



# 學生為本 體育課程 改善學生體適能

## 獲獎老師

黎雄老師（教學年資：25年）

## 所屬學校

中華基督教會基朗中學

## 教學對象

中一至中七

## 教學理念

「透過體育活動，學生可改善體適能、發展審美能力，並培養正確的價值觀和學習態度，從而建立積極、活躍和健康的生活模式。」

# 教師專訪

**在中華基督教會基朗中學任教 17 年的體育科主任黎雄老師相信，透過學生為本的體育課程，配合專題研習及持續評估，令學生變得更主動學習，享受體育活動所帶來的樂趣。**

香港學生一直被指在體適能方面有不足之處，黎雄老師表示：「學生其實很明白體育活動的重要性，無奈受種種因素影響，例如功課繁重，以致未能積極參與校園的動態活動。另一方面，現今繁忙的都市生

活，父母很少和子女一起做運動，以致肥胖學童的人數在十多年來一直上升。其實，學生無論在體適能、技能以至審美能力等各方面均有改善空間。」

## 體育課程

培養學生恒常參與體育活動的習慣着實不容易，同時，為了配合 2009 年的新高中課程，黎老師自 2000 年起，開始實施校本體育課程。他表示，課程內容包括正規課堂活動、課餘活動和比賽、聯課活動、參觀、專題講座，以及專題研習等，務求提升學生參與體育活動的興趣，並在課堂中以遊戲形式設計教學活動，加強他們的運動量。

## 持續評估

黎老師仔細分析各項運動的學習要點，設計有系統的教學活動及讓其他體育科教師參考，



黎老師講解專題研習的運作

學生以團隊模式互相配合，在一連串具趣味的活動中，進行大運動量的技能練習，增強了體能；又能完成老師的指標，興趣盎然。

黎老師又採用領會教學法，即以學生為主導，透過發問，引導他們討論，刺激思考；從過程中領悟各項運動的技巧、有關運動的知識和安全措施，更能發展共通能力，並增加個人自信，建立正確的價值觀和態度。

使學生有最佳的學習效果。為了讓學生、老師及家長更瞭解學習過程和成果，他發展了一套「電子化體育學習歷程檔案」，並於 2006 至 07 年起，從中一級開始推行。他形容：「檔案內容包含文字、圖表、圖片、聲音及影像等多媒體形式，以呈現學生的體育學習歷程。老師可透過學生的學習過程、變化和進展情形，給予合適的評鑑，並提供反思學習的機會。此外，老師亦可針對學生的學習即時作出回饋。」該檔案亦可讓學生在體育學習過程中自訂目標，因應自己的學習表現自評，甚至同學間的互評，並按照老師的回饋，自我完善學習。

## 學習成果

校本體育課程推行多年，黎老師發現參加體育活動的學生人數明顯上升。學生透過不同的體育活動，提升了觀賞比賽和審美的能力；透過比賽增進同學間的友誼和團結，為終身學習和全方位學習奠下穩固基礎。

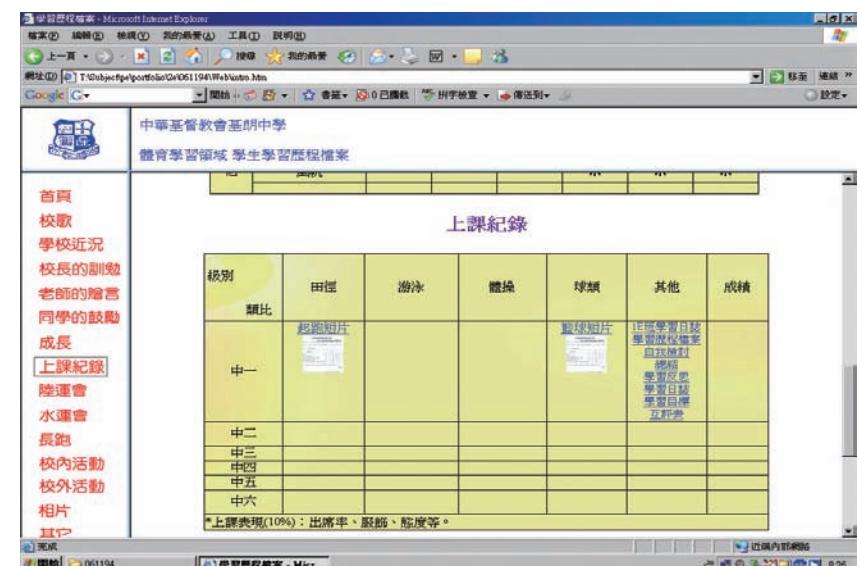
在推行的過程中，黎雄老師坦言遇到不少困難，「由於學習形式有所改變，學生需要時間適應；過往體育科毋須學生提交學習進度資料，因此需要與家長作緊密溝通，以免家長誤解。」

