



*In Wisdom We Grow
With Compassion We Serve*

佛教沈香林紀念中學

Buddhist Sum Heung Lam Memorial College

學校發展計劃

School Development Plan(2018-2021)

自信樂學、堅毅感恩

甲.學校內外現況分析

強項

1. 本校積極培養學生的良好品德，推動佛化價值教育、得到家長的認同支持。
2. 學校朝着提供多元化課程，滿足不同學生的能力及興趣。
3. 積極推行自主學習，自信心及學習動機有明顯提升。
4. 學校設施不斷完善，例如設立禪修室、英語室、進行圖書館改善工程、及積極改善學與教設施。
5. 積極營造校園「正面文化」，深受大部份教師認同。教師比以往更刻意提升中游學生的能力。
6. 重視教師專業發展，積極拓展教師專業發展空間。
7. 教師團隊工作勤奮，工作關係和諧，並漸適應跨組協作的工作模式。

弱項

1. 學校資源因縮班而削減，降低資源調配的彈性。要發展學校大型設施，需向其他渠道籌募。
2. 課程持續更新及學生學習差異 (包括能力及動機) 擴大，部份教師需要適應及學習「以生為本」之教學範式

3. 教師對「全校參與」的輔導模式尚要磨合及發展。
4. 學生普遍來自基層，自信心及自理能力較弱，部份家庭支援不足，需倚重學校培養學生成長，家校合作的協同效應較弱。
5. 團隊的工作文化存在較大的差異。

契機

1. 近年教育局增撥資源發展課程或特定項目如共融教育、生涯規劃及 STEM 教育，有助全面照顧學生不同的需要。
2. 屯門中一適齡人口於未來數年會有明顯增幅，惟區內競爭亦甚激烈。
3. 學生人數減少，教師可善用「小班」優勢，持續發展「自主學習」及「以生為本」之教學範式。
4. 學校領導層積極爭取外界資源，為師生提供多元學習及實習機會

危機

1. 社會近年的各項爭議及整體香港學童精神健康均成為學校的挑戰。
2. 年青人深受網絡文化影響，部份對傳統價值觀及道德水平較難接受
3. 教師退休潮影響，學校將短期面對中層領導「青黃不接」的狀況。

乙.2018-21 年度學校關注事項

關注事項一

學與教：建構「以生為本」的學習範式，培養學生持續提升學習動機，以及促進學生成為樂於學習的自學者。

關注事項二

學生成長：培養學生成為自信及堅毅的「沈中人」，並持續推動感恩教育。

關注事項三

管理與組織：發展專業學習社群(Professional learning community)，並優化問責與發展並重的
正面工作文化。

關注事項一

學與教：建構「以生為本」的學習範式，培養學生持續提升學習動機，以及促進學生成
為樂於學習的自學者。

「以學生為中心」的教學法(student-centered teaching and learning)

A. 背景

「以生為本」的教學法深受人本學派(Humanistic psychology)影響。該學派認為人的本
身就是行為的主宰，自我經驗所感受的意義，會影響個人的行為。美國的心理學家羅吉
斯(Carl Rogers)是人本學派的代表人物之一。

B. 以學生為中心教學法的意義及特性

以學生為中心教學方法是強調由學生主動參與學習，教師只居於次要地位或扮演學習促
進者的角色 (facilitator)

以學生為中心教學法的教學設計具有以下的特性：

- 一、學生有充分自主，從事自己所喜好的學習活動。
- 二、採取團體討論及團體活動的方式來解決問題。
- 三、採取自我評鑑的方法或以內在評鑑標準作為評價的依據。
- 四、學習內容和現實生活有密切的連繫。
- 五、教師有充分的教學經驗應付各種教學情境。

C. 以學生為中心教學法的重要原則

羅吉斯在《學習的自由》(Freedom to Learn)一書中，提出人本學習的重要原則如下：

- 一、人類具有學習的潛能，對於環境的好奇會促進學習與發展。
- 二、教材必須在學生感到與自己的目的相關連時才會產生有意義的學習。
- 三、凡是學習會威脅自我組織及自我知覺的改變時，會被拒絕學習。當外在威脅降低到最小程度時，才會被接受與同化，學習才能進步。
- 四、許多有意義的學習，是經由實作(application)中獲得，而錯誤(errors)是學習歷程中必經的，只要檢討(evaluation)改進，就會有所得。
- 五、當學生能主動參與(participate)學習歷程時，學習才會進步。
- 六、自發性的學習，同時包含智能(intellectual)和情意(affective)的全人式學習，這種學習最持久也最廣博。

