



Queen's College



賽馬會「知優致優」計劃

皇仁書院

校本抽離式資優培育計劃的實踐

校本抽離式資優培育計劃 — 發展和推行歷程 (其中一些關注重點)

策劃（學校層面）：

1. 學生的強項和特質

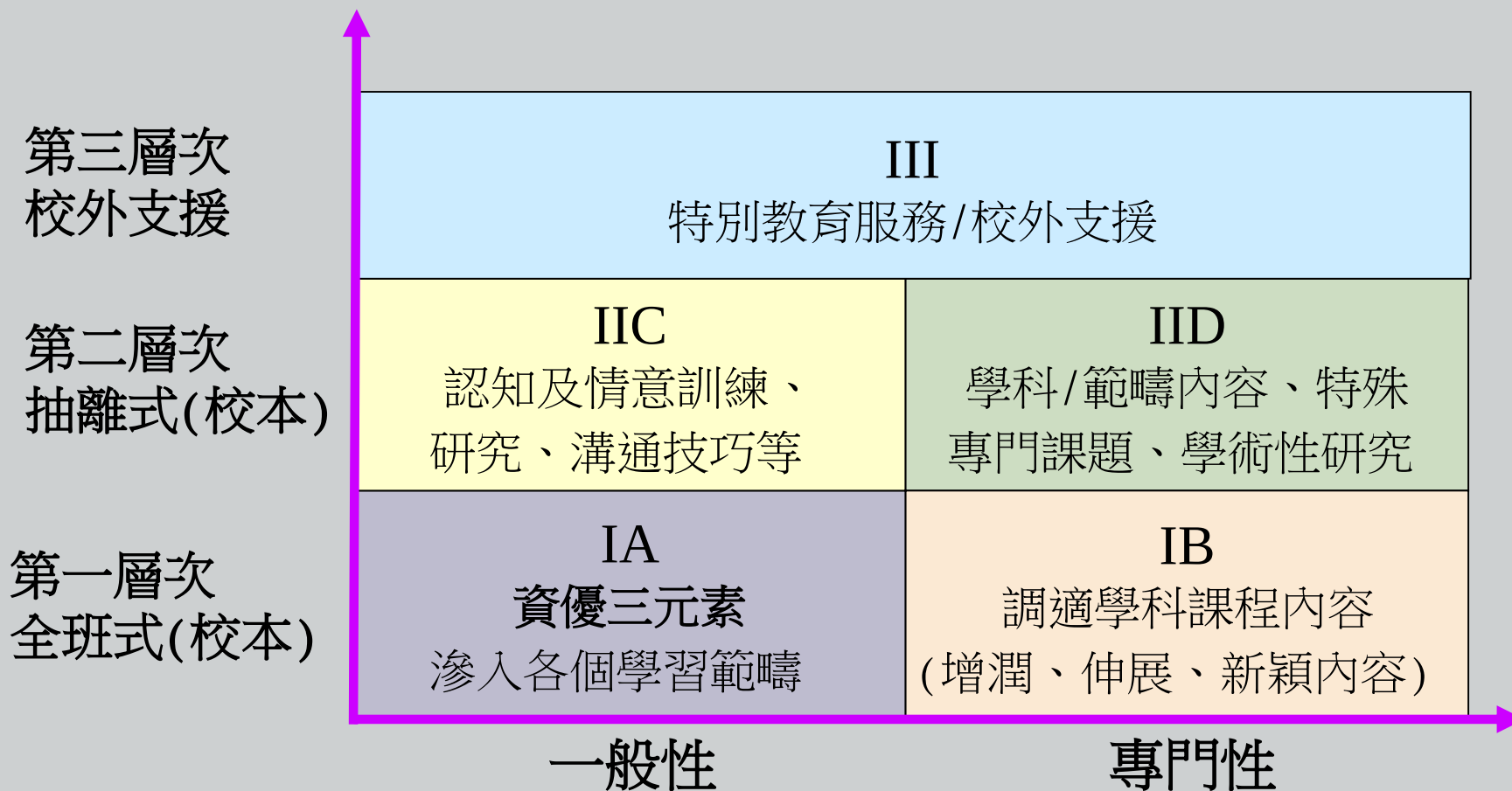
本校學生較強於

- 邏輯數學智能、身體動覺智能、音樂智能、人際智能、語言智能

2. 課程和活動的設計目的

- 照顧以上不同類別高能力或資優學生的學習需要（包括**認知**和**情意**），讓他們盡展潛能
- 培育學生的領導能力、創造力、協作能力等

三層架構推行模式



校本抽離式資優培育計劃 - 發展和推行歷程 (其中一些關注重點)

推行（組別層面）：

1. 挑選學生的方式

- 學生興趣（自願）、教師推薦、朋輩推薦、測試、面試等

2. 負責課程和活動的導師

- 教師、校友、高年級學生、外聘導師

校本抽離式資優培育計劃 - 發展和推行歷程 (其中一些關注重點)

評鑑（組別層面）：

1. 評估學習歷程

- 學生自我反思、導師及組員給予回饋

2. 成效檢視的方法

- 學生自我 / 共同反思、導師給予回饋、測試、比賽表現、獲獎結果等



校本抽離式資優培育計劃

課程和活動的簡介

創意思維活動 (Odyssey of the Mind)

目的：發揮學生創意、解難能力、協作及與人溝通的技巧

挑選：學生自願參與及自行組隊

活動內容和特點：

- 決定題目（話劇主題及內容）
- 技術部分：操作工具的技巧
- 反覆試驗，解決及改良

奧數培訓班

目的：- 訓練多角度思考問題
- 不同解難方法和技巧
- 激發邏輯推理能力

挑選：- 學生完成測試 測試題目
由師兄設計)
- 挑選最高分的20位學生
接受培訓

奧數培訓班

課程特點和活動內容：

- 課程由學生設計
- 筆記及練習由數學學會同學負責
- 每月一次定期小測，表現較佳學員有機會獲提名參加校外比賽

物理奧林匹克培訓班

目的：- 加強對物理概念的認識
- 訓練解難技巧和能力

挑選：Phase I (S2) - 自由參加
招收對數學及科學有興趣的同學
Phase II (S3-4) - 已修讀Phase I 的同學或
完成考核基礎物理概念的同學