黎老師樂意與同業分享教學心得和成果。2006 年他加入了由中華基督教會香港區會中學

校長會成立的體育學習領域工作小組，與區會內其他的中學體育科教師攜手推動及改善學與教的質素，建立資源平台，分享成果。此外，他積極參與教育局課程發展處的新高中體育課程發展，例如「生物力學」種籽計畫、延伸「學習成果架構」中羽毛球的學習成果，及

奧林匹克主義推動活動等，充分顯示出黎老師的教學熱誠。

談及得獎感受，黎老師期望可藉此鼓勵教育同工互相支持，攜手推動香港學界的體育發展。他特別感謝前任校長陳潔貞博士對他的支持，給予創造無限空間，讓他的教學理念得以充分發揮。



The screenshot shows a Microsoft Internet Explorer window displaying the 'Chung Hua Christian Church Kei Long College Sports Learning Portfolio' website. The main page features a navigation menu on the left with links like '首頁', '校歌', '學校近況', '校長的訓勉', '老師的贊言', '同學的鼓勵', '成長', '上課紀錄', '陸運會', '水運會', '長跑', '校內活動', '校外活動', '相片', and '其它'. The central area is titled '上課紀錄' and contains a table with columns for '級別', '類別', '田徑', '游泳', '體操', '球類', '其他', and '成績'. The table rows correspond to different levels (中一 to 中六) and categories. A note at the bottom states: '\*上課表現(10%):出席率、服飾、態度等。'

電子化體育學習歷程檔案詳細記錄學生的學習進度



黎老師教導學生使用電子化體育學習歷程檔案

# 教學分享



黎老師（左一）感謝陳校長（中）、何副校長（左三）和一眾老師的支持。

我十分認同世界衛生組織建議每天運動 30 分鐘的呼籲，因為 30 分鐘的運動除促進健康外，亦能減低長期病患的風險。我身為體育老師，要樹立榜樣，更要鼓勵學生恒常參與體育活動和培養終身運動的習慣，幫助他們建立活躍及健康的生活模式。學生在參與體育活動過程中，與同儕的交流能增進彼此的互動和互信，讓他們學習處理人際關係、建立社交圈子和適應社會。參與體育活動的好處，實在多不勝數。

## 校本體育課程

為了配合 2009 年推行「三三四」學制，作為科主任，我帶領同工重新修訂體育課程，並於 2000 年起，實施校本體育課程。課程分為正規、非正規及隱藏三個部分。在正規課程內，除了一般的體育活動，還增加了不同種類的活動，如在上課日舉辦陸運會、水運會和長跑等。又加入一些學生感興趣及可持續參與的體育項目，如高爾夫球。同時在中一、二級推行電子化體育學習歷程檔案，

使學生在學習過程中更瞭解自己的進展，從而加強學習動機，促進學習。在非正規課程內，增加了多元化的活動，如組織不同的校隊、舉辦訓練班、同樂日活動、攤位遊戲、比賽等，又推行體適能獎勵計畫、晨早跑步操計畫等，鼓勵學生多參與活動。在隱藏課程內，藉著舉辦早會分享、展覽及表揚模範運動員等項目，培養學生對運動的正確價值觀和態度。又實行跨科合作，安排參觀、專題研習及特別活動等來增加學

生對體育的接觸和認識。在多元化的活動中，學生參與不同的活動和比賽，獲取不同的學習經歷，同時擴闊了活動網絡，眼光變得遠大，增強了對學校的歸屬感和對體育學習的興趣。我在推行校本體育課程時，廣泛利用社區設施和資源以擴展學生的活動範圍，讓他們按照自己的能力和興趣選擇合適的活動。學生在進行專題研習時，學會與同儕一起搜尋、分析及整理資料，促進了溝通及協作能力，也增長了體育知識，提高了運動的興趣。在教學設計方面，我仔細分析各項活動的學習要點，讓同工參考及設計有關的教學活動，使同級學生都獲得有系統的學習，達到最佳的果效。

