



軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

2025-2026 年度

小四專題研習冊

人文英雄——穿越時空的典範



姓名：何柏賢 (7) 班別：P.4 (P)

人文英雄——穿越時空的典範

目 錄

給同學的話及《學習約章》

第 3 頁

(一) 我的研習任務

第 4 頁

1. 研習問題
2. 研習目的
3. 研習時間表

(二) 各科學習任務與活動

第 5 頁

1. 中文科
2. 人文科
3. 普通話科
4. 音樂科
5. 體育科
6. 圖書科

(三) 英雄品格與能力探尋

第 6 頁

(四) 我的個人修煉計劃

第 15 頁

1. 我的內在品格與核心能力修煉計劃
2. 我的節奏創作與成果記錄

(五) 各項評量和我的研習後感

第 19 頁

(六) 參考資料及附錄

第 20 頁

給同學的話

致各位同學：

歡迎踏上「人文英雄——穿越時空的典範」的旅程！
真正的超能力，藏在每一次勇敢舉手、每一次堅持不棄、
每一次溫暖助人、每一次誠實面對之中。這趟修煉之旅，
你已播下品格的種子。請記得——不是擁有特殊力量才
成為英雄，而是選擇善良與勇氣的每個日常，讓你閃閃
發光。繼續修煉，成為自己的光！

課程發展（一）組

9.2.2026

學習約章

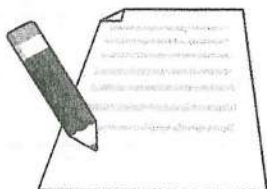
作為一個奮發求學的學生，我願意在專題研
習的過程中，積極參與、樂於學習，並與組
員衷誠合作，完成專題研習報告。

姓名：

何柏賢

簽署：





見證人簽署：



（家長）

(一) 我的研習任務

人文科：解說研習問題、研習目的及研習時間表

1. 研習問題



探究問題：

人文英雄的「內在品格與核心能力」是甚麼？我該如何修煉我的「內在品格與核心能力」？

子問題／思考問題：

1. 古今中外有哪些人物可以稱為「人文英雄」？
2. 這些英雄展現了哪些共同的內在品格？
3. 他們擁有哪些核心能力？
4. 這些品格和能力如何幫助他們克服困難？
5. 我目前有哪些品格和能力？哪些需要加強？
6. 何通過具體行動修煉自己的品格和能力？



2. 研習目的

知識	❖ 認識至少三位古今中外的人文英雄及其事蹟。 ❖ 理解「內在品格」與「核心能力」的定義和重要性。
技能	❖ 學習制訂與執行個人計劃。 ❖ 培養設計思維與創新能力。
態度與價值觀	❖ 建立自我反思的習慣。 ❖ 培養堅持不懈的精神。

3. 研習時間表

日期	主要任務
9/2-27/2	解說研習問題、認識人文英雄
2/3-13/3	品格與能力分析
16/3-20/3	選擇榜樣
23/3-3/4	計劃設計
6/4-17/4	計劃執行
27/4-15/5	成果匯報、互評與反思

❧ (二) 各科學習任務與活動 ❧

中文科

- ❖ 任務：閱讀英雄傳記或故事
- ❖ 活動：撰寫有關人文英雄的內在品格與核心能力的文章

普通話科

- ❖ 任務：用普通話練習句型介紹人文英雄的內在品格與核心能力
- ❖ 活動：學習與英雄主題相關的詞語

人文科

- ❖ 任務：思考及完成「我的超能力修煉計劃」，在中間寫上要學習的英雄的名字，以及內在品格與核心能力
- ❖ 活動：介紹「人文英雄」的五個領域；歸納不同領域英雄可能具備的「超能力」

