

獲嘉許狀的教學實踐

Teaching practices presented with the
Certificate of Merit



體育學習領域
Physical Education
Key Learning Area





獲嘉許狀教師

趙汝靈老師
何亦橋老師
陳健湖老師
朱永熙老師
鄧雯莉老師

所屬學校

基督教宣道會
宣基小學

教學對象

小一至小六

▲左起：何亦橋老師、陳健湖老師、趙汝靈老師、朱永熙老師和鄧雯莉老師

創新點子結合科技 營造體育氛圍

教學理念：

以「體育+（加）」、「體育家」和「體育+



▲趙汝靈老師在鼓勵學生全程投入比賽

運動有益身心，鼓勵學生從小多做運動，對其體格和智能發展皆有幫助。位於將軍澳的基督教宣道會宣基小學，體育運動風氣熾熱，學生即使在疫情停課期間仍保持定期做運動的習慣。該校獲獎的五位體育科教師功不可沒，他們多年來花盡心思，以各種創新的點子，配合資訊科技，成功在校內營造良好的氛圍，激發學生對運動的熱愛。

在小學而言，有人認為體育課的作用在讓學生「放電」，舒展筋骨，緩減學習壓力。對小組教師而言，價值絕不僅於此，他們更提倡體育「+（加）」、「家」、「+」的概念。組長趙汝靈老師解釋，這個概念有三重含義，「首先『+』代表在體育課程中「加」入不同的元素，迎合學生不同的興趣，促進其潛能發展。『家』則有大家庭的意思，目的是為所有持份者營造「家」的氛圍，並讓他們（包括師生和家長）注重運動，養成定期做運動的良好習慣。最後的『+』是十字架，寓意連結信仰，助學生建立活躍健康的生活模式。」



▲學生參與課堂遊戲時十分雀躍

自製教學影片 鬼馬生動

為實現目標，小組教師花盡心思，努力作不同嘗試。例如：引進躲避盤、平衡車和閃避球等新興運動，讓學生體驗箇中樂趣。另外，他們又跟手機遊戲設計公司合作，開發體育應用程式，通過遊戲吸引學生多做體適能運動，提升心肺功能。疫情停課期間，小組教師合力製作的「家居體育技能遊戲」教學影片系列，更充份體現小組教師的創意、心思，以及教學熱誠。影片除了動作示範，還加入故事情節和遊戲，五位教師配合劇情更會以不同的造型登場，有時扮動



▲小組教師合作製作的網上教材，圖文並茂。

物，有時化身卡通人物，表情動作十足；影片更有許多得意有趣的視覺特效，有聲有色。小組教師笑言，「雖然拍攝時難免有出錯，但過程非常開心，大家輪流擔任不同的崗位，每次拍攝都有驚喜。」

他們享受製作過程之餘，學生亦相當受落。影片系列總播放點擊率高達3.8萬次，吸引接近3千個留言回應，教師們對影片如此受歡迎也感到喜出望外。不少學生看過影片後，更仿效老師拍下自己做運動的影片，放到網上跟其他同學分享，甚至留言想和老師比拼一下做運動。鄧雯莉老師憶述，「有學生平日個性文靜，但在影片中判若兩人，出場時又翻筋斗，動作多多，充滿表演慾。」朱永熙老師又指，有學生為了數分鐘的影片，不惜花上個多小時拍攝，非常認真，務求以最佳效果示人。學生的表現和反應帶給小組教師許多意想不到的成果，推動他們繼續製作影片和一系列網上教學材料。

喜見學生享受運動

疫情停課期間，很多實體課堂和活動被迫暫停，何亦橋老師認為既是挑戰，也是契機，反而令學生更期待和享受上體育課。陳健湖老師更分享了一個難忘的故事，「兩年多前留意到一位身材高大的學生，老師一直想邀請他加入籃球隊卻被拒。然而經過斷斷續續的停課，那位學生竟然主動提出加入籃球隊，他明白到要珍惜參與體育活動的機會，並表示升讀中學後仍會在籃球方面發展。」正式復課後，小組教師利用每日大息和小息的時段，鼓勵學生做不同類型的活動，爭取在平日課的情況下仍有足夠的機會讓學生做運動。

談及得獎感受，小組教師形容獎項對他們而言，既是認同，也是肯定，在評審過程中得到許多啟發，有助日後在教學上繼續創新。他們希望將經驗與教育同工分享，攜手推動體育科的專業發展。



▲校隊在校際田徑比賽獲獎



過去日子疫情肆虐，學生運動時間遠低於日常水平。為解決學生缺乏運動之問題，本校通過一系列的課程更新，目的是促進學生參與體育活動。例如我們在早上及大息時段增設學生參與體育活動時間。大息活動時段，會由體藝幹事擺設用具，安排十個不同的活動項目，如平衡車、電子體感遊戲、飛盤、球類活動等，讓同學們自由參加。

家校齊起動 共建活躍及健康校園

培養活躍及健康校園的對象不單是學生，我們團隊亦重視家長和校內其他同工的參與。我們積極推動家校合作，家長們積極參與每年的水運會、陸運會和比賽等活動，在活動中協助擔任不同角色，例如家長領隊。即使在疫情期間，我們在網上提供了很多家居



▲任教其他科目的教師也會在大息時與學生打球

親子運動的示範短片，鼓勵家長每天與子女一起運動，鍛煉身體。除了體育科教師的專業交流外，我們亦積極推動不同的教師體育活動，例如師生賽，以及為教師安排健康生活講座、伸展活動等，促進教師團隊的身心健康。