## 電子化體育學習歷程檔案

在 06 至 07 年度起，我在中一級開始推行電子化體育學習歷程檔案。檔案中所包含的資料是用電子化的形式來收集、儲存與管理，學生可以利用文字、圖表、圖片、聲音及影像等多媒體的形式來呈現學習資料。在編寫檔案時，學生首先訂立學習目標，然後自行收集資料、進行自評或與同儕互評，在過程中，我適切地給予意見，使他們改善自己的學習和掌控學習進度，提高了自我管理和自我學習能力。檔案的目的是讓學生、教師及家長瞭解學生的

學習過程，同時亦作為體育科的評估工具，反映他們的整體學習表現。我也藉著學生的反思內容而修訂課程設計和教學內容，持續自我改進。學期完結時，有九成學生交回檔案，家長的回應是正面的，學生的學習態度也是積極的。

## 教學實踐

我常在課堂中以遊戲作引子，提升學生上課的興趣，同時加強他們的運動量，效果明顯。根據觀察，他們容易投入於每一課堂的熱身運動或技巧學習，只要是透過與同儕合作進行具趣味性的遊戲活動，他們都能跟隨指示，持續進行大運動量的練習，雖然汗流浹背，但亦感輕鬆愉快，並以最高的合作性來完成指定的目標。在遊戲過程中，我常常透過發問或引

導學生討論一些相關的問題，從而刺激他們思考，使他們從中領悟活動技能的重要性，或瞭解有關的活動知識和安全措施，更潛移默化地發展共通能力和平養正確的價值觀。

## 建立資源平台

中華基督教會香港區會中學校長會於 2006 年 6 月成立了體育學習領域工作小組，我獲委任為組長。小組的工作目標是齊集區會轄下 20 多間中學的 40 多名同工，互相支持和互相學習，建立資源平台，分享教學成果，攜手推動及改善學與教的質素。工作小組曾舉辦研討會和聯校體育比賽，除同工參與外，也讓學生在活動中擔任裁判及其他服務工作，實踐所學，從服務中累積經驗，回饋社會。



透過比賽激發學生的進取心

# 評審撮要

**課堂教學有效地提升學生參與運動的興趣、加強運動量及培養恒常運動的習慣。  
致力建立聯校體育學習領域平台，推動資源共享。**



黎老師感謝前任校長陳潔貞女士對他的支持

## 索取上述教學實踐資料的途徑

請與黎雄老師聯絡

## 教師與其他同工分享的方式

工作坊、分享會、講座

## 聯絡方法

電話：2475 4781

傳真：2474 7344

電郵：[lh@keilong.edu.hk](mailto:lh@keilong.edu.hk)

黎老師的教學理念是要培養學生恒常參與體育活動，從而建立活躍及健康生活模式。透過運動，學生可鍛鍊出良好的體適能、提高體育技能、培養審美能力等。他在發展體育教學過程中，以「透過身體活動進行教育」為目標，培養學生建立正確的價值觀和積極的學習態度，發展其自信、協作、溝通、創作等共通能力。經多年的努力，學生都能主動地學習，並養成持續運動的習慣。他配合課程改革，因應學生需要，致力完善校本體育課程。在課程設計方面，除包括不同範疇的活動外，他並具體列出各級教學計畫及仔細分析各項活動的學習基本技巧，讓同工能參考及設計有系統的教學活動，使學生的學習得到最好的效能。另外，他推行電子化體育學習歷程檔案，記錄學生的學習表現，同時作為評估工具。學生、老師及家長亦能參與評估，有助瞭解學生的整體學習表現。除此之外，他於2002年起開辦會考體育課程，為有興趣將來在體育專業發展的學生提供進修的機會。

為了提升學生參與運動的興趣和加強他們的運動量，他以遊戲的形式設計課堂活動。從訪校當天觀課所見，雖然當日天氣很冷，該班中六女生亦能非常投入於羽毛球活動中，無論是熱身運動或是技巧學習，均能跟隨黎老師的指示，在一連串的來回擊高遠球活動中，以列隊模式持續進行大運動量的練習，並以整隊的合作性來完成指定的目標。學生雖然汗流浹背，氣喘如牛，但亦感輕鬆愉快。課後與學生面談，她們均表示很喜歡上體育課，因為能透過遊戲的形式及與同儕合作進行具趣味性的活動，使她們對羽毛球漸感興趣，並選擇它為終身活動項目。

黎老師除了在校內與同工分享校本課程的實踐經驗外，還與區會其他學校老師分享，致力建立聯校體育學習領域平台，推動資源共享。近年，他更接受教育局的邀請，在體育教師培訓課程中分享經驗及心得。此外，他協助課程發展處發展新高中體育課程。