物理奧林匹克培訓班

課程設計：教材由歷屆師兄預備及整理

- Phase I：上學期－與物理有關的數學知識
下學期－基礎物理概念
- Phase II：物理知識
定時小測

體育

目的：針對在競技或體能協調有天分和興趣學生的需要
幫助學生建立正面的價值觀和積極的態度
提升學生自信、發展協作及溝通能力等

體育

球類運動

- 挑選：
1. 球類訓練班－高年級同學教授，自願參與，
 2. 校隊選拔－從訓練班挑選有潛質同學進入校隊訓練
 3. 體育老師推薦

體育

球類運動

活動設計：

- 由外聘教練和體育老師共同設計
- 教授進階技術
- 強調公平競技、體育精神
- 團隊戰術運用
- 境外集訓拓闊眼界
- 彈性協調球員校外訓練（拍類）

體育

個人運動

- 挑選：
1. 從水、陸運會成績中挑選合適運動員
 2. 記錄初中同學的最佳時間
 2. 為中一同學作選拔

體育

個人運動

活動設計：

- 檢視同學能力，訂立可達致的目標
- 根據目標制訂練習菜單
- 教授臨場的心理準備，影像訓練等
- 彈性協調球員校外訓練

體育

成效評估：

- 比賽表現
- 所得獎項
- 球員升級
- 檢視運動員有否達致開始時訂立目標
- 學生的最佳成績

音樂

目的：發展創造力及培養審美的能力

發展協作及時間管理能力

進一步發展音樂技能等

音樂

粵曲課程、管弦樂訓練

挑選：從課外活動中

1. 老師評核及主動挑選，再按同學意願
2. 部分同學會主動組織
3. 朋輩觀察
4. 面試（加入管弦樂團時）

音樂

粵曲課程、管弦樂訓練

活動設計：

- 音樂老師及專業導師協作制定課程計劃
- 以香港學校音樂節的比賽自選樂曲為目標，推行個別化的小組式訓練
- 逢星期三放學後作訓練

音樂

粵曲課程、管弦樂訓練

- 校內評估：
 - 學生自我評估已成恆常習慣
 - 專業導師每課觀察及即時口頭回饋
 - 音樂老師定期扮演「考核」角色
 - 同學出席率
- 校外評估
 - 參與比賽前演奏場合聽眾的回饋
 - 與比賽後的評判評語及獎項
 - 現場觀眾的回饋
 - 獲邀請於更多場合演出

音樂

合唱及清唱訓練、作曲班

挑選：

1. 要求：願額外付出時間、協作精神、時間管理能力；很強的演奏力、創作力及評賞能力；實驗精神
2. 老師參考同學於課外活動中的表現
3. 正規課程內挑選
 - 高中音樂班內挑選
 - 由老師安排不同的角色

音樂

合唱及清唱訓練、作曲班

活動設計：

- 音樂老師及專業導師協作制定課程計劃和編排課堂時間
- 以合適的創作比賽/工作坊為目標，緊密地跟進個別同學及兼顧整個小組，適當時作角色調配

音樂

合唱及清唱訓練、作曲班

- 校內評估：
 - 學生自我評估已成恆常習慣
 - 專業導師每課觀察及即時口頭回饋
 - 音樂老師定期扮演「考核」角色
 - 同學出席率
- 校外評估
 - 參與比賽後的評判評語及獎項
 - 現場觀眾的回饋