善用創新科技 擴闊學習平台

我們認為資訊科技在教學應用方面已發展成熟，學生的學習不需要局限於操場上，因此我們致力推廣資訊科技以促進學生體育學習。我們運程式軟件設計進展性評估活動，讓學生在課堂進行自評及互評，並為他們建立個人獨有的體育電子學習歷程，讓他們能檢視自己的學習成果，就個人的體育學習作出改善。另外，我們亦設計「體育科電子書」及設立「體育頻道」將學生的學習延伸至線上，以便在家中進行，減少學生受時間、



◀學生運用體育電子學習歷程記錄體能表現



◀體藝幹事協助學生參與大息的體能活動



▶新設的平衡車課程，尤其受學生歡迎。



▲家長義工積極參與體育活動

地域及空間的限制，再配合教師設計適切的「翻轉課堂」的預習、有系統的課堂教學活動及課後延伸活動，大大提升學生學習體育知識的成效。在疫情期間，我們透過網上平台進行家居體能活動和班際體能挑戰，讓學生在家中也能保持運動的習慣。

熱愛運動 擁抱健康

透過以上的活動能提升學生對做運動的興趣，更重要的是發展他們終身參與不同體育活動的態度和能力。

總結而言，「體育+（加）」、「體育家」和「體育+」也是本校校訓中「信」、「望」、「愛」的延伸，因為：

我們信「體育+（加）」能有效幫助學生發展體育技能；
我們望「體育家」能讓每個「家」都充滿體育氛圍；
我們愛「體育+」，並展望通過體育運動能讓每人都擁抱健康和活躍的生活方式。



資訊科技領前航 全民運動樂繽紛



▲學生在陸運會上努力拼搏，希望爭取好成績。

獲獎小組理念清晰，校本課程整體規劃全面，能幫助學生建立活躍及健康的生活方式。他們能妥善部署和規劃，讓學生在早上及大息、小息的時段進行運動。觀察所見，大息時操場、禮堂、活動室均進行不同的體育活動，如乒乓球、舞蹈、短跑等。小組教師悉心規劃各運動區及相關用品的存取空間，大部分活動能讓學生自由開展，學生以混班、混齡模式參與各種活動，促進了人際互動，他們會互相觀摩或比拼，體藝幹事（學生）具服務精神，能協助活動進行或發號司令，校園凝聚正面積極、活躍的氛圍。小組教師又透過「QR code運動能量卡」，記錄學生運動時數，了解學生的運動量之餘，又獎勵學生多做運動。他們在課程加入不同元素，推廣新興運動，又發展平衡單車活動，很受學生歡迎。他們在學校組織校隊，培訓運動尖子。

他們具創新精神，在課程各層面發展資訊科技的應用，例如編寫「體育科電子書」、建立體育科線上教學資源庫，能有策略地推行電子學習，以及培養學生的資訊素養。小組教師又設計「電子工作紙」、推行電子學習歷程、建立體適能檔案，並用相關的評估資料，回饋學與教，以提升課程成效。

他們積極開拓外間資源，引入商校合作，開發網上運動遊戲和手機體育應用程式。小組教師與業界同工分享網課設計，又在體育教師群組或電子平台分享不同教育議題。

在疫情期間，他們集合團隊力量製作校本的「家居體育技能遊戲」教學影片，又舉行線上班際體適能比賽等。小組教師帶領團隊發揮協同效應，讓學生持續學習和運動。

觀課所見，小組教師的五節課堂均表現出教學的熱誠，學生的主動學習時間及運動量足夠，教學節奏明快，達到教學目標，學生投入教學活動，表現雀躍。

小組教師持續為教師安排專業交流的機會，參與基礎活動學習社群的活動，並帶領共同備課、同儕觀課、評課，持續優化課堂設計，促進教師專業成長。

小組教師籌辦講座，提醒家長關注學童運動量的情況，又在水、陸運會設親子獎項，讓家長也能感受學校的體育文化。小組教師推展跨科活動，又推動教師體育活動，安排體適能專家與教師講解健康生活及伸展活動，並且舉辦師生賽，以及鼓勵舊生回校參與體育活動，推廣及傳承學校的體育文化。

總的來說，獲獎小組團隊精神可嘉，他們有策略地推行各項課程措施，資訊科技的應用及電子學習發展成熟而有效，他們成功推行多元化的體育聯課活動，校園體育氣氛濃厚。

索取有關教學實踐資料的途徑

聯絡人：
趙汝靈老師

電郵：
sk881902@sunkei.edu.hk

學校網址：
www.sunkei.edu.hk

學校電話：2191 6996

學校傳真：2191 6995



師生同樂·悅做愈做



獲嘉許狀教師

朱鎧滢老師
梁志恆老師

所屬學校

浸信宣道會
呂明才小學

教學對象

小一至小六

▲朱鎧滢老師（左）和梁志恆老師將運動融入日常生活，讓學生體驗箇中樂趣。

運動融入生活

建立濃厚體育氛圍

教學理念：

我們深信，要學生愛上運動，先要讓他們從課堂中體驗成功，享受活動帶來的樂趣和挑戰性，達到「悅做」、「愈做」的目標，並且將運動融合於日常生活中。



▶ 學生利用保鮮袋在家中進行排球練習



打破空間限制 網課鼓勵運動

原來早於疫情前，兩位老師已籌備相關教學方法，隨着疫情發展，網上授課事在必行，結果早前準備的教學內容和教材便大派用場。他們認為，在家中觀看課前的預習影片能讓學生對課堂學習重點有更充足的準備，上課時會更投入，參與活動的機會亦更充裕；而教師在課後亦安排延伸活動，邀請家長與小朋友一起參與，成功將課堂融合在日常生活中。