音樂科

- ❖ 任務：為自己選擇的英雄創作代表節奏
- ❖ 活動：聆聽英雄主題音樂；學唱與英雄精神相關的歌曲

體育科

- ❖ 任務：執行體育修煉計劃，嘗試英雄可能經歷的體能挑戰
- ❖ 活動：培養合作與領導能力的體育活動

圖書科

- ❖ 任務：學習資訊蒐集方法，精讀《新雅·名人館——本草名醫·李時珍》，設計專題封面
- ❖ 活動：閱讀與分析：《新雅·名人館——本草名醫·李時珍》

（三）英雄品格與能力探尋

人文科：熱身活動——超能力聯想（1）

閱讀以下的文字，按照所介紹的「人文英雄」的五個領域，猜一猜他們是指誰，並寫一寫他們具備的「超能力」¹。

英雄名字	謎面	領域
岳飛	身披鐵甲戰沙場，背刻精忠報國章。 奸佞一道催命符，長城自毀淚成江。	南宋名臣
這位英雄擁有名臣的 <u>精忠報國</u> （內在品格）及 <u>嚴守軍紀</u> （核心能力）。		
唐太宗	玄武門前定乾坤， <u>納諫</u> 如流開盛世。 天可汗名威遠域，凌煙閣上繪功臣。	唐代帝王
這位英雄擁有帝王的 <u>虛懷納諫</u> （內在品格）及 <u>雄才偉略</u> （核心能力）。		
朱熹	格物窮經守理真，集註四書匯儒津。 白鹿洞前傳道業，天理人欲辨毫分。	南宋哲學家
這位英雄擁有哲學家的 <u>居敬窮理</u> （內在品格）及 <u>學術研究</u> （核心能力）。		
王紅嬋	水花微細隱驚雷，十米台前燕子飛。 苦練多年圓夢處，五輪滿分少年威。	奧運跳水冠軍
這位英雄擁有哲學家的 <u>堅韌純真</u> （內在品格）及 <u>跳水技能</u> （核心能力）。		
李白	青蓮謫世酒中仙，揮墨星河落九天。 劍縱江湖詩壓世，醉邀明月共蹁躚。	唐代詩人
這位英雄擁有詩人的 <u>狂放不羈</u> （內在品格）及 <u>詩歌寫作</u> （核心能力）。		

¹ 「超能力」是指英雄具備的內在品格與核心能力。

普通話科：熱身活動——超能力聯想（2）

我們在人文科已學習過很多有關我國「人文英雄」的知識及他們所具備的「超能力」。現在我們一起複習及朗讀相關的詞語。



（一）常用詞語

yīng xióng 英雄	jiān chí 堅持	mèng xiǎng 夢想
yǒng gǎn 勇敢	zé rèn 責任	gòng xiàn 貢獻

（二）重點詞語

jīng zhōng bào guó 精忠報國	yán shǒu jūn jì 嚴守軍紀
xū huái nà jiàn 虛懷納諫	xióng cái wěi lüè 雄才偉略
jū jìng qióng lǐ 居敬窮理	róng huì guàn tōng 融會貫通
jiān rèn chún zhēn 堅韌純真	jì jìn wán měi 技近完美
kuáng fàng bù jī 狂放不羈	wén bǐ jīng miào 文筆精妙

請用普通話練習句型：「我認為（英雄名字）的超能力是……因為他……」，介紹我國「人文英雄」的超能力。

Wǒ rèn wéi	de chāo néng lì shì	yīn wèi tā
我認為（英雄名字）的超能力是……，因為他……		

音樂科：熱身活動——超能力聯想（3）

聆聽和唱出與英雄精神相關的歌曲《真心英雄》。過程中，請留意歌詞。

《真的英雄》（原曲：真心英雄）

作曲：李宗盛

填詞：陳詠謙

編曲：Damon Chui

監製：伍樂城、主唱：群星

#1
不敢放鬆 不理火海暗湧
只因背負偉大使命即使極重
大局為重 人間真的英雄
靠兩手 不顧一切勇猛衝鋒
一生救火 卻心中有火
多少過路市民也為此感動過
挨夜又挨餓 真是非走不可
你也不肯垂垂頭和倦意講和

#2
迷途時求求上天帶路啊
平平安安歸家 不用害怕
精英的身軀 總得添傷疤
緊守崗位抵擋風吹雨打
臨危時求求上天庇佑啊
掏出一顆真心 幫人一把
無私的犧牲 可灌溉天下
看灰燼遲或早開花