高能力或資優學生的情意發展

輔導組分享

輔導組朋輩輔導計劃

目的：透過**融會學理**和**實踐基礎**的朋輩輔導計劃，培育具**高批判思考力**和**反思能力**，**才德兼備**的**明日領袖**——可以

先安內（關顧自己全人健康）

後對外（帶動別人正向改變）的

全人楷模（知識、技巧、態度、反思）

願景：學兄（組爸）與學弟（組仔）以**立己立人的兄弟情**為基礎，
在個人成長路上作同路人。

個人成長最終目標

確認自我價值，提昇自尊感

- 相信生而為人就有價值
- 無論環境如何(成敗/得失/對錯)，都能接納、尊重和愛自己

做自己的抉擇者，有意識地作出當下最合適的選擇

- 善用天份、拓展能力、培育美德
- 以「與己和、與彼和、與眾生和」為基礎，做自己生命故事的主編

第三度誕生

坦然面對成敗、得失 +
作有意識而負責任的抉擇者

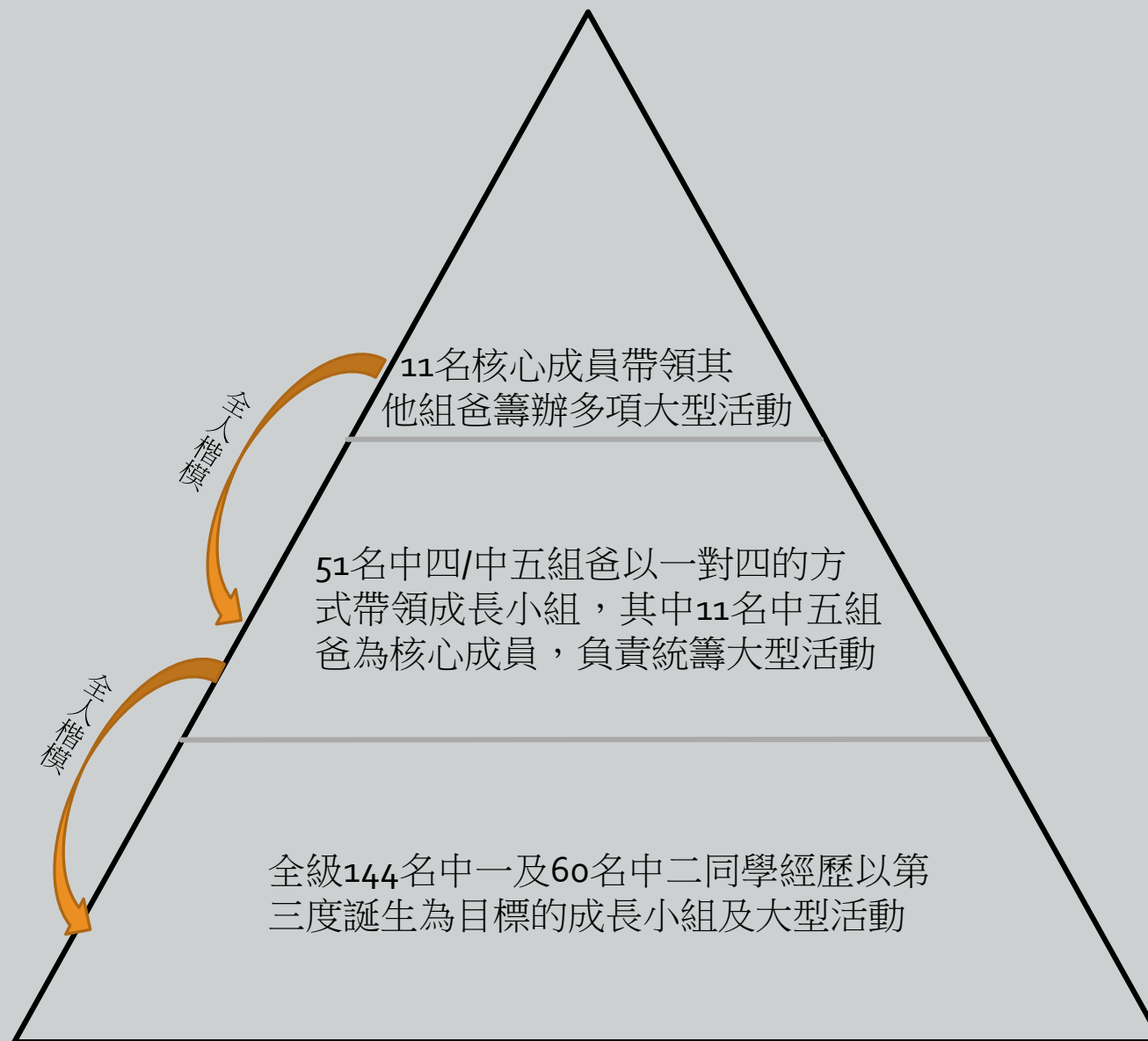
邁向和諧一致、平靜安穩

- 身心靈達到一個更健康的狀態
- 與自己、他人和環境建立更和諧共融的關係

負起自己的責任

- 負自己應/可負的責任(言行、情緒、選擇、學習、未來)
- 尊重他人的界線，不剝削對方學習負責任的機會

推行模式



挑選組爸及核心成員的程序和方式

五月

中三、中四級同學遞交申請表

五月

參加由輔導組老師主持的小組面試，選出新學年中四、中五級的組爸
(中四級為朋輩輔導員、中五級為輔導組領袖生)

五至六月

全體老師評分 + 現屆中五級核心成員主持面談，
以挑選合適的現任組爸 (約10人) 負責籌辦於八月舉行的中一迎新日及九月舉行的中一迎新營

八月下旬

全體老師提名 + 現屆中五級核心成員、新學年中四、中五級的組爸、迎新日的工作人員提名，
以挑選合適的中五級組爸參加輔導組總領袖生面試

九月中旬

參加由校長、副校長、輔導組主任、副主任、資深老師及駐校社工所組成的面試委員會，
主持輔導組總領袖生小組面試

九月中下旬

面試後，會選出1名輔導組總領袖生及2名副總領袖生，而其他參加面試的同學均會成為本組的核心成員，
中四級朋輩輔導員導員及中五級輔導組領袖生亦正式開始履行職責

培訓計劃概覽

課程、工作坊及體驗活動

校本

- 成長歷程課程
- 與家長面談的技巧

- 沙維雅成長模式(沙維雅)
- 選擇理論(威廉嘉撒)
- 高效習慣(史蒂芬·柯維)
- 正向心理學(賽里格曼)

