



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

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

「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「天鵝」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！





Google Classroom

<p>4C Biology (2019-2021)</p> <p>22 students</p> <p>Due Sunday 11:59 PM - 5.4 Quiz on Ch 9 Nutrition and G... 11:59 PM - Assignment W8 Ch 9 Nutrition a... 11:59 PM - BrainPop: Online learning on Ch...</p>	<p>Bio dept Trial</p> <p>Leung Tui Shan, Jennifer (Tina)</p>	<p>4A Biology (2019-2021)</p> <p>21 students</p> <p>Due Sunday 11:59 PM - 5.4 Quiz on Ch 9 Nutrition and G... 11:59 PM - Assignment W8 Ch 9 Nutrition a... BrainPop: Online learning on Ch 8 Transport...</p>	<p>5A Biology (2019-2021)</p> <p>19 students</p> <p>Due Friday 11:59 PM - Chapter 26 Basic genetics (Short...</p>	<p>5C Biology (2019-2021)</p> <p>24 students</p> <p>Due Friday 11:59 PM - Chapter 26 Basic genetics (Short...</p>
<p>2018-19 PBL II 2E Gro...</p> <p>1 students</p>	<p>6A 6C Biology (2019-...</p> <p>49 students</p>	<p>Staff Development (2...</p> <p>8 students</p>	<p>Roadside Tree Project</p> <p>20 students</p>	<p>6A Biology (2017-2018)</p> <p>18 students</p>

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。

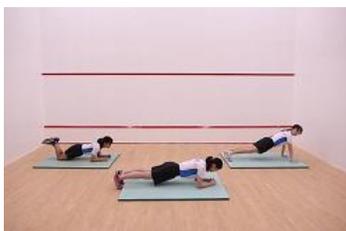


A5 平板支撐

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

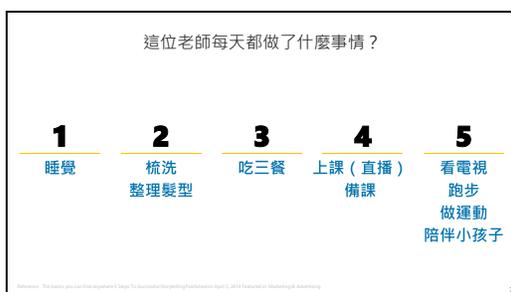
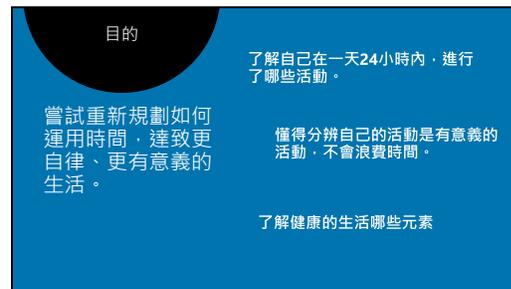
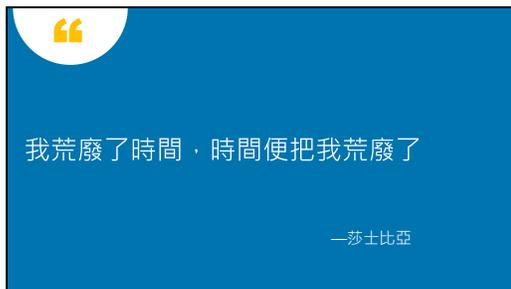
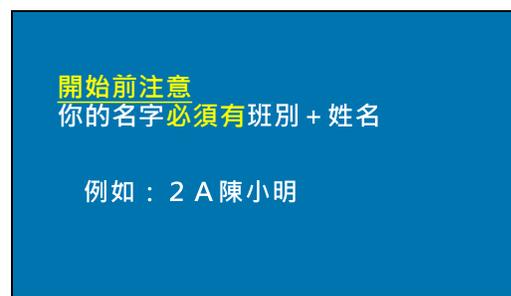
時間	內容	工作	教學材料
常規網上課堂管理			
5分鐘	1. 說明主題名稱「時間管理」。 2. 點名 3. 吩咐學生的登入名稱必須包含班別及姓名，因為主講人員會利用網上視像會議軟件的功能，按學生的班別分組，進行討論。	<ul style="list-style-type: none"> ● 記錄參與學生名單 ● 檢查學生的登入姓名是否包括班別及姓名，若不是，主講人員要開放權限，讓學生自行更新名字。 	學生點名紙 投影片 1-2
引入本課題			
1分鐘	4. 以莎士比亞的名言引入本課題，說明古代名人也重視時間管理。	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。

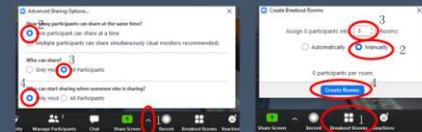
分班討論

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