七、獨立性、創造力及自信心的增進，植基於自我批評和自我評價，他人的評鑑則是次要的。

八、最有用的社會化學習(social learning)，是學習歷程的學習，經由不斷的經驗統整和自我改變，可以培養獨立自主、積極自律的人格。

D. 以學生為中心教學法的教學策略

羅吉斯同時列舉最能促進學習效果的教學策略，有下列八項：

一、以生活情境(authentic context)作為學習的內容。

二、提供完善及豐富的資料來源。

三、運用學習契約(learning contract)來促進學生設定自己的學習目標(learning goals)與計畫。

四、運用團體決策來訂定團體學習的目標和內容。

五、幫助學生學會如何自我提出問題及解決問題(problem-solving)。

六、利用啟發性活動，幫助學生獲得經驗性的學習。

七、利用會心團體及敏感性訓練，提昇學生思考能力。

八、採用自我評鑑(self-evaluation)，增進學生自我檢討及惕勵。—

關注事項二

學生成長：培養學生成為自信及堅毅的「沈中人」，並持續推動感恩教育。

A. 自信心的重要性

自信心作為一種人格品質是非智力因素的重要組成部分，它對激發人的意志力、充分發揮人的智力因素和取得人生成功有很大影響。自信心 (self-confidence) 是一種反映個體對自己是否有能力成功地完成某項活動的信任程度的心理特性，也稱為信心。

中學生正處於青春發育期，其個人價值觀、世界觀尚未完全形成。他們一方面面臨生理上的劇烈變化，另一方面還承受著升學的壓力，此時，一旦遇到挫折，如果處理不當就很容易產生自信心危機，從而影響他們的人格健康與全面發展。

B. 影響中學生自信心的主要因素

(一) 自我效能感

自我效能感 (self-efficacy) 源於社會認知理論。自我效能感對中學生學習成績有直接的影響。自我效能感高的學生富有自信心，能積極面對各種困難和挫折；而自我效能感低的學生則缺乏自信，在遇到困難和挫折時，就會消極面對，甚至心灰意冷。班杜拉

(Bandura · 1977) 認為，自我效能感建立在四種資訊源基礎上。

1. 個體自己成功和失敗的經驗：

成功的經驗往往能提高個體自我效能感，而多次失敗的經驗則會降低個體自我效能感。但對於那些自我效能感水準較高的人而言，偶爾的失敗並不會降低其自我效能感。

2. 替代性經驗：

即個體通過觀察他人的行為而獲得的間接經驗。如看到和自己學習水準差不多的同學通過努力取得了好的成績，就會增強自己提高學習成績的自信心。

3. 言語說服或暗示：

他人的建議、勸告、解釋、激勵、心理暗示或自我規勸等也可能改變個體自我效能感，幫助個體提高自信心。但言語說服或暗示需要一定的個體直接經驗作為基礎，才會有顯著的效果，缺乏事實基礎的言語勸告對形成自我效能感效果不大。

4. 情緒喚起：

正向情緒可以增強自我效能感，負向情緒則會降低自我效能感。比如，愉快、樂觀等情緒容易增強中學生對自我效能的判斷；緊張、焦慮等情緒容易降低中學生對自我效能的判斷。

(二) 歸因模式

人們在工作和學習中體驗到成功或失敗時，從行為結果尋找行為的內在動力因素，稱之為歸因 (attribution)。維納 (Weiner, 1971) 系統地提出了動機的歸因理論，從穩定性、可控性和內外部三個維度分析歸因問題，

如果成功時中學生把原因歸結為內部的因素，如能力高，努力的結果，就會增強或保持自身的自信心；歸結為外部的因素，如任務難度低，運氣好就不會增加自信心；如果失敗時，中學生把原因歸結為可控的因素，如努力不夠或教學質量差就會保持原有的自信心；歸結為不可控的因素，如能力低或任務難度大就會降低自信心。