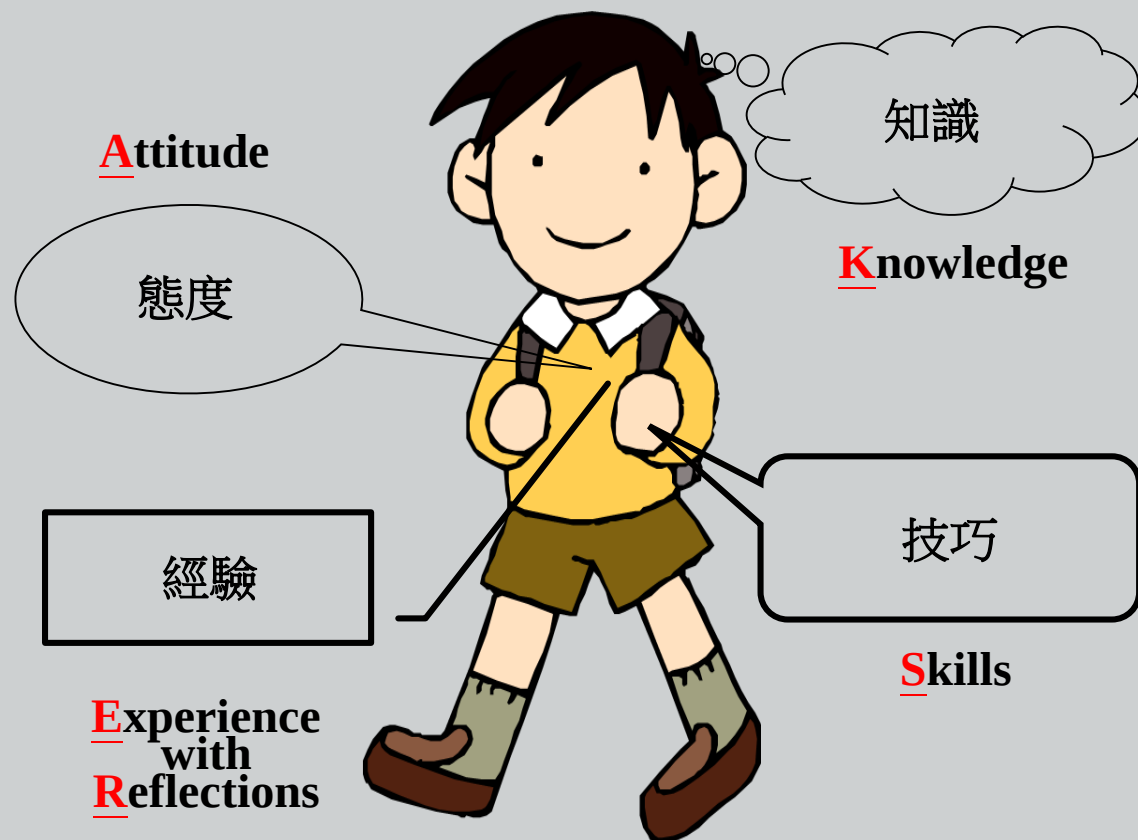
校外資源

- 香港家庭福利會
- 東華三院越峰成長中心
- 乘風航
- Master Edutainment

- 精神健康急救課程、情緒達人計劃及實用射擊
- 輔導步驟及技巧
- 高空歷奇日營
- 乘風航伙伴計劃
- 攻防箭
- 生命·歷程體驗、生死探索之旅

MAKERS

全人楷模 (Model)



情意教育：

1 個人發展

- 自我形象建立
- 自我管理
- 建立正確價值觀

2 群性發展

- 人際關係
- 領導才能
- 社會關注
- 職業輔導

評估學習經歷和成效的方法

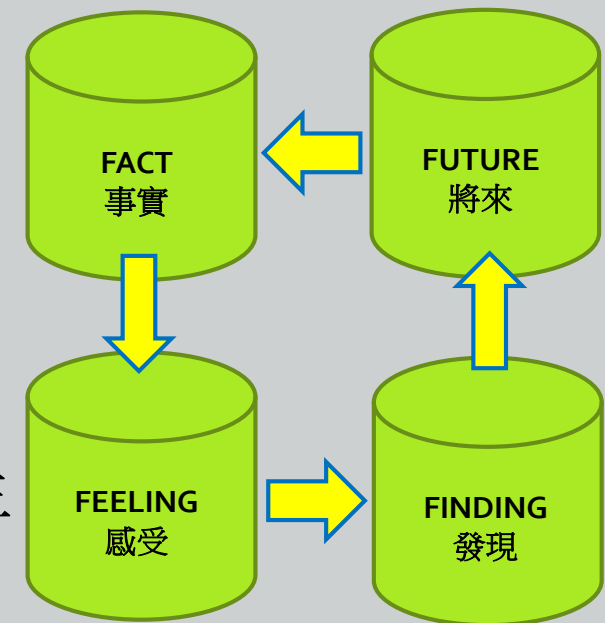
1 問卷

2 解說 (Debriefing)