不敢放鬆 不怕火海進攻
只因套着救人制服阻擋劇痛
大局為重 人間真的英雄
要記得 吹過一片正氣威風
不止救火 救到的更多
多少有難市民也為此生存過
無力又無助 真是非走不可
你也不肯垂垂頭和淚眼講和

迷途時求求上天帶路啊
平平安安歸家 不用害怕
精英的身軀 總得添傷疤
緊守崗位抵擋風吹雨打
臨危時求求上天庇佑啊
掏出一顆真心 幫人一把
無私的犧牲 可灌溉天下
看灰燼遲或早開花

分析歌詞意義

（一）根據歌詞內容，填上合適的詞語。

1. 英雄的身軀總會添上^傷傷疤。
2. 英雄掏出一顆^{真心}真心幫人一把。

（二）請把左方的「行動」與右方的「超能力」配對。

1. 挨夜又挨餓。(D) A 無私
2. 緊守崗位抵擋風吹雨打。(B) B 負責任
3. 不顧一切勇猛衝鋒。(C) C 勇敢
D 堅毅
E 誠實

（三）二人一組討論：

1. 為甚麼歌詞中說消防員是「人間真的英雄」？
2. 你認為歌詞中的英雄有哪些值得我們欣賞的地方？
3. 你認為英雄最重要的精神是甚麼？

（四）想一想：

如果你也有「英雄的超能力」，你希望有甚麼超能力？你會用來幫助誰？為甚麼？

中文科：文章欣賞——《李時珍》

閱讀以下的文字，完成《本草藥王李時珍的超能力檔案》。

我心中的英雄是明朝醫藥學家李時珍。他醫術高超，更懷著仁心，立志編寫一部正確無誤的醫藥寶典。

李時珍的第一種超能力是「堅如磐石的毅力」。編寫《本草綱目》的工程浩大如海，需考察數千種藥物。他從三十五歲開始，耗費整整二十七年，從黑髮寫到白髮，從壯年堅持到晚年。他每日埋首研究，即使困難重重也從不氣餒，最終完成了這部一百九十多萬字的醫學巨著。

李時珍的第二種超能力是「實事求是的精神」。他絕不盲從古書。為驗證曼陀羅花的藥效，他親自採集、冒險嘗試，然後仔細記錄身體麻木的感受。這份凡事求證的精神，讓他糾正了前人數百處錯誤，拯救了無數寶貴的生命。

從李時珍身上，我深刻地體會：偉大的成就源於平凡的堅持。每當我練琴感到枯燥、解題想放棄時，想起他那二十七年的艱苦，便覺自己的困難微不足道。他那求真和探索的精神提醒我，成功的路上少不了艱辛，只有不斷努力，不斷前行，才能迎接更美好的未來。