本年初，2019 冠狀病毒病第五波疫情爆發，學校因特別假期的關係，取消了原定的全校遊戲日，學生難掩失望之情。為了讓他們享受遊戲日，兩位教師費煞思量，終於想到舉辦「網上師生體能挑戰賽」，雖然只是一些小遊戲，但同學想到可以在不同體能項目上與校長、班主任和平日文質彬彬的女老師比試較量，無不興奮莫名，紛紛在家拍攝影片向他們提出挑戰。

學生感激栽培 分享傳承喜悅

另外，兩位老師為培養學生運動習慣，特意在體育科設計出「章別獎勵計劃」，只要運動達到特定要求便可獲得相應獎牌。朱鎰滢老師難忘派發獎牌當日，有學生拿起獎牌，雀躍的說：「這是我人生中第一面獎牌啊！」有些學生更整天把獎牌掛在頸項，放學時興高采烈的跟父母分享喜悅。

從事教育工作多年，二人最深刻是發掘了一名運動場上的「金牌」選手。雖然該學生學業成績稍遜，但運動卻天賦過人，田徑比賽更破了香港紀錄。今天的他已是香港代表隊成員，至今仍記得兩位老師昔日的栽培，如果沒有他們給予機會和鞭策，可能很早便失去發奮的動力。

「我也想跟梁老師和朱老師一樣，成為老師或教練去教育別人。」這句話出自一手栽培的學生的口中，對兩位老師而言意義重大。學生仍謹記自己的教誨，縱然今天他暫時未能實踐夢想執起教鞭，惟足以令為人師者感到欣慰。難怪每當想起這情景，梁老師感觸的道：「見到下一代學有所成，那份喜悅比起自己的成功更有意義。」薪火相傳，傳承者的喜悅從不亞於學生，過程中或許會感挫敗，但這正是教育的過程和意義。

「我也想像梁老師和朱老師一樣，成為老師或教練去教育別人。」這句話出自一手栽培的學生的口中，對兩位老師而言意義重大。學生仍謹記自己的教誨，縱然今天他暫時未能實踐夢想執起教鞭，惟足以令為人師者感到欣慰。難怪每當想起這情景，梁老師感觸的道：「見到下一代學有所成，那份喜悅比起自己的成功更有意義。」薪火相傳，傳承者的喜悅從不亞於學生，過程中或許會感挫敗，但這正是教育的過程和意義。

香港寸金尺土，近年受疫情影響，一家人大多時間都留在家中避免外出。雖然居所活動空間不大，不過，只要發揮創意，衣櫃櫃門、牆壁都能成為小朋友的「運動場」，甚至可轉化成美好的親子時光。「運動就是生活」不是空話，朱鎰滢老師和梁志恆老師堅信，只有從日常生活入手，並加入適當的鼓勵，自然能慢慢培養出小朋友的運動習慣。

家中也能打乒乓球和排球？看似不可能發生的事，這兩年在浸信宣道會呂明才小學的網課中卻習以為常。老師想教授「持棒穿圈」活動，學生家中卻沒有膠圈和短棒，有賴老師們靈機一觸，課前預習短片中示範用 A4 紙製作紙圈，學生在家中便能先練習單手拋接技巧。課堂上則以二人一組，一位同學拋膠圈，另一位用短棒穿過膠圈；隨後再回家以間尺代替短棒與父母一同練習，既方便簡單，又能促進親子關係。

至於大型球類活動當然難以在家中進行，但只要發揮想像力，基本技巧還是可以在家練習的。原來只要將保鮮袋輕輕一捏，待空氣進入袋中變成「氣球」般的模樣，此「模擬排球」雖然重量比真實排球輕，但正因下降速度慢，學生更易操控和掌握空間感。「雖說家中地方有限，我們正想辦法將基本技能動作設計成家居版，讓學生嘗試或作初步接觸，所需物料亦唾手可得，安全而且不會像真實打球般，有機會破壞家中物品。」朱鎰滢老師說。



▲配合「網上師生體能挑戰賽」，兩位教師合力製作一系列教材及獎章。



▲朱鎰滢老師用心指導學生練習拋接膠圈

◀梁志恆老師與學生進行攬球二對一進攻示範



▶同學獲得章別獎勵計劃獎牌後的喜悅



要學生愛上運動，優秀的課堂設計和教學策略是重要的元素。我們透過不同的體育活動和課堂設計，提升學生的自信心和學習動機，幫助學生建立終身運動的習慣，達到「運動就是生活」的目標。



▲老師預先拍攝影片，善用「混合式學習模式」，讓同學作課前預習。

課堂延伸 走出課室

要讓學生對運動產生興趣，首要任務是提升學習動機。我們在課堂中運用共融式教學法，目的是要讓能力較高的學生感受到挑戰，而能力稍遜的學生亦能體驗成功。然而，幫助學生建立活躍及健康生活方式，單靠恆常的體育課並不足夠。近年，我們運用了混合式學習模式，這是一種結合線上與實體的混合教學方式，以提升學生學習效果。我們於課堂前給予學生短片進行預習，並在家中作初步嘗試，而課堂後亦給予任務讓學生在家中進行練習。這種教學模式，能夠將學生的學習由體育課堂延伸至課後，從而增加學生課後參與體育活動的機會，亦能透過反覆練習加強相關的運動技能。



