生努力，在此老師不是卸責，而是讓同學更去承擔學習的責任，要更學懂去調整自己的學習時間、心態及方法。

有危有機，轉危為機

因為全民網上教學，學校再加增教授使用不同類型網上教學平台的工作坊，以迎合各科組的需求，教師發展也加速了。學校就是次停課，已在較早前召開了特別的學務會議，並要求各科組為停課期間的「教學、回饋和評鑑」提供適切的安排，善用各種資源，推行電子學習，當然老師用心準備的電子教材也成為日後同學的學習資源。所以這次疫情，對教學來說，是危也是機。

正因為所有學生活動都取消了，我們可以更有空間為同學復課後作好準備。還記得我們卓師團隊於三年前獲獎，小組透過電子學習平台和校園環保教育徑，發展多元化的學與教活動，提倡「生物多樣性」教育，並透過社區行道樹計劃，積極將可持續發展概念推廣到社區。事隔三年，經過「天鴿」及「山竹」直擊小西灣校園，不少草木被連根拔起，傷亡慘重，而在環保教育徑的植物資料已有所更變，所以我們用了兩星期的時間，重新規劃環保教育徑，將植物地區以四十五億年地球故事為題分成不同組別，並重組網上資源庫，除了學習植物多樣性，同時探索植物進化歷程，希望為課堂學習及學會活動注入新元素！我們更將這些元素加進 ZOOM 課堂內，推動「以學生為本」的學習範式，讓同學先睹為快，讓同學也感受到教學內容與策略也是與時並進。

「培養學生的責任心和投入感，成為未來社會具教養及開放思維的理想公民，共創未來。」讓我們繼續同心、同步、同行，共同為下一代締造美好的將來！

最後，祝福大家與家人在疫情下身心安康、同學們積極求學！





Ngan Ling - (Teaching Staff)

4A01, 4A06, 4A07, 4A08, 4A09

pressure outside to lower pressure inside the lungs/thoracic cavity). This induces inhalation process.

What happens when pleural membrane breaks.

Air rushes into the thoracic cavity, such that pressure in thoracic cavity and the pressure outside the body is the same (equalized). Therefore the lung cannot change its volume EVEN when the diaphragm and intercostal muscles contract. No negative pressure is generated. The lung collapses and

A capillaries B air sac

A capillaries B air sac

A capillaries B air sac

A, allowing several RBCs to pass through (arterioles / venules) B: Alveolus (cluster)

water film for gases to dissolve.

1) the walls of air sacs are thin, one cell thick, to reduce diffusion distance of gases. 2) the air sacs are richly supplied and in close contact with capillaries for a rapid transport of gases to and away from air sacs

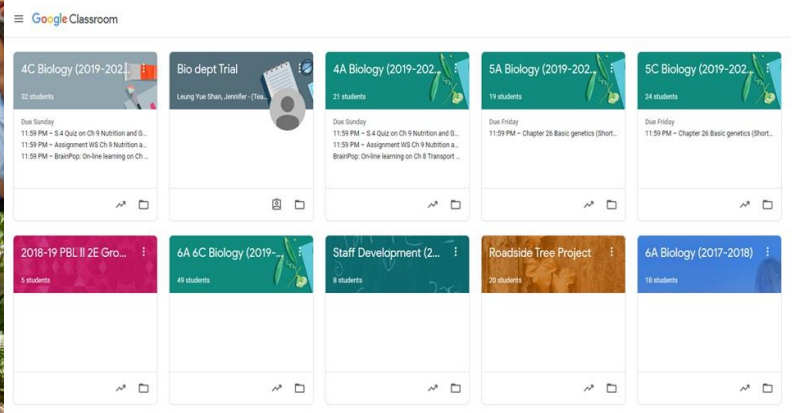
Structure B's walls are in close contact with the capillaries, this reduces diffusion distance. It is also lined with a water film which keeps the inner surface of the air

Golden Corn Workshop

Golden Corn - with a high genetic variety

Golden Corn Workshop

Golden Corn Workshop



疫境中的生命課 - 鄭麗娟

卓越教學系列 Teaching Excellence Series

鄭麗娟副校長

五邑鄒振猷學校

2009/2010

中國語文教育學習領域

Chinese Language Education
Key Learning Area

「疫」境中的生命課 一至六集

這次新冠病毒的疫情是一本活生生的生命教育教科書，我們選了「仁義智勇惜寬」6個代表中華美德的字，結合西方正向心理學的品格特點，設計了6堂“疫”境中的生命課，期望借疫情培養學生的正向思維和價值觀。