- 中四朋輩輔導員對中一學弟
中五輔導組領袖生對中四朋輩輔導員
中六輔導組學兄對中五輔導組領袖生
老師及社工/導師對中四朋輩輔導員及中五輔導組領袖生

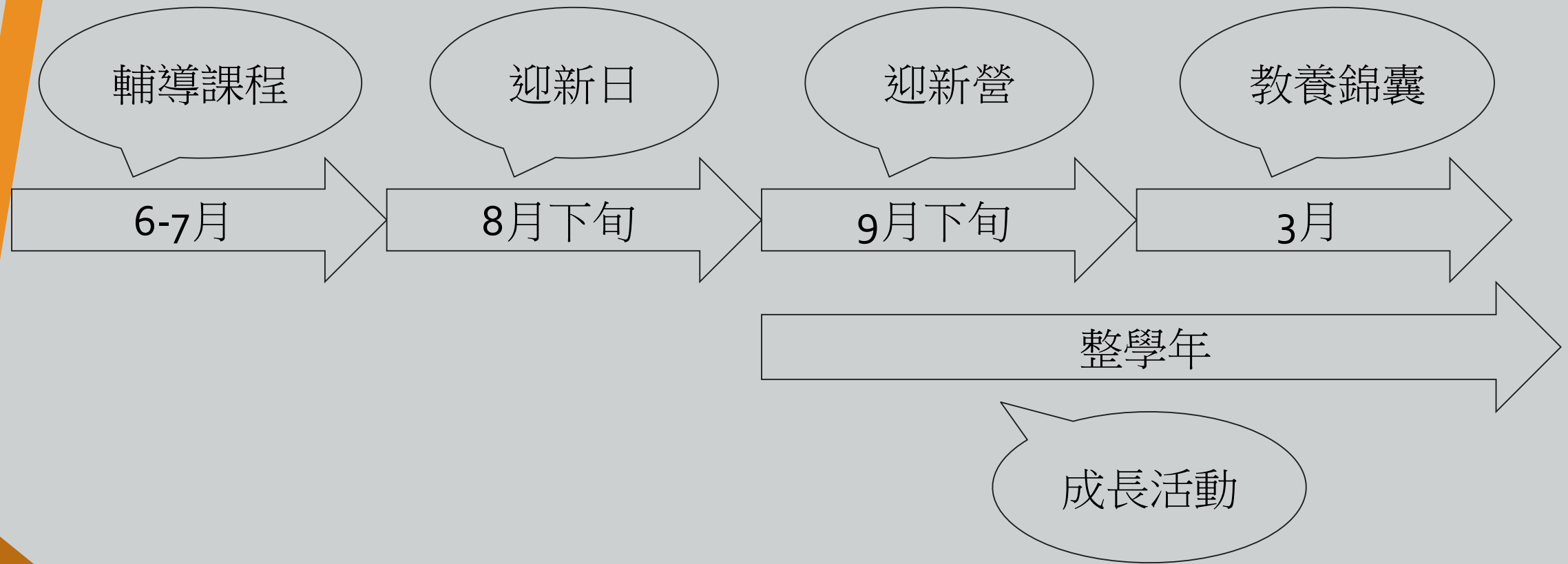
➤ 4F

動感回饋循環(羅貴榮)



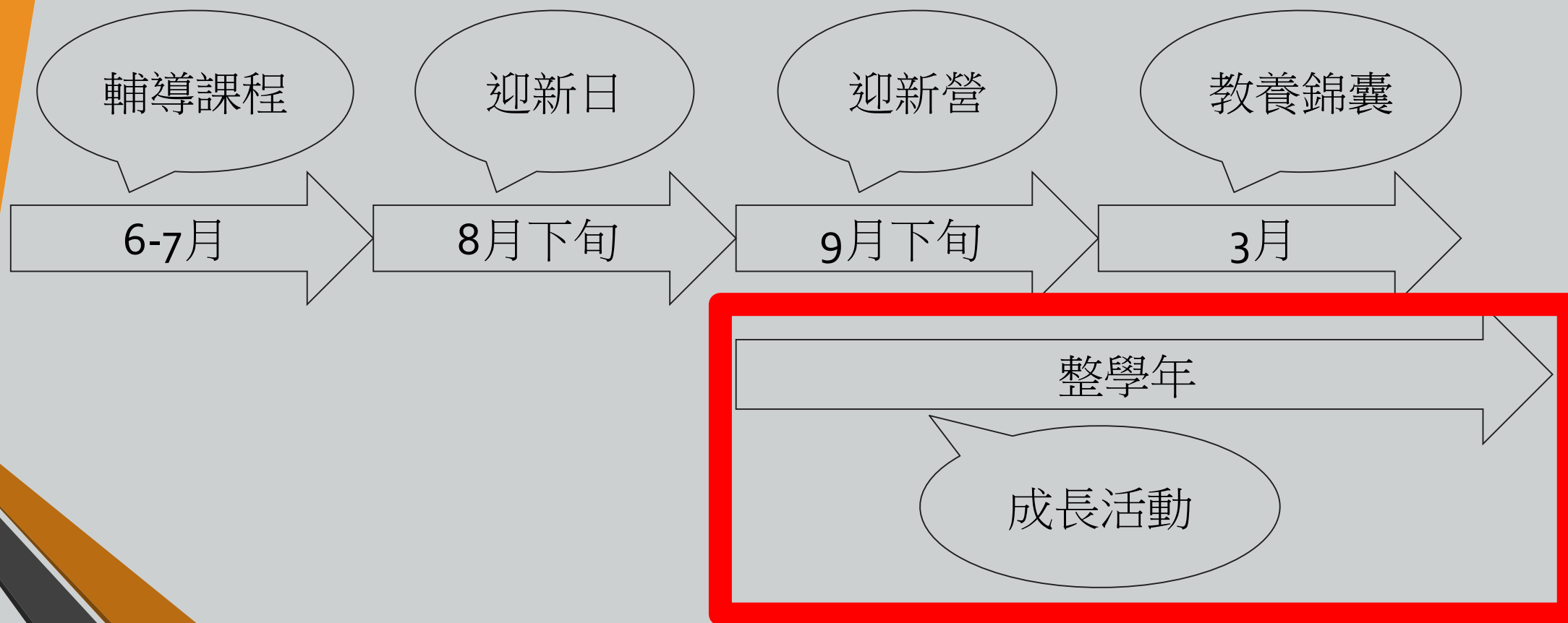
校本訓練：解說中的四大支柱

全年流程



整年成長活動－實踐

- 由朋輩輔導員帶領中一同學進行成長活動



整年成長活動－實踐

朋輩輔導員角色——組長和組員

作為組長：

1. 預習成長活動（如：設計遊戲、準備輔導材料及延伸資料）
2. 分享自身經歷
3. 引導師弟進行活動

走在學弟最少半步之前

作為組員：

1. 聆聽
2. 回應

與學弟同行，
走在學弟半步之後

成長活動		對同學的情意教育
1	天氣報告與「一致三贏」的溝通	溝通、建立關係
2	我們的生命故事與楷模	自我瞭解、自我期許
3	我是一個獨特的人	自我瞭解、自我接納
4	我的目標	自我期許、自我管理
5	我的素描	自我瞭解、 他人對自己的期望
6	影響輪	感恩、肯定、接納
7	自尊錦囊	自我瞭解、自我反思
8	冰山的比喻	自我瞭解、情緒處理
9	同感程度	同理心