C. 認知風格

認知風格 (cognitive style) 是個人典型的或習慣性的解決問題、思考、知覺、記憶等的模式。有研究表明，高中生的外表自卑感普遍比初中生強烈，合理的解釋是：隨著年齡的增長，中學生認知越來越受到他人對自己評價的影響，但外表的特徵一般是很難獲得自身完全滿意的，所以導致了隨年級的增長，自信程度降低的現象。所以，在外部不可控制因素作用下，個體自信心的水準取決於自身的主觀認知。如果學生場獨立性比較強，他就會不受外界影響，始終保持進取的信念和強烈的自信心。

D. 中學生自信心培養策略

(一) 實施成功教育

成功教育就是通過教育活動使中學生獲得成功的情感體驗，從而增強其自我效能感。教師應根據中學生的興趣、愛好、能力組織開展各種活動，設法讓不同層次、水準的學生在活動中展示自己的才能，獲得成功體驗。同時，教師也要避免以學業作為單一評價標準，要採用多元標準評價學生，因為對學業以外的能力給予積極評價，會促進中學生積極進取，從而提高他們的自信心，反過來促使其在學習上有所進步。

(二) 樹立一個適當榜樣

對自信心不足的中學生，教師可通過樹立與其水準相當但取得進步的榜樣來進行教育，讓學生獲得替代性經驗。這個榜樣最好是來自於學生身邊，這樣更能起到激勵作用。另外，教師首先應對學生充滿自信，對他們在學習榜樣過程中取得的每一點進步給予及時的正強化，以維持其自信心。

(三) 給予恰當的表揚和批評

教師要對中學生表現出的優點和進步給予適當的言語激勵，尤其是對那些自信心水準低的學生，可以給予相對偏高的表揚，以提高他們的自我效能感，增強其自信心；對學生的不足，教師也要給予一定的批評，從而促使他們進行自我規勸，提高自我效能感，增強自信心。教師要避免以下兩種情況：(1) 對完成容易任務的學生給予過高表揚；(2)

對失敗者採取中性評價，根本不給予任何批評。因為，它們會傳遞給學生能力低或老師對其根本不關心的資訊。

(四) 開展積極歸因訓練

一個人的歸因模式是可以改變的，教師要引導中學生進行積極的歸因。可以通過小組討論的形式，讓學生自己分析成敗的原因，再由教師進行全面分析，漸漸引導他們作內部的、可控制的、不穩定因素（如努力、態度端正）的歸因。另外，還可以運用強化法，定期讓學生完成一定難度的任務，然後根據其對成敗的歸因，對其積極的歸因方式給予激勵，對於那些很少做出積極歸因的學生要給予暗示和引導，促使他們形成比較正確的歸因傾向。需要指出的是，不能一味地使學生產生“成功只取決於努力”這種不恰當的認識，應該讓他們正確估價自身的能力，同時又認識到努力對於取得成功的巨大作用。

(五) 培養自主意識

對於依賴性強的學生，可以創設情境讓他們獨立參與計劃和完成其所屬團體的活動，以培養他們獨立思考、分析問題、解決問題的能力，從而肯定其自身的力量，增強自信心。

E. 何為堅毅(Grit)

「堅毅」其涵義遠比毅力、勤勉、堅強都要豐富得多。是對長期目標的持續激情及持久耐力，是不忘初衷、專注投入、堅持不懈，是一種包涵了自我激勵、自我約束和自我調整的性格特徵。

正向心理學(Positive Psychology)則提出了七項指標，認為它們是預示孩子未來成功的「七大秘密武器」，分別是：堅毅(Grit)、激情(zest)、自製力(self-control)、樂觀態度(optimism)、感恩精神(gratitude)、社交智力(social intelligence)、好奇心(curiosity)。堅毅排在第一位！