第一集：愛可以令岩石開花

第二集：良心的抉擇

第三集：末日預言

第四集：明知不可為而為之

第五集：活出生命的意義

第六集：心寬路自寬

影片連結

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL5Mqhs11ztlu8ZdAizP6l7ojY1BpinhB6>

內容類型：教學短片

Type of content: Learning Video

適用的級別：所有級別

Applicable school level: All

科目：生命教育

Subject: Life Education



在家鍛鍊 齊心抗疫 體育學習活動 - 殷小賡

卓越教學系列 Teaching Excellence Series

殷小賡老師

香海正覺蓮社佛教正覺

中學

2017/2018 體育學習領域
Physical Education Key
Learning Area

內容類型：體育家中學習活動

適用的級別(Applicable school level)：
P5, P6, S1, S2, S3, S4, S5, S6

科目：體育

Subject: Physical Education

學習目標

為保持學生在疫情停課期間，仍能在家中……


1. 保持同學健康體魄，增強抵抗力及提升免疫力。
2. 保持同學活躍及健康的生活模式的運動習慣，達致『MVPA60』之果效。
3. 培養學生的共通能力(包括：資訊科技能力、創造力及審美能力等)。
4. 促進親子運動，在家『做運動』的概念。

評估方法

1. 總分為 20 分
2. 設計鍛鍊項目的適切度(項目設計)：佔 10 分
3. 每項項目的進步幅度(持續性)：佔 5 分
4. 鍛鍊態度(投入度)：佔 5 分

體育學習活動要求

同學需透過智能電話拍攝每星期的鍛鍊成果短片。同學請將鍛鍊成果短片上載至 Google Classroom，上載程序如下：

1. 同學可參考以下附近資料片段，選擇其中動作，每周隔自行製作鍛鍊流程，如 A2 A5 A8...如此類推；
2. 同學透過智能電話拍下每周的鍛鍊流程成果；
3. 然後將鍛鍊影片上傳至 Google Classroom，有關檔案需列明學生姓名(英文名)、班別、學號；
4. 每星期上傳鍛鍊成果(體育學習活動)一次。

各級功課要求

	男生	女生	建議
中一級	在附件內自行挑選 <u>三</u> 個項目來鍛鍊		每個項目做 20 秒，項目之間休息 15 秒
中二級	在附件內自行挑選 <u>三</u> 個項目來鍛鍊		每個項目做 30 秒，項目之間休息 15 秒
中三級	在附件內自行挑選 <u>四</u> 個項目來鍛鍊		每個項目做 30 秒，項目之間休息 15 秒
中四級	在附件內自行挑選 <u>五</u> 個項目來鍛鍊		每個項目做 30 秒，項目之間休息 15 秒
中五級	在附件內自行挑選 <u>六</u> 個項目來鍛鍊		每個項目做 30 秒，項目之間休息 15 秒

使用方法

- ✓ 每套片段動作均維持 30 秒，並且分三個等級，學生可按能力及需要跟著一起做。
- ✓ 選擇動作時應以訓練身體不同部位的視頻相間，避免同一部位連續做多次訓練。
- ✓ 各項動作可在學校上體育課進行循環訓練時用，亦可自行在家中使用。
- ✓ 必須在閱讀[安全注意事項]後才開始進行訓練。

安全注意事項

- 進行各項訓練前，請先諮詢醫生或專業人士的意見。
- 必須在家長陪同下進行活動。
- 請因應個人的健康及體能狀態去選擇適合自己的訓練強度、時間及次數。
- 不恆常進行體能活動的人需要以低難度及緩慢的進度去開始訓練，其後再逐步提升他們的訓練強度、時間及次數。
- 如在進行上述鍛鍊時或之後，身體產生不適及任何負面變化，請即停止練習並尋求協助。
- 需穿著適合的運動服裝及鞋襪進行訓練。
- 進行以上任何動作均應注意呼吸，不應憋氣。