李時珍

姓名：李時珍

代：明

份：醫藥學家



《本草藥王李時珍的超能力檔案》

超能力（一）：堅如磐石的毅力

能力說明：以一生之力完成浩大醫學工程，歷經二十七年無間斷編著《本草綱目》，從壯年至白髮，展現驚人恆心。

證據：一百九十餘萬字巨著，收錄藥物數千種，親繪藥圖千餘幅。

超能力（二）：實事求是的精神

能力說明：堅持親身考察，驗證藥理，敢於挑戰前人錯誤，以科學態度推動醫學進步。

證據：冒險試服曼陀羅花，記錄身體麻醉後的反應，開創藥理實證先河。

修煉啟示：

1. 平凡的堅持可成就非凡的成就。
2. 實事求是和探索的精神能創造更美好的世界。

中文科：寫作手法分析

閱讀文章《李時珍》及《本草藥王李時珍的超能力檔案》，分析文章（及檔案）的內容和結構。

第一段：英雄的背景資料

第二段：英雄擁有的第一項超能力

第三段：英雄擁有的第二項超能力

段首，先寫英雄的超能力作為該段的中心句，然後提供具體的歷史經歷作為例子。

第四段：**修煉啟示**：

寫出從英雄身上得到的體會。（證據）

觀看香港教育大學「看動畫・學歷史」的五位歷史人物介紹影片，然後選擇其1一位作為你心中的英雄，製作《（身份）（英雄名字）的超能力檔案》，完成一篇約220字的短文。



		《 <u>諸葛亮</u> 的超能力檔案》	
		超能力（一）： <u>超群</u> 的 <u>智慧</u>	
		能力說明：	<u>可得知天下情況，</u>
		證據：	<u>諸葛亮在家中就已得知天下情況，能為劉備出策。</u>
		超能力（二）： <u>忠心耿耿</u> 的 <u>性格</u>	
		能力說明：	<u>侍奉劉備和他的兒子。</u>
		證據：	<u>諸葛亮的一生只侍奉劉備和他的兒子。</u>
背景資料	姓名： <u>諸葛亮</u>	修煉啟示：	
	朝代： <u>漢</u> 代		
身份： <u>丞相</u>		1. <u>忠誠與責任是團隊與組織的基石。</u> 2. <u>智慧與謀略提醒我們要有長遠眼光，而不僅是短期利益。</u>	

《諸葛亮

的超能力檔案》

今時今日，有一位我心中的英	14
雄，他是蜀漢的丞相。大家知道他	28
是誰嗎？他就是大名鼎鼎的諸葛亮	42
了。	56
諸葛亮的第一種超能力是有超	70
群的智慧。他料事如神，可得知天	84
下情況。例如吳國的周瑜要求諸葛	98
亮十日內交出十萬支箭，但諸葛亮	112
說他只要三天就可以交出。因為他	126
精通天文地理，利用大霧天氣成功	140
從魏國曹操身上取得十萬支箭。	154
諸葛亮的第二種超能力是忠心	168
耿耿的性格。諸葛亮對蜀國的君主	182
劉備忠心一致。他一生侍奉劉備和	196
自己的兒子，從這件事可以知道諸	210
葛亮很有忠心耿耿的性格。	224
從諸葛亮身上，我深刻地體會	238

普通話科：英雄「超能力」發表會

根據你所撰寫的《諸葛亮》的超能力檔案》，寫下當中你運用到的重點詞語，然後標上普通話拼音。

(一) 常用詞語

yīng xióng 英 雄	jiān chí 堅 持	mèng xiǎng 夢 想
yǒng gǎn 勇 敢	zé rèn 責 任	gòng xiàn 貢 獻

(二) 我在文章中運用的重點詞語

智慧 — zhì huì	中心 — zhōng xīn
細心 — xì xīn	成功 — chéng gōng
性格 — xìng gé	學習 — xué xí
體會 — tǐ huì	團隊 — tuán duì
組織 — zǔ zhī	利益 — lì yì
基石 — jī shí	眼光 — yǎn guāng

根據自己撰寫的《諸葛亮》的超能力檔案》，練習用普通話進行1至2分鐘的介紹，然後二人一組在課堂上分享。（*著重練習描述「超能力」的詞語和語調）

1. 請用普通話練習句型：「我認為（英雄名字）的超能力是……因為他……」介紹。
2. *科任老師可邀請兩位同學在全班進行演說，同時錄影。

體育科：體驗運動員的「超能力」

你認識以下的運動員嗎？從互聯網上找一找他們的資料和影片，寫下成就他們的運動項目和「超能力」。



Roger Federer (羅傑·費德勒)

運動項目：網球

超能力：精準的時間掌控力

他以看似輕盈的步法與節奏調配，隱藏對球路與比賽時間的絕對掌控，在高速對抗中創造從容的藝術感。



Lee Chong Wei (李宗偉)

運動項目：羽毛球

超能力：驚人的耐力

雖從未贏得奧運或世錦賽金牌，但與林丹的對決中展現的技術與毅力，贏得全球尊敬。抗癌後重返賽場，體現運動家精神的極致。



Usain Bolt (尤塞恩·博爾特)

運動項目：田徑

超能力：爆發性的加速力

身高 196 公分卻擁有超越短跑選手的起跑反應，後程加速能力彷彿打破空氣阻力，重新定義人類速度極限。



Michael Phelps (麥可·菲爾普斯)

運動項目：游泳

超能力：水下非凡的感知力

異於常人的身體比例（臂展超過身高）結合對水流的細膩觸覺，能在潛泳階段捕捉肉眼不可見的推進優勢。



Xu Haifeng (許海峰)