Angela Duckworth 教授提出了一些行之有效的做法：

(一)把挑戰擺在孩子面前

體驗冒險和障礙是學生學習的一個重要途徑。讓他們有機會去追求至少一個很難的事情。最好是一件有嚴格紀律和規則，需要長期練習的事。在這個過程中，他們也許會很焦慮，但是當他們克服障礙時，就會真正愛上這件事，並且找到發自內心的堅持下去的動力和自信

(二)不要在感覺糟糕的時候結束

許多人認為，才能是與生俱來的，我們擅長什麼或不擅長什麼，皆是因天賦所致。這可能會導致孩子養成輕易放棄的習慣。其實，即便是天才也需要通過不懈的努力來磨練自己的天賦。

(三)適時必須的推動

當學生學習任何新技能時，適時地推動他們：制定時間表，然後鼓勵他們堅持，反覆練習。

Kommentar [LWMS1]:

(四) 啓發學生解決困難

與其在學生遇到困難時直接給他一個解決方案，不如看看他自己能否想出辦法解決，克制自己想要幫他的衝動。啓發他自己思考解決方案，而不是直接告訴他怎麼辦。

(五) 分享失敗經歷

很多成年人不願意在孩子面前談論自己的失敗，但是這樣也使孩子失去了一個機會——學習成年人從失敗中崛起的強大經驗。

關注事項三

管理與組織：發展專業學習社群(Professional learning community)，並優化問責與發展並重的正向文化，培養教師多反思及把工作做得更好的文化。

A. 「專業學習社群」(PLCs)

它是改善學生學習成效的關鍵，在於教育工作者需持續不斷地專業成長與學習
-DuFour, DuFour, Eaker, Many,2006

「專業學習社群」的特徵

有共同的使命、願景、價值觀及目標，有共同的信念和態度

採合作小組，聚焦在學習 (Focused on learning)

共同探索教學的「最佳實踐」(Best practice)與「實際現況」(Current practice)

有權作出重要的決定，並承擔決定的責任

致力於持續不斷地改進 (Continouous improvement)

結果取向 (Results orientation)

B. 專業問責

它是指個人對自我本身的責任 (responsibility)，包括為學生利益所作的道德承擔，以及對擴展個人領域、反思本身工作效能、為服務機構及整個專業的持續進步而作出貢獻的專業責任。

(<http://archive.news.gov.hk/isd/ebulletin/tc/category/atschool/040923/html/040923tc02002.htm>)

丙.2018 至 2021 年度學校發展計劃

關注事項一

學與教：建構「以生為本」的學習範式，培養學生持續提升學習動機，以及促進學生成為樂於學習的自學者。

目標	策略	延續及深化	新措施	時間表	目標	策略
		現有措施		18/19	19/20	20/21
透過教師協作模式，促進教師共力，以發展「以生為本」的學習模式。	1. 安排學科參加校本支援計劃，透過校外專業支援提升相關科主任在課程領導的角色及優化專業實踐。	✓		✓	✓	✓
	2. 參與「優質學校改進計劃」，提升教師的觀課及評課技巧。		✓		✓	

	3. 初中全面推行自主學習，高中則由中四開始核心科及部份選修科以單元試行培養學生「自信樂學」	✓		✓	✓	✓
	4. 初中/高中核心科目透過共同備課發展教研，解構教學難點方法，並設計「以生為本」的多元教學策略。	✓		✓	✓	✓
	5. 設立「以生為本」為校本觀課焦點，進行同儕觀課時，聚焦觀察「學生預習/學生具前備知識」、「師生/生生互動」、「提問技巧」、「回饋及跟進」方面的處理。	✓		✓	✓	✓
	6. 有系統地安排各學科分享一些成功策略及做法。	✓		✓	✓	✓

透過教師協作模式，促進教師共力，以發展「以生為本」的學習模式。	7. 校長、學與教委員會正、副主席及學習領域組長定期檢視科目檔案庫及科務文件，並按科務發展的需要，約見科主任，提供適切的啟導及支援。		✓	✓	✓	✓
	8. 循序漸進地推行自攜裝置計劃 (BYOD)，以推動教師發展「以生為本」的教學模式。		✓	✓	✓	✓
	9. 各學科優化教學計劃，確保學生具前備知識。有利照顧學習多樣性。		✓	✓	✓	✓
	10. 善用優化的圖書館設施，進行自學及多元學習活動。		✓	✓	✓	✓