上軀幹

A1 掌上壓

A1	I	II	III
掌上壓	膝部觸地	直腿	抬高腿

注意事項：

- 雙手位置略寬於肩。
- 挺胸及收緊腰腹肌群。
- 屈肘讓重心下降至胸部快貼近地面 1 厘米的位置。



A2 體撐

A2	I	II	III
體撐	曲膝成 90 度	直腿	抬高腿

注意事項：

- 臀部不要過度下沉。
- 進行運動期間，身體應完全伸直。
- 進行運動時，持續將手肘收攏緊靠身體，不要朝兩側張開。



A3 手臂走路

A3	I	II	III
手臂走路	膝部觸地	直腿	單腳撐地

注意事項：

- 雙手位置略寬於肩。
- 挺胸及收緊腰腹肌群。
- 手伸直向前爬至雙肩下方位置後收回。



腹背或核心肌群

A4 仰臥起坐

A4	I	II	III
仰臥起坐	捲腹至直手碰膝	捲腹至手背碰膝	放高腿並捲腹至手背碰膝

注意事項：

- 手伸直碰膝 / 交叉貼於胸前。
- 腳部平放在地上 / 椅上。
- 腹肌把身體向上拉起時呼氣。



A5 平板支撐

A5	I	II	III
平板支撐	膝部觸地	直腿	平板+直手撐起

注意事項：

- 挺胸及收緊腰腹肌群。
- 手臂需置於膊頭正下方。
- 臀部不能過度下沉或位置太高。
- 眼睛望向地面。



A6 臀橋

A6	I	II	III
臀橋	一般臀橋	單腳臀橋	放高腿臀橋

注意事項：

- 以肩和上背為一個支點，腳為另一個支點，臀肌用力收緊往上推。
- 腿抬至最高處時，藉著收緊臀肌和身體中段部位，使身軀保持一直線。臀部不要下沉。
- 做動作時，身體不要左右晃動。
- 在動作的最高點時，請避免過度伸展下背部。



A7 側棒式

A7	I	II	III
側棒式	膝部觸地	一般	腰部上下側移

注意事項：

- 臀部不要過高，雙腳保持伸直。
- 挺胸及收緊腰腹肌群。
- 手臂需置於膊頭正下方。
- 一手撐地，另一手可選擇撐在腰部，或向上伸展。
- 維持 15 秒後換另一側。



下軀幹

A8 高抬腿

A8	I	II	III
高抬腿	膝頭較低	膝頭抬至水平並在每三次加入靜止	高膝頭+快速度

注意事項：

- 整個過程上身應始終保持挺直並目視正前方。
- 雙手在抬腿時跟著擺動。



Scan me

A9 弓步

A9	I	II	III
弓步	小幅度	一般	弓步跳

注意事項：

- 挺直背部，保持重心位於髌關節上方。
- 踏前時先屈髌，再屈膝，膝關節不能超過腳尖。



Scan me

A10 深蹲

A10	I	II	III
深蹲	靠牆屈膝	深蹲	深蹲跳

注意事項：

- 挺直背部，下蹲時髌部向後推，重心放在腳跟。
- 當在深蹲時膝蓋要隨著雙足的方向下蹲。
- 頭的位置應與脊椎呈直線並望前。



Scan me

停課期間的時間管理 - 朱國傑

卓越教學系列 Teaching Excellence Series

朱國傑老師

仁濟醫院

董之英紀念中學

2014/2015 德育及公民教育
Moral and Civic Education

時間：約 75-80 分鐘

對象：小三至中六

教師：一位主講人員、各班的班主任

教學目標

讓學生：

1. 了解自己在一天 24 小時內，進行了哪些活動。
2. 懂得分辨自己的活動是有意義的活動，不會浪費時間。
3. 了解健康的生活哪些元素
- 4.

教材

1. Youtube 影片《老師的 Home Office》
<https://youtu.be/i1cyNgE1VMs>
2. Google form 「活動一：一天的活動」
<https://forms.gle/rD4KT8ekZfFqwGZMA>
3. Google form 「活動二：建立你的一天時間表」
<https://forms.gle/sUi1zuGgLA7P1vjj7>
4. 本課堂的檔案
<https://qrqo.page.link/xqN3K>