運動項目：射擊

超能力：心理的爆發力

在絕對靜止的要求中，融合心理鎮定與肌肉微控能力，實現「動靜轉換的瞬間擊發」，為中國贏得首面奧運金牌。



Nadia Comăneci (納迪婭·柯曼妮奇)

運動項目：體操

超能力：絕對完美的控制力

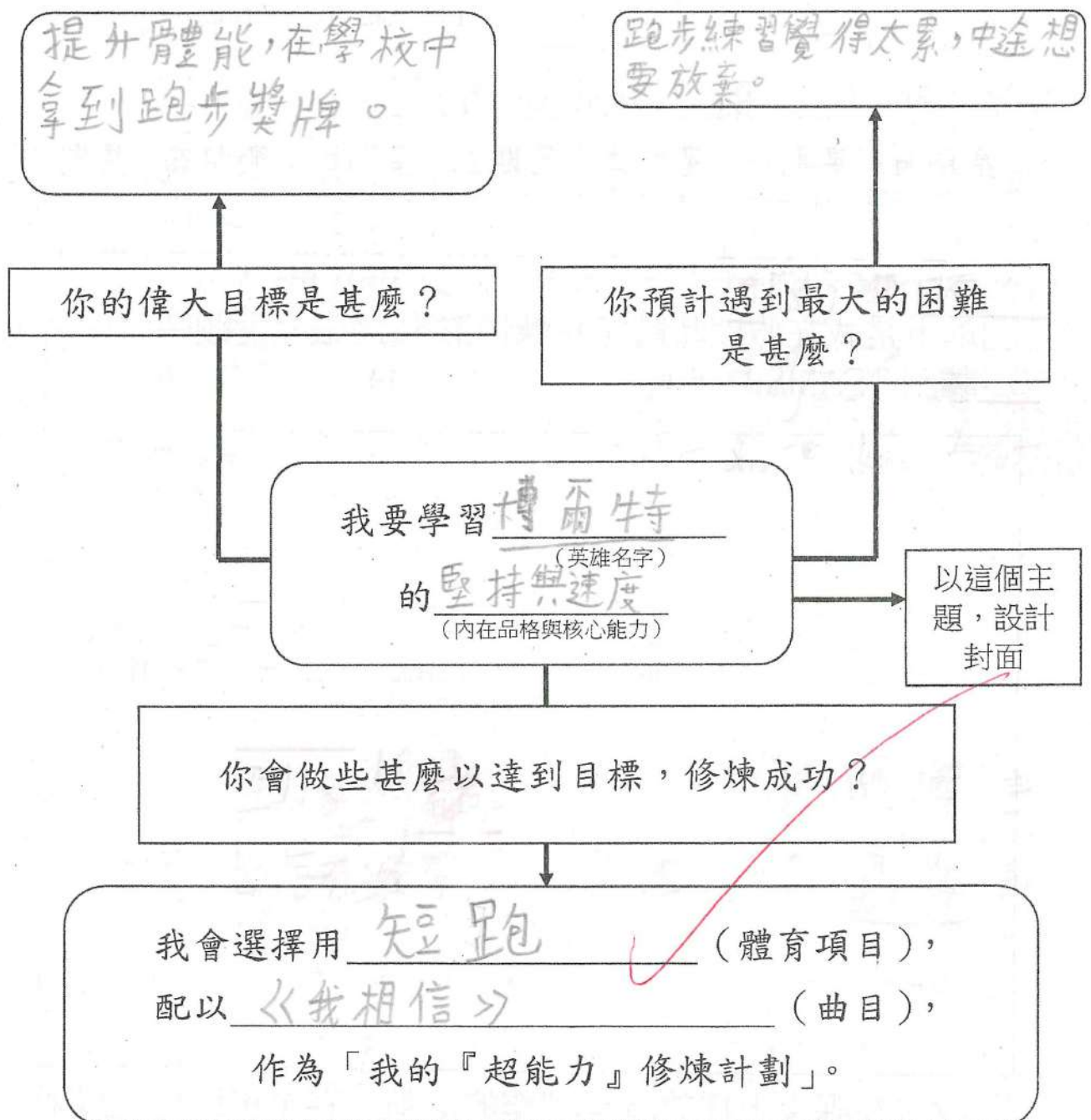
14 歲時以史上首次「滿分 10 分」展現零失誤控制力，將體操從技術層面提升至美學與數學的結合。