▲小息時，同學自由參與操場上的體育活動，強身健體。

校本體育章別獎勵計劃

我們設立了「樂動·敢拼呂程」體育科章別獎勵計劃，內容包括在家虛擬跳繩活動、體適能測試和技能章別考核。當中技能章別考核是與各級體育課程緊扣，每級在課程中揀選一個技能項目，學生只需按照教學短片要求在家中反覆練習，然後拍攝短片。透過「章別考核計劃」，除了能觸發同學在課堂以外繼續進行體育活動的興趣，更能於過程中挑戰自己。若同學想考獲「白金章」，更需要邀請家人或朋友一起進行，從而將「健康的生活方式」延展到身邊的家人或朋友。

師生互動 帶動氣氛

全體老師的共同參與，是帶動學校體育氛圍的重要策略。每星期的早操和每年的遊戲日，全體老師會與學生樂在其中。疫情下，斷斷續續地暫停面授課堂，為了提高同學參與運動的興趣，我們舉辦了「網上師生體能挑戰賽」，由老師和校長帶領一些簡單的體能活動，讓同學在家中進行挑戰。同學見到自己親愛的老師、甚至校長也一同參與挑戰，表現得非常興奮和雀躍。而挑戰賽其中一個項目是需要二人小組進行，因此同學需要邀請家人一同參與，讓運動氣氛延伸至家中，亦能增進師生和親子之間的互動。

疫情下體育教學的契機

疫情下，無疑地影響了體育教學和活動上的部署，但同時亦是一個契機讓更多的體育活動延展至家中。展望將來，希望我們能夠把握這次的機遇，建立一套創新的教學模式，將活躍及健康的生活方式繼續拓展開去。

◀學生與家人一起參與網上師生體能挑戰賽，全民動起來。



章別計劃齊運動 課堂活動顯心思

獲獎小組實踐其課程理念，建構校本體育課程，並且建立「從課堂起步，悅做，愈做」的體育文化，透過不同的教學策略和課堂延伸活動將運動融入學生生活，幫助他們建立活躍及健康生活方式。

小組教師有系統地組織課程內容，教師團隊通過教研探究不同的教學法和學習方式，促進學生學習。小組教師又有效實施多元化的評估策略，因應學生表現，調適課堂設計，提升整體學生的學習成效。

小組教師運用全校參與模式，致力培養學生運動的習慣和興趣。他們積極舉辦讓教師、學生和家長一同參與早操、遊戲日等活動，在校園建立濃厚體育氛圍。本學年小組教師特意設計「樂動·敢拼呂程」體育科章別獎勵計劃，並設「白金章」為最高級別，以鼓勵學生帶動家人或朋友同做運動，實踐「將運動融入生活」的理念。

小組教師積極配合生命教育組的「呂小學生特質」培養學生友愛、積極、正直等正面價值觀和積極態度，又在課堂上讓學生就這些特質進行學習反思，促進他們更全面的發展。小組教師善用資源支援有需要的學生參與體育聯課活動，又在課堂中不時運用「分層教學法」和「共融式教學法」，讓不同能力學生於課堂內發揮所長，並且通過校隊和體育活動，鼓勵能力稍遜或學習動機較弱的學生，提升他們的自信心、堅毅精神和自我管理能力的。評審團欣賞小組教師能了解學生的能力和學習需要，因材施教，有效支援學生學習。

觀課所見，兩節課堂的學習目標明確，教師課堂準備充足，又讓學生在家中預習技能重點。授課教師均能緊扣教學要點，循序漸進，運用分層教學配合學生能力設不同程度的練習和具挑戰性的活動。學生的學習態度積極，樂於自我挑戰，按部就班嘗試較高難度的技巧訓練。同學間會互相觀察和分享意見，充分



▲校內體育風氣熾熱，學生熱愛運動。

體現和平、友愛等「呂小學生特質」。小息時，學生在歡樂聲中享受操場上的體育活動。他們喜愛學校的體育活動，為得到學校的運動獎章感到自豪。

小組教師力求進步，持續參與專業交流活動，又樂於與業界分享經驗。他們會將獲取的新知識與同工分享或作教學示範，團隊勇於嘗試不同的教學方式，成功建立實踐社群。小組教師積極組織跨學科活動，促進不同科組的教學交流，且能幫助學生將體育學習連繫至不同領域。

整體而言，兩位獲獎教師充滿教學熱誠，合作無間，他們抱共同的信念，從課堂起步，善用不同的教學法，促進學生學習；推行有特色的章別獎勵計劃，成功進一步推廣學校的體育文化。