內容類型：教案

適用的級別(Applicable school level)：
P4, P5, P6, S1, S2, S3, S4, S5, S6

科目：所有科目
Subject: All

本課堂的教案

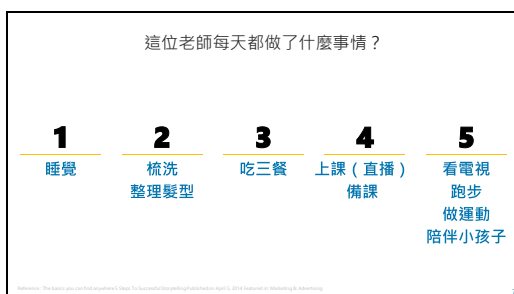
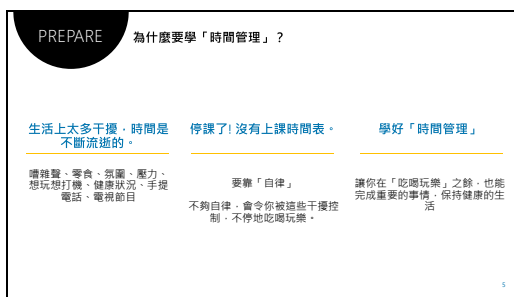
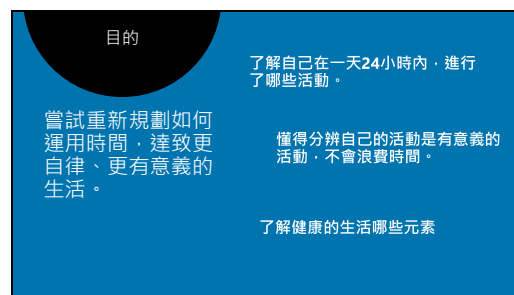
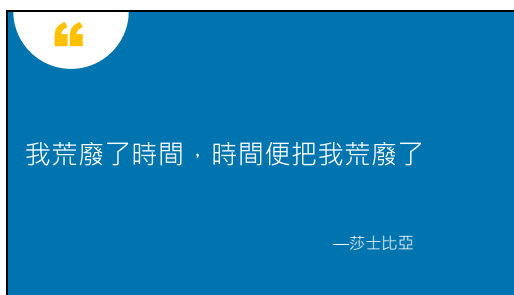
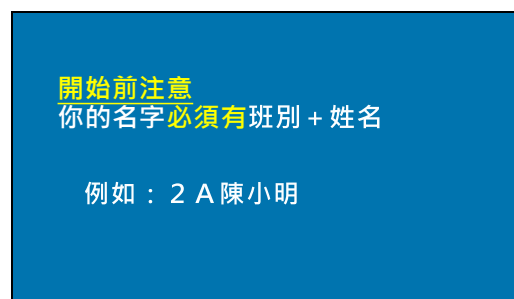
時間	內容	工作	教學材料
常規網上課堂管理			
5分鐘	1. 說明主題名稱「時間管理」。 2. 點名 3. 吩咐學生的登入名稱必須包含班別及姓名，因為主講人員會利用網上視像會議軟件的功能，按學生的班別分組，進行討論。	<ul style="list-style-type: none"> ● 記錄參與學生名單 ● 檢查學生的登入姓名是否包括班別及姓名，若不是，主講人員要開放權限，讓學生自行更新名字。 	學生點名紙 投影片 1-2
引入本課題			
1分鐘	4. 以莎士比亞的名言引入本課題，說明古代名人也重視時間管理。	<ul style="list-style-type: none"> ● 讀出莎士比亞的名言：「我荒廢了時間，時間便把我荒廢了」 	投影片 3
2分鐘	5. 說明本活動的教學目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 	投影片 4
先說清楚，為什麼要學時間管理。			
5分鐘	6. 說明在停課期間，學生在沒有老師及課堂鐘聲的幫助下，要靠自己的能力管理自己的時間使用，但家中有很多事件及引誘，干擾自己，使時間的運用欠效率。 7. 介紹「自律」是時間管理的重要一環。 8. 說明良好的時間管理，能讓人的「吃喝玩樂」需求及工作需求得到平衡，保持健康的生活。 9.	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用投影片 5 的幫助，說明在日常生活有何引誘干擾自己的時間運用。 ● 主講人員可以舉出自身的生活例子，說明大部份人如何被引誘干擾時間運用。 	投影片 5
以老師在停課期間的忙碌工作生活，說明如何做到在有限時間完成所有事。			
6分鐘	10. 以有趣的影片，說明在停課期間的老師是如何安排工作時間、作休時間、小休時間、運動時間。	<ul style="list-style-type: none"> ● 把影片的 youtube 連結 https://youtu.be/ilcyNgE1VMs 在網上視像會議的聊天室中發放給所有學生，自行播放，以得到最清晰的播放效果。 ● 也可以透過網上視像會議的分享功能，由主講人員在自己的電腦播放，並分享自己的電腦螢幕，讓所有人在同一時間欣賞。 	投影片 6