整年成長活動－實踐

活動例子：我是一個獨特的人

- 瞭解自己的長處和限制 ⇒ 自我瞭解、自我接納
- 「可以控制」的限制： 訂立目標改變
 - 目標：我想成為一個_____的人 ⇒ 自我形象及素質、自我期許
 - Impossible ⇒ I'm possible
 - I am ok _____ I can be better
- 「不可以控制」的限制： 接納 ⇒ 自我接納
- 第三度誕生

整年成長活動－實踐

- 活動例子：時間管理矩陣

- 分辨重要及緊急的事情
- 按先後次序做事，以便更好管理時間
- 真正的挑戰不在於管理時間，

而是在於**管理我們自己**

	緊急	非緊急
重要	急 立即做	重 稍後一定做
不重要	輕 請求協助	緩 不做／減少做



特別活動

籌備特別活動

信任



自主



準備過程



領導才能
決策能力
抗逆能力



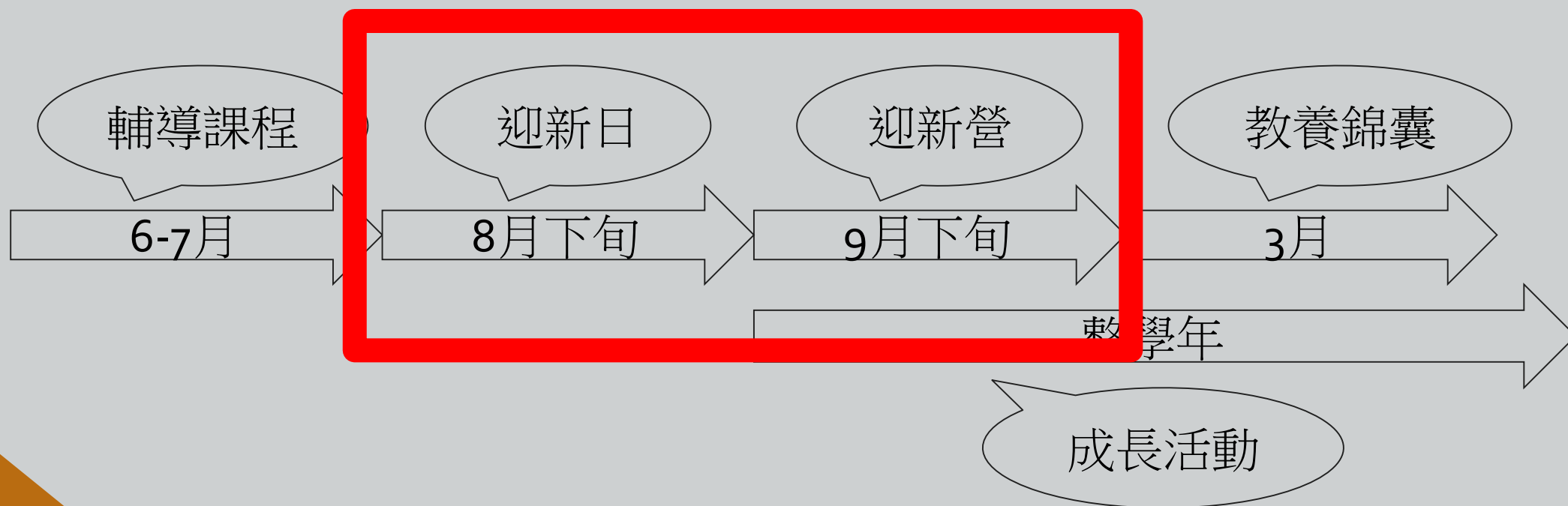
討論過程



溝通
瞭解自己及他人

迎新日及迎新營

- 新學年的中五級輔導組領袖生負責籌備迎新活動，彼此之間需要有緊密的溝通和合作
- 構思主題及活動、時間分配、反思內容、惡劣天氣應變安排等



迎新營活動

- 模擬人生
- 設計在人生中可能遇到的情境，讓他們選擇自己的前途