索取有關教學實踐資料的途徑

聯絡人：
朱鎧滢老師

電郵：
chysams@apps.lmc.edu.hk

學校網址：
www.lmc.edu.hk

學校電話：2754 7024

學校傳真：2331 3417



▲左起：黃滙康老師、謝苾廷老師、鄺穎珩老師和蕭健華老師

獲嘉許狀教師

黃滙康老師
蕭健華老師
鄺穎珩老師
謝苾廷老師

所屬學校

保良局余李慕芬
紀念學校

教學對象

初小至高中

堅持不放棄 終見成果

教學理念：

為有特殊教育需要學生提供多元化的體育活動，與他們一起衝破障礙，達致全人發展，建立活躍及健康的生活方式。



行政長官卓越教學獎薈萃 2021 / 2022

Compendium of the Chief Executive's Award for Teaching Excellence



保良局余李慕芬紀念學校是一所專為中度智障學童提供教育的學校，小組教師致力發展具特色的校本體育科課程，透過切合學生能力又富趣味的運動與遊戲，培養學生恆常運動

的習慣，繼而建立正向價值觀與發展共通能力。小組教師明白學生的學習步伐不一，所以主張着眼於他們能做到的事情，並加以培訓，讓學生從中找到樂趣、建立成功感。

學習多樣性在主流學校屢見不鮮，在特殊學校更是教師天天面對的課題。體育科主任黃滙康老師表示：

「我們的學生各有不同的學習需要，他們受到身體條件的限制，學習也較被動。因此，我們必須細心觀察，清楚了解他們的能力，製造合適機會，讓他們接觸不同的運動，發掘興趣和潛能。」例子之一，是引入近年在特殊教育界流行的「地板曲棍球」。



▲小組教師合作設計的教材套

引進新興活動 誘發學生潛能

小組教師認為，這項運動既可鍛煉個人技術與團體合作，亦可讓學生學習遵守規則，培養共通能力，好處很多。小組教師於是親自主手編製《地板曲棍球教室》教材套，由研製合適的器具開始，繼而創作出生活化的口訣，幫助學生掌握技巧，再以圖文並茂的故事書，提醒學生地板曲棍球的運動規則與滲入價值觀學習，循序漸進地發展成可供業界參考的教材套。



▲（右二）學生參加特殊奧林匹克世界賽得獎一刻

蕭健華老師笑說：「最初我們以地拖棍作球桿，卻常常弄花地板；而自行縫製正式比賽的球（Pucks）時，又要顧及大小形狀和流暢度，過程繁複。」雖然在製作用具時已遇上不少困難，但在團隊的創意和努力下，難題迎刃而解，後來更得到校外團體提供一批球桿，讓小組教師可集中精力制訂規則，讓學生能在安全的情況進行訓練。為了讓學生在雨天也可進行訓練，他們更嘗試將地板曲棍球的玩法，轉移到桌上進行，讓學生可在課室進行活動，以不同方式持續學習。

砥礪同行 不離不棄

說到教導有特殊學習需要學生的必備條件，小組教師異口同聲說是「耐性」。由於學生的能力與成長步伐不一，難以預計學習成果，所以他們發掘學生興趣所在，讓他們在愉快的情況下學習，學生往往有令人意想不到的表現。謝苡廷老師憶述，疫情期間一位初中學生為了參與實時體育科網課而努力學習，在沒有他人的幫忙下，登入和操控視像通訊平台。「對健全人士而言，這只是簡單不過的事情，隨意按數個鍵便接通系統，但對智障人士卻是困難重重，需要反覆練習，才能記熟整個流程。」



▲黃老師和謝老師與學生一起參加特殊奧運會融合接力賽

鄭穎珩老師又分享了一個學生習泳的勵志故事，有學生經過六、七年反覆練習才成功做到自由泳式側頭呼吸的動作，期間儘管老師不斷講解和示範，始終掌握不到箇中竅門。然而，那位學生因為喜歡游泳，仍然不斷嘗試，那份堅持和毅力打動了老師，不離不棄用心教導。後來，那位學生在學界游泳比賽獲獎，臉上流露的興奮表情，至今仍深刻印在鄭老師的腦海。「因為這不但是學生的成功起點，也是我們堅持教好每位學生的動力。」

小組教師深信每位學生都有自己的潛能等待發掘，「堅持才能成就學與教的成果，哪怕只是一點一滴，持續訓練便會帶來進步，學生的人生也會因此變得不一樣。」



◀疫情前，伸展特工隊帶領其他同學在訓練前進行伸展運動。



▶網上體育課以協作教學形式進行，確保學生家居運動的安全。

透過多元化體育學習經歷 讓學生全人發展健康成長

我們希望透過體育活動，發展學生的運動技能，以及培養正面的價值觀和主動積極的態度，以達致身心健康和全人發展。一般人會覺得我們的學生有很多事情都應付不來，正因如此，我們團隊更關注和着眼在發掘學生能夠做到什麼，讓他們發展潛能。

多元活動展潛能

我們在校內提供多元化的體育活動，包括早會時由同學帶領的「八步操」，小息會有跳舞、動能單車及感知肌能活動，課後有田徑、滾球、室內賽艇等體育訓練。我們又鼓勵學生參加「聯校運動會」和外間的體育比賽，讓他們從參與比賽的過程中獲得學習的滿足感。

編寫教材套 共享專業成果

積累一定的教學經驗後，我們逐漸向著編寫合適中度學生的教材套方向着手。經過多次教學實踐，以及與同工進行的教學反思和分析教學難點後，編寫了《地板曲棍球教室》教材套，讓體育老師了解及認識教授地板曲棍球的方法及教學要點，及後又與友校合力推出《體適能活動建議》，希望以有趣的體適能活動，鼓勵家長與子女在家中進行，從而改善學生的體適能水平和建立做運動的習慣。