時間	內容	工作	教學材料
強調片中的老師在一天內完成了大量工作，營造有效時間管的形像。			
5分鐘	11. 先停留在投影片 6。 12. 為強調片中的老師在一天內完成了不少工作，向學生作出提問：「這位老師在片段內完成了什麼事？」 13. 利用投影片 7，讓學生閱覽預設的答案。	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生回答提問「這位老師在片段內完成了什麼事？」 ● 可以開啟學生的語音功能，讓學生熱烈地回應。 ● 提醒學生可以用聊天室的功能回應，主講人員可以在聊天室中發送文字訊息「這位老師在片段內完成了什麼事？」，以提醒同學用發送文字來作出回應。 	投影片 6-7
教授學生時間管理的技巧一：把想做的事分類，分類原則是按重要性及緊急程度。			
5分鐘	14. 說明事情大致可分成四大類： 甲、 <u>重要+緊急</u> 乙、 <u>重要+不緊急</u> 丙、 <u>不重要+緊急</u> 丁、 <u>不重要+不緊急</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用投影片，列出事情可分類的組別。 ● 按主講人員的理解，向學生<u>簡單</u>解釋什麼是重要或緊急的事情。 ● （切勿為這些分類下一些定義，因為重點是教授時間管理的技巧，而不是如何把事情分類。） 	投影片 8
2分鐘	15. 以影片中出現的工作為例子，示範如何把工作分類為第 14 點中的四大類別。	<ul style="list-style-type: none"> ● 展示分類後的結果。 ● 主持人員可以按自己的理解，更改分類結果。 	投影片 9
3分鐘	16. 按學生的需要，加入另一種事情的分類方法： 甲、限時完成活動 乙、好想做的事情	<ul style="list-style-type: none"> ● 展示分類後的結果。 ● 主持人員可以按自己的理解，更改分類結果。 	投影片 10
教授學生時間管理的技巧二：編排完成事情的次序的原則			
5分鐘	17. 根據剛才的事情分類方法，向學生建議一個編排事情先後次序的原則（按投影片 11 的內容） 18. 請學生指出這個編排方法的不合理之處（如有），若學生的說法合理，可修改這套方法，增加這個方法在同學心中的認受性。	<ul style="list-style-type: none"> ● 根據投影片內容，說明編排事情的方法。 ● 邀請學生提出他們不認同的方法。 ● 如學生的說法合理，請立即修改內容。 	投影片 11
1分鐘	19. 完成技巧的教授後，引入到編寫時間表的活動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用投影片顯示時間表，引發學生作以下聯想： <ul style="list-style-type: none"> ■ 每天的時間很長 ■ 可分為多個時段 ■ 時間表上要有事項 	投影片 12

時間	內容	工作	教學材料
利用 google forms 開始動手編寫時間表。			
2 分鐘	20. 介紹將會進行兩個透過 google form 進行的活動。		投影片 13
5 分鐘	活動一：一天的活動 21. 利用 google form(見附件一)，先讓學生回想自己每天會進行的活動或工作，為下一步驟的編寫時間表作準備，以免學生感到困難。(教學目標 1) 22. 在學生填寫時，可向學生分享 google form 的回覆摘要，讓學生可以實時觀看其他人的回應，而主講人員也可以按摘要內容作出分析。	<ul style="list-style-type: none"> ● 把 google form 的連結，在聊天室中發送給全體學生，讓學生開始填寫。 ● 可提醒學生利用 google form 內的「其他」選項，補充題目中未有提供的選項。 	投影片 14-15 google form 及相關的回應摘要
10 分鐘	活動二：建立你的一天時間表 23. 利用 google form(見附件二)，讓學生把活動一所選出的活動或工作項目，編入 google form 的各個時段內， 24. 可顯示投影片 11 的編排原則，以免學生感到困難。 25. 在學生填寫時，可向學生分享 google form 的回覆摘要，讓學生可以實時觀看其他人的回應，而主講人員也可以按摘要內容作出分析。	<ul style="list-style-type: none"> ● 把 google form 的連結，在聊天室中發送給全體學生，讓學生開始填寫。 ● 可提醒學生利用 google form 內的「其他」選項，補充題目中未有提供的選項。 	投影片 16-17 google form 及相關的回應摘要。
小組總結：學生分班與各自的班主任討論編寫時間表 (活動一和活動二) 的成果			
15 分鐘	26. 利用 breakout rooms 進行分組，分成每班一組，讓學生與班主任一起討論活動一和二的結果，增強互動性。 27. 向學生分享 google form 的回覆摘要，按摘要內容作出分析。 28. 討論時，班主任要指出以下的各項，方可以達到本課堂的教學目標 2 和 3。 甲、同學每天最有意義的工作、 最健康 的活動、最好玩的活動..... 乙、最好 / 最有進步空間 / 最有趣 / 過於簡單的 時間表	<ul style="list-style-type: none"> ● 分組前，請主講人員確保班主任及學生有權使用語音功能發言。 ● 使用 breakout rooms 功能。 ● 班主任透過網上影像會議軟件的功能，分享 google form 的回覆摘要。 ● 按摘要內容指出第 28 點的內容。(以投影片 21 作輔助。) ● 	投影片 18-21 google form 及相關的回應摘要。