- 派發命運卡（包括疾病、破產等不可改變的事）

活動特點和理念

- 特點：

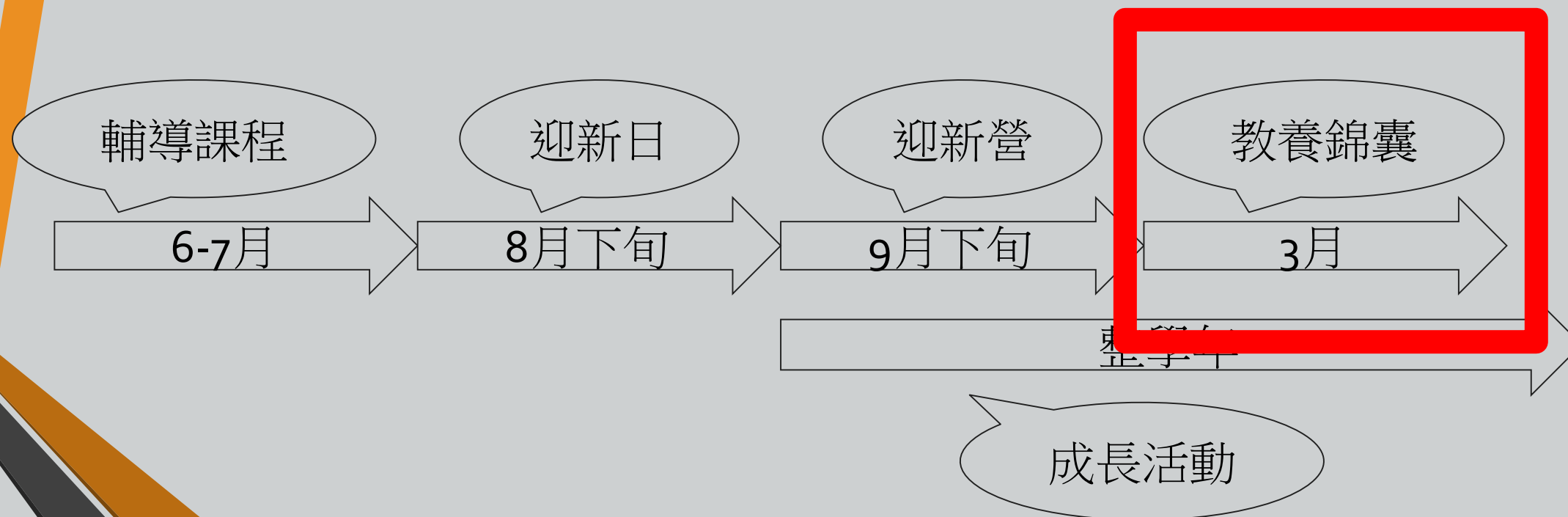
- 小組必須一起行動
- 組員們需要透過討論達成共識，以決定下一個目的地

- 理念：

- 作出決定，為自己的選擇負責 ⇒ 選擇理論、決策能力
- 當遇到意見出現分歧時，組員必須溝通 ⇒ 一致三贏的溝通模式、溝通技巧、
瞭解自己及他人
- 改變「可以控制的限制」，接受「不可以控制的限制」
 - 沙維雅成長模式、第三度誕生
 - 自我接納

教養錦囊

- 舊生分享參加課外活動對同學個人成長的正面影響
- 輔導組領袖生及朋輩輔導員透過短片和話劇跟家長分享中一同學在校園的生活，與及中一同學與家長平日相處時的生活片段
- 老師、社工的回應
- 朋輩輔導員和中一家長面談



教養錦囊

活動前：籌備和構思

- 核心成員對教養錦囊的內容達成共識 ⇒ 一致三贏的溝通模式、
溝通技巧、瞭解自己及他人

過程中：

- 與家長傾談 ⇒ 一致三贏的溝通模式、溝通技巧
- 與家長傾談 ⇒ 壓力及情緒處理
- 與家長傾談 ⇒ 自己作為組爸的角色 ⇒ 自我反思、自我期許、
他人對自己的期望



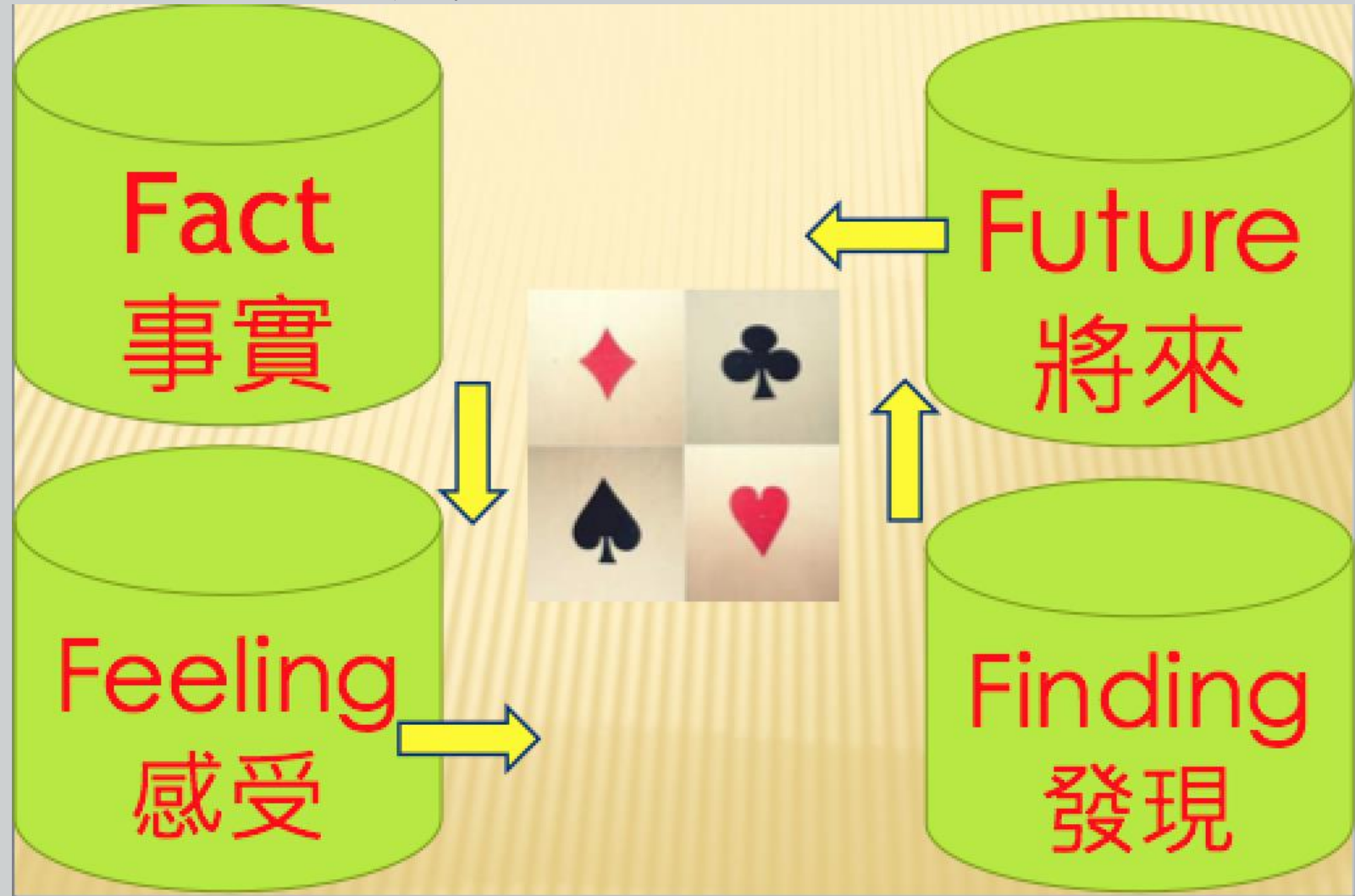
解説 (Debriefing)