▲學生體驗新興運動——地壘球

◀謝老師與學生進行攀石訓練



疫情下的挑戰與創新

疫情大大減少學生參與運動的機會，在暫停面授課期間，我們推行網上實時體育課堂，教授伸展運動、心肺耐力和肌耐力的訓練活動，每位學生必須有家長陪同一起參與以確保安全，因此我們還設有英語講解，務求能讓所有學生，包括非華語學生、其家人或照顧者一起運動，達至「停課不停學」的目的。復課後，我們又籌辦健體訓練班，幫助超重的學生管理體重，並且推行校本的「多做運動獎勵計劃」及派發「家居健怡運動套裝」，致力將體育活動從學校伸延到學生家中。

「伸展特工隊」走進社區建自信

我們學校數年前推動了「伸展鬆一鬆」計劃，當中的「伸展特工隊」成員會到學校附近的公園、學校和社區中心教導他人進行伸展活動。隊員能勇敢地示範伸展動作，與人溝通亦不膽怯，從中慢慢建立自信心。活動後，街坊對我們學生的印象大為改觀，亦對他們的能力給予認同和肯定。作為老師，我們不期望學生每次也做出最完美的動作，而是希望能幫助他們克服限制，發揮他們的長處，發掘他們可以做到的事，建立自信心，培養正向的態度。

總結及展望

我們學生的進步絕對不是一朝一夕可以達成的，曾經便有學生要花六年的時間才學懂自由泳式，對我們來說，最重要的還是一份對學生、對教學的堅持。老師就像農夫一樣每天都在播種、灌溉、施肥，為的是期待花朵有朝一日能燦爛地盛開。我們的理念都是一樣，給予學生不同的運動體驗，與他們一起克服障礙，無論付出多少，我們都以達致全人發展為目標，在生涯規劃中為他們建立活躍及健康的生活方式。未來我們希望能籌辦更多的融合活動，將學生的運動體驗推展至社區，展望學生可以透過將自己所學與別人分享，建立更和諧共融的社區。



關愛育才助成長 共融活動展自信



▲小組教師善用校舍空間設置動能單車，讓學生體驗箇中樂趣。

獲獎小組具教學熱誠和承擔，持續優化校本課程，整體規劃全面而仔細。他們經常反思教授中度智障學生的技巧，檢視他們的學習需要，追求更有效的教學策略，並且使學生學習和參與運動的機會逐步從學校延伸到家庭生活中。

小組教師按學生的能力，調整策略，他們採用訓導組的「常規10式」學習指令，協助能力稍遜學生進行活動；學生能力發展至較高程度時，則安排他們帶領早操或以隊長角色培養他們的責任感和領導才能。

小組教師組織有系統及專門性的體育訓練，讓不同能力的學生均有機會參與體育活動，發展潛能。小組成員為幫助學生建立自信，融入社會，他們參與友校的欖球融合活動，又持續推行校本特色的「伸展特工隊」計劃，鼓勵學生走進社區與人溝通，發揮他們的潛質和提升他們的自信心。

疫情影響下，小組教師安排每周兩節的網上實時體育課，設計可在家中進行的伸展運動、心肺耐力和肌耐力的訓練。他們因應家庭支援的狀況將學生分組，使家長能陪同子女上課，又實行協作教學，使教師能同時兼顧教學和監察學生家居學習情況，得到家長積極支持。小組教師又推廣家居運動，設計校本「多做運動獎勵計劃」，讓家長記錄學生的運動數據，以及為有需要的學生在復課後舉辦健體訓練班，幫助他們控制體重。

觀課所見，小組教師教學認真，教學目標清晰，悉心設計教學每個環節，從課堂常規、熱身活動、器材視覺提示、教學指示等環節都能有效配合教學內容，活動能凝聚學生的專注力，並能照顧學生的學習多樣性，兼顧學生學習和成長需要。學生的等候時間不長，主動學習時間及運動量足夠，他

們都能配合教師的指示，認真學習，循序漸進掌握課堂重點。小組教師教學表現優秀，值得向業界推廣。

小組教師善用外間資源製作教材套，藉教育局優質教育基金的資源編寫《地板曲棍球教室》教材套，期後又與友校合作，推出《體適能活動建議》。小組教師樂於與業界分享教學經驗，成果惠及業界。

小組教師致力追求進步和自我完善，與友校的體育老師成立學習社群，交流教學經驗，並將交流所得回校分享，促進團隊專業發展，回饋教學。他們推動跨科協作，學校團隊同心協力幫助學生學習。

整體而言，獲獎小組努力實幹，對學生充滿愛心，展現關懷育才的愛心。他們熟悉每位學生的獨特性，尊重和信任他們，四位組員在運動方面各有專項，在課程管理和發展上亦各司其職，配合不同的策略，支援學生健康成長。

索取有關教學實踐資料的途徑

聯絡人：
黃滙康老師

電郵：
whwong@plkylmf.edu.hk

學校網址：
www.plkylmf.edu.hk

學校電話：2566 3805

學校傳真：2578 5746



獲嘉許狀教師

廖智勇老師

所屬學校

基督教宣道會
宣基中學

教學對象

中一至中六

▲廖智勇老師

體育培養品德

運動燃點希望

教學理念：

每個學生都應該有個能讓自己閃耀的舞台，我深信有效的體育課能夠建立學生的自信心，培養正面積極、堅毅的態度面對人生，孕育他們成為終身運動的愛好者。



廖智勇老師身型高挑壯健，現實中的他不單是體育教師，更是資深田徑國際教練，難怪學校田徑隊能在學界第一組別參賽多年，並屢獲殊榮。不過獎牌背後，廖老師雖然專心致

志帶領學校創出佳績，然而他有感教育的本質應是有教無類，他認為讓所有人享受運動的樂趣才是作為體育老師最根本的職責和使命。回看 25 年的教學生涯，他覺得體育的意義不在於比賽中得勝，而是培育學生良好品德，讓他們學會堅毅不屈，甚至藉着運動帶他們走過困難，從中改變和塑造自己的人生。