時間	內容	工作	教學材料
最後總結：自律是良好的時間管理			
1分鐘	29. 主講人員召回所有學生，回到大組進行最後總結。	● 召回後，請關掉學生的發言功能。	
1分鐘	30. 利用著名詩人但丁的名言，引入總結。	● 讀出名言	投影片 23
1分鐘	31. 總結時間管理的技巧	● 回顧本課堂中所提到的 <u>技能</u>	投影片 24-25
	32. 提出良好時間管理的應有 <u>態度</u> ：自律	● 讀出投影片的金句	投影片 26-27

本課堂的演示檔案



活動分類

重要+緊急	重要+不緊急	不重要+緊急	不重要+不緊急
梳洗 整理髮型 上課(直播)	睡覺 吃三餐 備課 陪伴小孩子	看電視	跑步、做運動

活動分類：限時完成活動、好想做的活動

重要+緊急	重要+不緊急	不重要+緊急	不重要+不緊急
梳洗 整理髮型 上課(直播)	睡覺 吃三餐 備課 陪伴小孩子	看電視	跑步、做運動
限時完成活動 上課(直播) 睡覺 吃三餐 看電視		好想做的活動 備課 陪伴小孩子 跑步、做運動	

安排活動時間的方法

- 先安排限時完成的活動
- 再安排依次序安排
 - 「重要+緊急」的活動
 - 「重要+不緊急」或「不重要+緊急」的活動
- 才安排好想做的活動
- 最後安排「不重要+不緊急」的活動

你的時間表又是怎樣呢？

時間	活動	時間	活動
00:00 - 06:00		14:00 - 15:00	
06:00 - 07:00		15:00 - 16:00	
07:00 - 08:00		16:00 - 17:00	
08:00 - 09:00		17:00 - 18:00	
09:00 - 10:00		18:00 - 19:00	
10:00 - 11:00		19:00 - 20:00	
11:00 - 12:00		20:00 - 21:00	
12:00 - 13:00		21:00 - 22:00	
13:00 - 14:00		22:00 - 23:00	
		23:00 - 00:00	

工作時間

- 活動一：先想一想你每天的活動是什麼(利用google form)
- 活動二：再訂立你的《一天時間表》(利用google form)

活動一：請先想一想你每天的活動是什麼

主持人把以下的連結複製到聊天室，同學完成以下的google form。

- Google form 「活動一：一天的活動」
- <https://forms.gle/rD4KT8ekZFqwgZMA>

活動二：再訂立你的《一天時間表》

主持人把以下的連結複製到聊天室，同學完成以下的google form。

- Google form 「活動二：建立你的一天時間表」
- <https://forms.gle/sUi1zuGgLA7P1vj7>

活動二：再訂立你的《一天時間表》

主持人把以下的連結複製到聊天室，同學完成以下的google form。

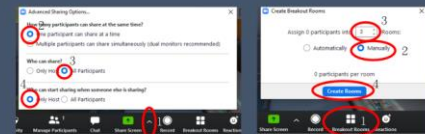
分班討論

注意



分班討論由班主任主持
請分享本Powerpoint檔案

分班討論

級主任現在開始分組，請耐心等待。



班主任總結

- 班主任閱覽方法：
 - 在google form內按  → 再按「回覆」 → 再按 



班主任總結

- 班主任閱覽各同學的提交內容
 - 時間管理-你會做什麼？
 - 建立你的一天時間表
- 根據各位的提交內容，全班可一起討論：
 - 同學每天最有意義的工作、最健康的活動、最好玩的活動.....
 - 最好 / 最有進步空間 / 最有趣 / 過於簡單的時間表