解說

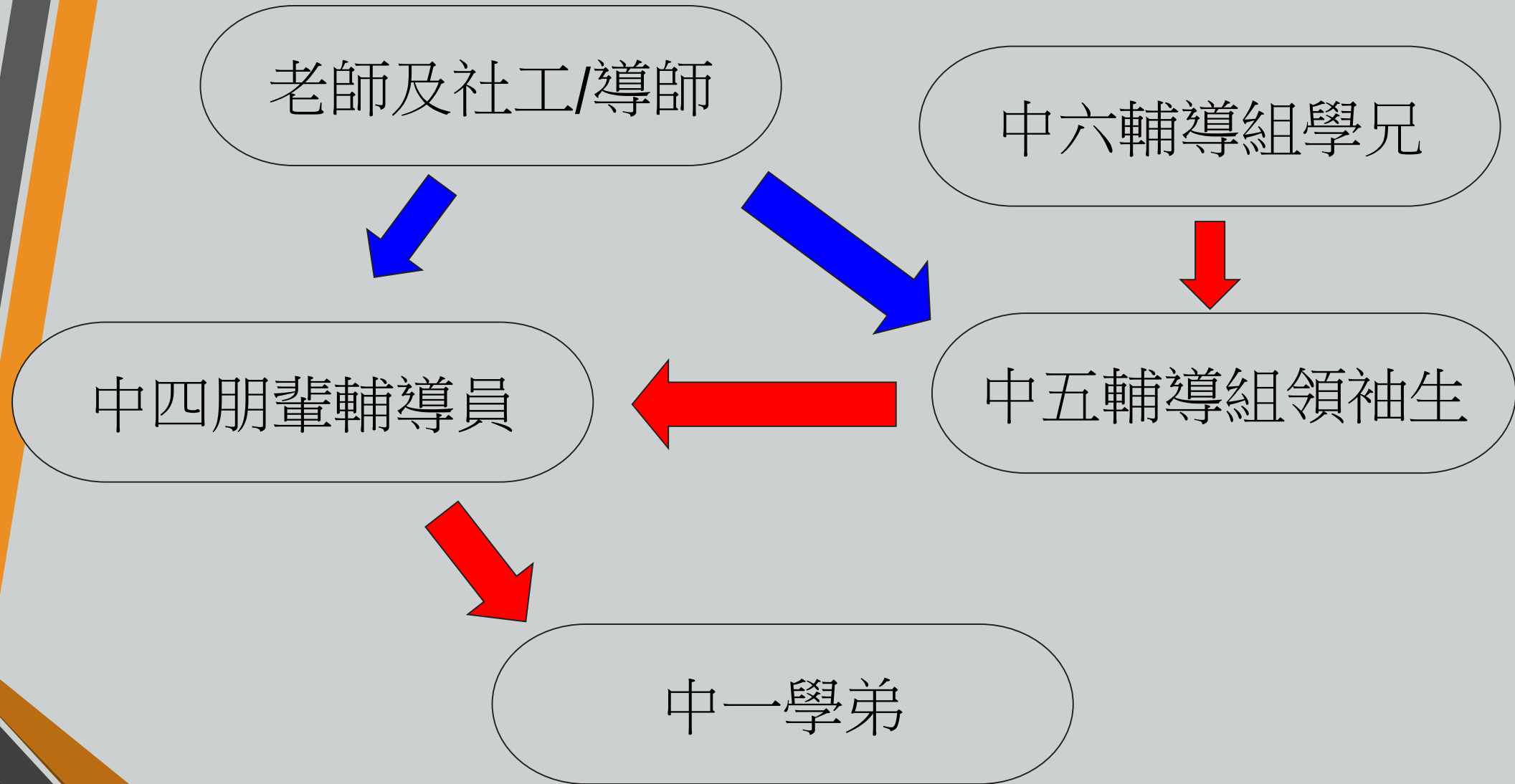
- 主要在特別活動，如迎新日、迎新營後
- 透過分享在準備活動時和活動期間所發生的事情，反思自己當時的感受、想法及行為表現，討論在將來如何改善處理的方法

解說

4F Model



解說



解說的主要內容和意義

逆	內容	意義	情意教育
中四 對 中一	當天活動中組內發生的事	讓同學了解並尊重自己和對方的感受和想法，為將來構思更好的處理方法	自我了解及反思、 溝通、情緒處理
中五 對 中四	當天帶領小組時的觸動之處及所遇到的困難，中五同學也會分享個人經歷	因應個別組別的情況，朋輩輔導員可以調整未來帶領小組的方式	自我了解及反思、 壓力及情緒處理、 領導能力
中六 對 中五	統籌活動的感受、得著及所遇到的困難，中六同學也會分享個人經驗	促進交流，提出建議	自我了解及反思、 自我期許、領導能力
老師及社工/ 導師對中四、 中五	總結活動前後及進行的過程，並引導同學如何將所學實踐及應用於日常生活中	肯定、欣賞、深化和展望	自我了解、反思及 接納、持續成長

英文辯論隊

目的：發揮學生的說話能力

提升學生自信、發展協作及溝通能力等

挑選：自願參與

活動特點及內容：

- 校友支援
- 理論及內容建構
- 公開演說訓練及克服怯場
- 進階培訓，包括：更專注於內容建構、即興辯題訓練、特定社會議題

中文辯論隊

目的：發揮學生的說話能力

提升學生自信、發展協作及溝通能力等

挑選：自願參與

活動特點：

- 組成 8 隊（正反各 4 隊）
- 每隊有 1 位高中同學及 1 位校友作顧問