廖老師憶述初到學校任職，他雄心壯志，積極發展體育校隊。結果，田徑隊在三年內升上學界第一組別，學生在不同運動項目打破香港紀錄，他更成為眾多精英運動員的啟蒙老師。不過數年過去，他的看法也逐漸改變：「如果我只集中在精英運動員身上，可能只能影響三成學生，但餘下的七成學生怎麼辦？反而，課堂教育才可影響所有學生，於是我便思考如何藉體育科幫助學生成長，從而改變他們的價值觀、態度和人生。」

鼓勵主動學習 尊重學習差異

廖老師以「翻轉課堂」模式教學，課前上載體育技能教學影片，學生預習課堂內容，教學效能亦事半功倍。不過，最重要還是看到學生能自主學習：「我將學生分成小組，他們可以互相回饋及指導，能力高者幫助能力稍遜的學生，課堂上多了許多小導師幫忙。」眼見學生主動投入學習，同學間互相補足、扶持，自然地培養出友誼第一、互相尊重的體育精神。

不過，學生中必然存在學習差異，尤其運動講求天賦，身型高大靈活的學生自然佔優。因此，廖老師善用分層提問，先從淺白的概念說起，讓能力稍遜的學生都能輕鬆作答，再逐漸加深難度，將問題延伸至進階技術或比賽應用層面。他以跨欄的「三步過欄」為例，身型高大的學生可輕鬆跨過欄位，但對身材矮小的學生而言則十分吃力。「我會降低欄架的高度及

縮短欄之間的距離，當能力稍遜者達到訓練要求，我亦在這時介入解釋他們對技術的掌握，其他學生看到同學的進步也會自發送上掌聲，慢慢便學會互相欣賞和接納。」

無私服務社會 身教培養品德

廖老師多次懇切強調，體育不單是競技中爭強鬥勝，它更能培育學生成為「才德兼備」的人；可是品格培育不能紙上談兵，最重要還是以身作則。他憶述，昔日恩師不但教授自己運動技能，更從其身上體現到無私奉獻和助人為樂的精神，啟發他今天擔任義務田徑教練，回饋社會，善用公餘時間鼓勵先進運動員、身體障礙及病患康復者參加健體活動。

▶水運會上，學生竭盡所能，充分展現運動員的拼勁和體育精神。



◀學生在午間參與跳大繩活動，享受群體生活的樂趣。

最令廖老師難忘的，莫過於看到參加者的改變。曾遇過有位隊員因先天性的疾病而令性格十分自卑，每次到場總是低着頭不發一言；當他跟廖老師學會以輕盈優美的姿勢跑步後，同時亦漸漸建立起自信心，今天的他總是笑臉迎人，甚至主動跟教練們打招呼。

談到教學生涯中曾經讓廖老師最為鼓舞和感動的事，他靜默片刻，關懷學生之情溢於言表。「有位田徑隊學生，因家庭突變，心情頓時悲傷失落，當時他要兼顧學業和家庭經濟問題，徬徨無助，不知怎樣面對。」於是，廖老師陪伴學生，走到運動場上練跑，舒緩情緒。「當他踏上跑道時，整個人開始放鬆起來，對比之前的失落，跑步彷彿幫助他從困境中掙脫出來。」經過多方的不斷鼓勵和輔導，學生走出了陰霾，重新出發，之後更在學業和田徑成績上表現理想。

體育，不是精英的專利；獎牌，只是運動的副產品。廖老師在個人的歷練中，領悟到體育的真正意義在於建立正面價值觀，並學會抗壓、堅毅等心理質素，由此可見「體育燃亮希望，普及精英兼備」不單是一句口號，更是他多年教學生涯的寫照和信念。

◀廖老師寄望自己的學生能青出於藍，圖中為他與女子排球隊合照。





◀學生參與體育委員會，有更多機會展現領導才能。

每位學生都有他們獨特的才能，他們未必都是第一，卻是唯一。我深信透過多元的體育課程和教學策略，能夠把每個學生的潛能啟發出來，提升他們自信的同時，幫助他們建立協作、溝通、創新和抗逆等不同的能力，培養他們睿智和堅毅的特質，能面對人生不同的挑戰和歷練。每一位都可以通過運動燃亮希望。「希望」能帶來生活的動力，也能帶來生命的改變。



▲培養學生終身運動的習慣，要由提高他們對運動的興趣開始。
圖為反應練習，學生聽到教師指令便要鬥快取走面前的色碟。

多元教學策略 因材施教

我非常重視課堂教學，深信有效的課堂能夠改變學生的「知、情、意、行」；我亦不斷裝備自己，學習不同的教學策略，與時並進。當中最常用的是「翻轉課堂」模式和分層式教學法。在課前上載的技術動作預習影片和活動，設有不同的層次和難度，可隨時與學生分享，促進他們的自主學習，更重要的是老師在課堂上能更聚焦講解動作要點，爭取更充裕的時間讓學生鍛煉。而運用分層式教學法，設計不同難度的任務或技術練習，在課堂內作出適切的活動規劃和持續調適，所有學生便可以按本身的能力及進度先完成適合自己能力的任務，當完成後繼而挑戰更高難度的學習目標，期望最後可以應用所學，讓每位學生都能充分發揮其不同的稟賦，建立成功感，在課堂燃點希望。