最聰明的人是最不願浪費時間的人

-著名詩人但丁

29

總結 - 時間管理

- 工作的分類：
 - 重要 + 緊急
 - 重要 + 不緊急
 - 不重要 + 緊急
 - 不重要 + 不緊急
- 限時完成活動
- 好想做的活動

總結 - 時間管理

- 安排活動時間的方法
 - 先安排限時完成的活動
 - 再安排依次序安排
 - 「重要 + 緊急」的活動
 - 「重要 + 不緊急」或「不重要 + 緊急」的活動
 - 才安排好想做的活動
 - 最後安排「不重要 + 不緊急」的活動



自律

就是最好的時間管理

- 董之英 老師

27

簡介本星期的影片內容

星期一至五，每天都有學生關顧資訊影片！

上載時間：當日早上9時

位置：

1. 「.電子學習」 > 中一至中五(各級) > 「播放日期」文件夾
2. 「.電子學習」 > 「陪著你走·生命教育」
3. 可見於學校網頁的「最新消息」

啟迪創新藝術教育—激發學生無盡創意

謝小華、關呂佩玲

卓越教學系列 Teaching Excellence Series

謝小華老師

賽馬會體藝中學

2007/08 藝術教育學習領域
Arts Education Key Learning
Area

關呂佩玲老師

鄧肇堅維多利亞官立中學

2011/12 藝術教育學習領域
2016/17 藝術教育學習領域
Arts Education Key Learning
Area

影片內容

教育局在 2018/19 學年獲優質教育基金資助，在教師及校長專業發展委員會 (COTAP) 的「T-卓越@hk」下，推行「卓師工作室」試行計劃，成立藝術教育「卓師工作室」。講者分享創意教學研究經驗和成果，讓教師掌握創意教學策略，提升學生的創意思維能力。並分享「卓師工作室」的運作模式，教學研究經驗和成果，並以實例講解和說明。講者也分享如何提升課堂學與教效能，設計合適的校本創意教學策略及教材，讓學生掌握基本創意思維，增強他們創作的信心和創意思維能力。

影片連結

<https://www.hkedcity.net/goelearning/resource/5e4f61540da87eee21e6ac0a>

或

<https://qr.go.page.link/hJ8Qa>



內容類型：教學短片 (Learning Video)

適用的級別(Applicable school level)：
P5, P6, S1, S2, S3, S4, S5, S6

科目：視覺藝術 / 創意
Subject: Visual Arts / Creativity

香港電台電視 上網問功課 同行抗疫 - 謝小華

卓越教學系列 Teaching Excellence Series

謝小華老師

賽馬會體藝中學

2007/08 藝術教育學習領域

Arts Education Key Learning Area

影片內容

香港電台電視 上網問功課 同行抗疫 3月6日 謝小華老師出席港台節目「上網問功課 同行抗疫」。除了以文字表達情感，將文字與其他媒體互相轉換，也能成為我們創作的靈感，視覺藝術老師謝小華將挑戰主持們的創意思維，測試他們有沒有成為藝術大師的潛質。

香港電台電視 上網問功課 同行抗疫 3月11日 謝小華老師出席港台節目「上網問功課 同行抗疫」。我們請來視藝科的謝小華老師，教我們「SCAMPER 創意奔馳法」，更會介紹超現實主義畫作。

3月20日 謝小華老師出席港台節目「上網問功課 同行抗疫」。今日兩位主持會再次接受視藝科老師謝小華的挑戰，仿抽象派大師將古典鋼琴音樂化為畫作，以及以一筆完成人像畫。

影片連結 1

<https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/tutoronline2020/episode/624773>



影片連結 2

<https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/tutoronline2020/episode/624776>



影片連結 3

<https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/tutoronline2020/episode/624663>



內容類型：教學短片 (Learning Video)

適用的級別(Applicable school level)：
P5, P6, S1, S2, S3, S4, S5, S6

科目：視覺藝術 / 創意
Subject: Visual Arts / Creativity