（四）我的個人修煉計劃

人文科：制訂「我的內在品格與核心能力修煉計劃」

探究問題：我該如何修煉我的『超能力』？

綜合上述的歷史英雄人物及運動員，請選擇其中一位的「超能力」，制訂一項為期兩周的「個人修煉計劃」。



我的內在品格與核心能力修煉計劃

體育科：「我的內在品格與核心能力修煉計劃」

請在方格內記錄體能活動時間（以分鐘作單位計算），展示「個人修煉計劃」執行後的成果。

 活動記錄 ：短跑（體能項目名稱）

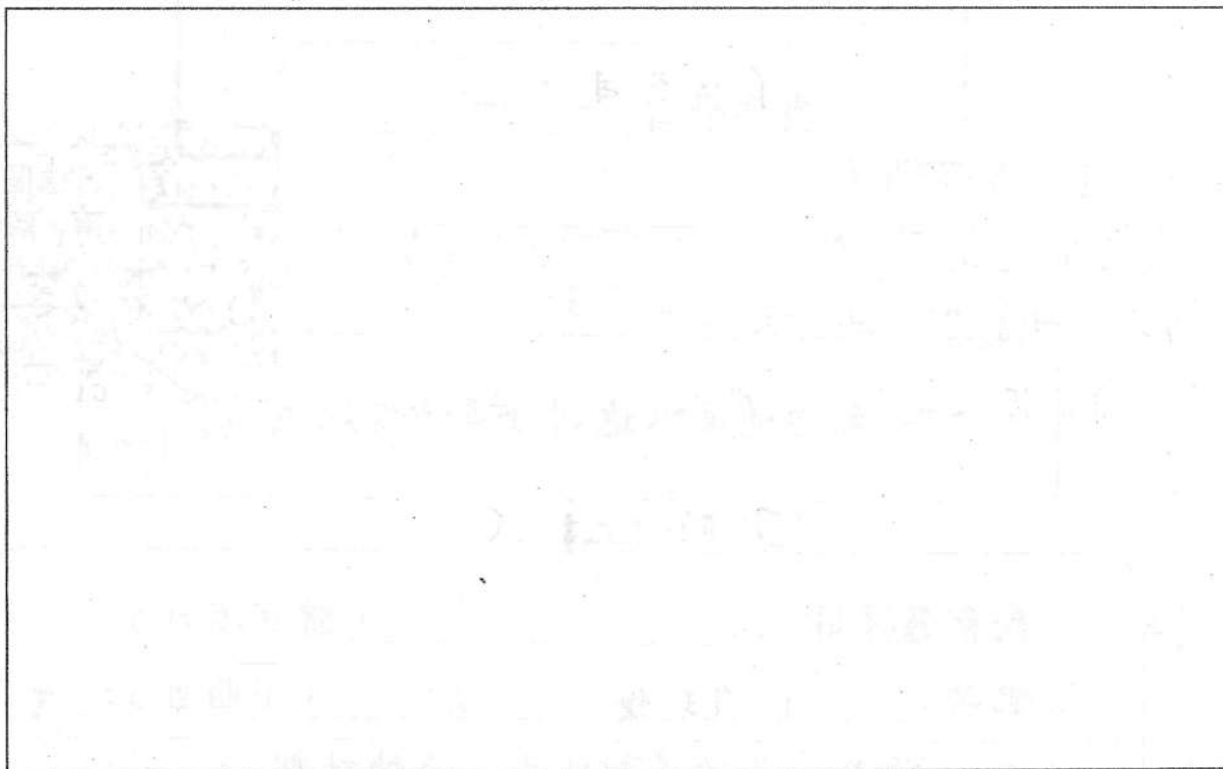
☆ 第一周：（5月31日至6月6日）

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30	20	20	20	20	15	45

☆ 第二周：（6月21日至6月27日）

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30	20	35	15	40	50	45

☐ 以下是我在假期時體能修煉情形。（請張貼實踐時照片／上載到 TEAMS）



☐ 我會在課堂上播放音樂創作的聲軌，在全班面前完成體能活動。（請在方格內打「✓」）

音樂科：「我的內在品格與核心能力修煉計劃」

任務：創作「超能力」節奏：

1. 利用 iPad 上的 GarageBand 程式，創作一段簡單的節奏（長度約 1 分鐘）聲音檔，來表現自己在修煉計劃中的努力與成長。
2. ☐ 我已將聲軌檔案上載至 Teams。
請音樂科老師查閱。（請在方格內打「✓」）



❧（五）各項評量和我的研習後感❧

班主任：評估

☐ 學生自評 ☐

◇ 我能完成目標嗎？

☐ 全部完成 ☒ 部分完成 ☐ 仍需努力

◇ 我在修煉計劃中的投入程度：

☐ 非常投入 ☒ 一般投入 ☐ 需要改進



學生問卷調查

💖 同儕互評 💖

請同學互相評價彼此的表現。

評估項目	表現優秀	表現良好	需要改進
是否堅持完成訓練	☒	☐	☐
是否展現自律精神	☒	☐	☐
是否樂於分享心得	☒	☐	☐

家長評估



家長問卷調查

對於孩子所做的專題研習，我認為他／她

☒ 做得很好，我十分欣賞！

☐ 做到了，繼續努力吧！

☐ 做得一般，仍需繼續好好學習呀！

家長的話：

繼續努力。