▶學生透過運動發掘自己的潛能，更能認識自己。

領袖青出於藍 薪火相傳

教育最寶貴的成就，就是學生青出於藍，比老師更優秀。我在校內設立「體育委員會」，賦權體育領袖，推動體育活動，由他們帶領隊員日常參與每周三次的晨跑活動，增強學生團隊精神、責任感和堅毅的意志。疫情期間，他們舉辦體能挑戰日，在小息設置體能挑戰站，配合資訊科技，以一些有趣的軟件吸引和鼓勵同學進行體育活動。此外，他們製作「宣基體能短片」，午膳開設體育興趣班等等。在學生領袖帶動下，吸引更多同學參與體育活動，透過運動提升他們的抗逆力，令同學變得更堅毅。

「HOPE」體育燃亮希望 推廣體育文化

積累多年的教學經驗，我嘗試以Health-Optimising Physical Education (HOPE) 體育活動模式，以「體育燃亮希望」為目標，在學校推廣體育文化。通過組織寬而廣的校本體育課程，加入欖球、太極、保齡球等不同項目；悉心設計多元學習活動及採用創新的教學策略，訂定具挑戰性的學習目標，燃點學習的動力，同時通過聯課活動增加體育活動的元素，如舉辦「運動校隊領袖體適能課程」、「基礎體適能課程」，富趣味的體育推廣活動（如健球、足毽、武術等），擴闊學生視野；發掘學生的潛能，訓練校隊，讓他們一展所長，在比賽上取得佳績，培育精英。另外，我又和團隊舉辦教師運動日、家長金一哩等大型體育活動，藉此推動學生、老師及家長建立活躍及健康的生活方式，達致「健康優化」體育模式的目標，養成終身運動的習慣。展望未來，在多方策略的推展下，我深信能將學校的體育文化薪火相傳。



▲學生對新興運動——躲避盤都興致勃勃，想一展身手。





體育燃亮希望 普及精英兼備



▲校內培養熾熱的運動風氣，廖老師可謂功不可沒。

廖老師具明確課程理念，他參考 Health-Optimizing Physical Education (HOPE) 理念，以「體育燃亮希望」為目標，推行校本體育課程。他設計多元評估模式，讓學生能反思所學，教師亦會跟進相關的評估資料，回饋學與教。

廖老師的教學策略靈活而多樣，又能運用分層提問，讓能力稍遜的學生能夠參與互動；或以「翻轉課堂」模式，上載三種能力程度的體能動作影片，學生根據自己能力選擇，能照顧不同學生的需要。

廖老師以全方位模式開拓學生參與運動的機會，他組織 Running Tough 活動，以長跑訓練學生的堅毅精神和意志，並在小息、午膳時間分別設體能挑戰站和興趣班活動。他推動學校參與外間團體的校園運動計劃，並帶領學生支持體育盛事，一同觀賞國際關注的體育盛事，如國際七人欖球賽，拓寬學生視野。他又籌辦體育訓練營及跨境交流活動，使學生能增廣見聞。

廖老師積極培養學生正面的價值觀和態度，期望他們成為「才德兼備」的人。他邀請多位精英運動員與學生分享正向思維，從中勉勵學生；又組織「體育委員會」，培育學生領導才能。廖老師能身體力行，學生受他感染，學會抗壓的心理質素，也培養了堅毅承擔的精神。

廖老師帶領田徑隊在第一組別參賽達十多年，他又開展十多項校隊，屢獲殊榮，在培育精英方面取得成就。畢業生有擔任體育老師及從事體育相關的工作，更有幾位成為優秀運動員。

在疫情影響下，廖老師推行以體育知識為重點的網課，並組織以運動為主題的小組研習、設計體能挑戰活動、讓學生上載家居體能活動片段等，以延續學生體育學習和參與運動的興趣。

觀課所見，廖老師的課堂教學目標明確，節奏明快，教師講解清晰，動作示範精準，學生的主動學習時間及運動量足夠，他們投入活動，整個課堂師生和生生之間有良好互動。

廖老師擔當義務田徑教練，回饋社會，例如參加視障人士領跑的活動，又鼓勵先進運動員、身體障礙及復康者參加健體活動。

廖老師持續自我改進，參加專業培訓，又在校內組織體育學習社群。他樂於將教學和課程發展經驗與業界分享和作示範教學，促進專業交流。

廖老師參與跨科協作，籌辦體藝周，以豐富學生的學習經歷。他推動家校協作，安排運動相關的家長講座，並善用家長資源，參與和籌辦體育活動。

整體而言，廖老師熱愛體育，具專業精神。他奉行「全人發展」理念，重視學生的品德教育，他在課堂實踐教學理論，以不同的教學法支援學生的學習需要，並以 HOPE 模式建構學校的體育文化，已見成效。

索取有關教學實踐資料的途徑

聯絡人：
廖智勇老師

電郵：
t020000@skss.edu.hk

學校網址：
www.skss.edu.hk

學校電話：2191 6022

學校傳真：2191 6601