關注事項二

學生成長：培養學生成為自信及堅毅的「沈中人」，並持續推動感恩教育

目標	策略	延續及深化 現有措施	新措施	時間表		
				18/19	19/20	20/21
透過全校參與及跨組協作，提升班級經營及多元學習經歷的效能，培養學生成為 <u>自信及堅毅及感恩</u> 的「沈中人」	1. 每月舉行級會，推動班主任落實執行班級經營活動、釐清活動理念與細節、邀請班級經營效能顯著的班主任作分享及交流。	✓		✓	✓	✓
	2. 按需要召開個案會議，加強班主任、科任老師、社工、家長、其他相關組別及訓輔組的溝通及協作，以支援學生成長。	✓		✓	✓	✓

透過全校參與及跨組協作，提升班級經營及多元學習經歷的效能，培養學生成為 <u>自信及堅毅及感恩</u> 的「沈中人」	3. 邀請老師在專業發展時段或會議中作分享及交流(由訓輔組或相關老師作個案處理或進修分享)。	✓		✓	✓	✓
	4. 優化課外活動組織，鼓勵學生積極參與多元學習體驗活動，從而發展該方面的潛能；更可選擇優秀的學生作多方面的培訓，成為領袖。	✓		✓	✓	✓
	5. 優化學生多元發展獎勵計劃及優點制度，適時調整準則及優化運作，以鼓勵持續發展中游學生的不同潛能。	✓		✓	✓	✓
	6. 鼓勵學生投入其他學習經歷，善用不同的平台及機會，如早會、校園電視台，讓學生展示及分享多元學習經歷的感受。	✓		✓	✓	✓

	7. 參與『學校起動』計劃，透過多元化活動，協助學生建立自信心及培育品格。		✓	✓	✓	✓
	8. 製作中一至中四級經營錦囊，提供具體指引及參考資料，循序漸進地推展到中六級，提升整體班級經營的效能。		✓	✓	✓	
	9. 學生成長委員會主席及副主席、訓導主任定期與班主任面晤，加強班主任的啟導及支援。		✓	✓	✓	✓
	10. 透過參加「堅毅感恩 Ready Go」計劃及「學校起動計劃」，加強與生涯規劃組的協作，培養學生積極、自信，面對前路挑戰。		✓	✓		

透過全校參與及跨組協作，提升班級經營及多元學習經歷的效能，培養學生成為 <u>自信及堅毅及感恩</u> 的「沈中人」	11. 針對不同級別的需要，上、下學期與融合教育組合辦輔導小組，以支援學生的身心發展。		✓	✓	✓	✓
	12. 舉辦與培養學生自信、堅毅及不同主題的家長講座或工作坊，提升家校合作，以協助學生成長。		✓	✓	✓	✓
	13. 透過級本有規劃之活動或科本學習，營造「自信、堅毅及感恩」的氛圍，透過獎勵制度及增加展示學生成就的機會，激發學生自信及潛能。		✓	✓	✓	✓

	<p>14. 推行全校社際活動，提升縱向學生的互動關係，以培養學生領袖(社長)增強整體學生歸屬感、自信心及提升師生之間的團體協作精神。</p>		✓	✓	✓	✓
--	---	--	---	---	---	---

關注事項三

管理與組織：發展專業學習社群(Professional learning community)，並優化問責與發展並重的正向文化。

目標	策略	延續及深化	新措施	時間表	目標	策略
----	----	-------	-----	-----	----	----

		現有措施		18/19	19/20	20/21
透過強化管理與組織，培養教師多反思及把工作做得更好的文化	1. 各委員會主席釐清轄下行政工作小組成員的角色及職能，需深入解各組工作及提供適時督導。	✓		✓	✓	✓
	2. 優化各委員會政策程序指引，讓教師更清晰了解自己的權責。	✓		✓		
	3. 優化考績制度，加入班主任考績範疇。		✓		✓	✓
	4. 透過安排工作坊及與校長、副校長及委員會主席定期面談，強化各科組主管的領導及監督角色		✓	✓	✓	✓