家長簽署：



教師評估



評估項目	評估表現 (在適當的□內加✓)		
	表現 優良	表現 尚可	仍需 努力
I. 研習報告 (班主任)			
1. 整體設計吸引及清晰	✓		
2. 資料的來源多樣化	✓		
3. 資料詳盡及準確	✓		
4. 結構緊密 (有適當的段落和標題)	✓		
5. 文句通順	✓		
II. 口頭匯報 (普通話科)			
1. 匯報內容編排得宜、表達清晰	✓		
2. 聲量及語速適中	✓		
3. 跟觀眾有眼神交流	✓		

評級²：

A-

回饋 (如有)：

非常用心完成研習。

² 評級：以「A」、「B」、「C」等第作評分，輔以「++」、「+」、「-」、「--」再區分作品的優劣。

班主任：我的研習後感

恭喜你完成專題研習。在呈交研習前，請檢視整個研習過程，寫一寫箇中的感受和收穫。

1. 我學到了甚麼？用幾句話寫下最印象深刻的知識。

我學到了歷史英雄和運動員的故事。我知道做事要努力和堅持。

2. 我覺得最有趣／最難的部分？自由分享感受。

最有趣是看運動員的超能力。最難的是寫字。

3. 我怎樣完成這次研習？簡單說明自己的行動。

我在學校專心聽老師上課，回家後在電腦上查資料。

4. 我在研習過程中有甚麼改變？反思自己前後的變化。

以前我比較快和粗心，現在我學會了要更認真和細心。

5. 我最想感謝的是誰？你在未來會有甚麼行動？

我最感謝老師和父母。

以後我會好好讀書和
努力讀書。



❧ (六) 參考資料及附錄 (必須填寫) ❧

在研習的過程中，我曾閱讀以下資料（如文章、圖書、報道、短片、圖表或其他）：

格式：按作者、出版年份、書名、出版地及出版機構的次序列出。

例子：饒宗頤（2013）。《饒宗頤佛學文集》。香港：天地圖書有限公司。

1. 綠色和平(2024)。《減塑生活與綠色香港》。
香港：綠色和平。
2. 蕭國健(2019)。《香港歷史與文化》。香港：
顯智發展。
3. 香港電台(2023)。《鏗金將集：環保新趨勢》。
香港：香港電台。
4. 教育圖書(2026)。《小學常識課本》。香港：教
育圖書。
5. 教育局(2026)。《小學生學習網》。香港：教
育局。
6. 康文署(2026)。《兒童百科全書》。香港：康文
署。
7. 衛生署(2026)。《小學生健康飲食指南》。
香港：衛生署。