



不斷創新求變

運動科學化

獲獎教師

陳鉅賢老師（教學年資：32年）

所屬學校

嗇色園主辦可藝中學

教學對象

中一至中七

教學理念

「體育應以透過身體活動進行教育為前提，幫助學生增強體能，培養智能和情意發展，繼而建立活躍及健康的生活方式。」

教師專訪

啬色園主辦可藝中學（簡稱可藝中學）設有一個「人體運動實驗室」，內裡放置各類型的測試器材，讓學生進行運動科學實驗。負責設計這個實驗室的「幕後功臣」，是該校副校長陳鉅賢老師。陳老師雖主責學校行政工作，但仍熱愛體育教學，擔任部分班級的體育老師。他於三年前轉到可藝中學後，積極引入嶄新的活動項目，使體育課程更多元化，以培養學生對體育運動的興趣和熱愛。



由陳老師設計的「人體運動實驗室」，配備了各類型的測試器材。

陳老師從事教育工作超過三十年，對於體育教學有一套獨特見解。他形容早年的體育課偏重於學生學習技巧，並以培養運動員為目標。他認為體育是教育的重要一環，不但可以令學生強身健體，還有助發展他們的智能和情意。透過體育，學生可建立自信心和培養團體精神，這些經驗都是難以從課本中學到。因此，陳老師堅信普及體育為正確方向，體育科課程應以學生為本，並以培養學生對運動的興趣為依歸。

強化學生自信心

陳老師一向敢於創新，積極在體育課程設計上作新嘗試。因為他深信，學生的興趣和潛能各有不同，要激發他們對運動的興趣，體育課程內容必須

創新和多元化，不能只局限於田徑、籃球、排球等傳統運動項目。在轉到可藝中學任教前，陳老師曾經在同一辦學團體的可風中學任教了好一段的日子。期間，他先後把滾軸溜冰、氣槍射擊、飛鏢、踏板健康舞、長拳、簡化太極拳、保齡球，以至單車等項目引入體育課中；學生對於這些項目亦相當感興趣。

轉到可藝中學任教後，陳老師繼續貫徹以學生為本的教學理念。他細心觀察學生的課堂表現，認為首先要提升學生的自信心，並期望通過體育活動達到目標。於是，他向校方申請開辦中學會考體育課程，給予有意在運動方面發展的學生有發揮潛能的機會。為此，可藝中學成為屯門區首間開辦會



陳老師指導學生進行心肺功能測試

考體育課程的學校。

此外，陳老師在課程設計上作出調適，如在每次體育課，安排學生學習兩種不同性質的體育活動，如田徑配體操，目的是希望能充分照顧學生不同的學習興趣。他又在教學上因材施教，因應學生的學習能力，調節教學進度。以打籃球為例，他先教導學生基本運球和控球技巧，再是走籃；透過循序漸進式學習，學生逐步建立成功感和自信心，學生除了加強自信心，陳老師亦希望他們能夠養成自律、堅忍和不屈不撓的精神。

設人體運動實驗室

在陳老師的努力下，校內逐漸營造了一股體育風氣，學生對於

體育課的參與度和投入感明顯提高。陳老師決意在課程設計上作出新嘗試。去年，他成功向優質教育基金申請撥款二十九萬元，在校內興建了一個配備各類型測試器材的「人體運動實驗室」，讓學生進行與運動科學有關的實驗。陳老師說：「我期望學生明白到體育運動並不只是用來強身健體，更是一門科學，當中涉及很多數據和分析。更重要的，是希望學生能夠培養探究學習的能力，這種能力正是未來新高中學制不可或缺的。」透過人體運動實驗室，學生可以瞭解到自己的體能狀況，針對不足之處對症下藥，作重點強化。

他又指「人體運動實驗室」的設立也是為迎接新高中課程的。「在新高中體育科課程中設有

『運動心理學』和『運動力學』等選修單元，當中涉及運動科學的元素，盡早讓學生接觸有關範疇，有利他們日後學習。」

陳老師曾獲「中國助學基金」和「海華基金」分別頒發傑出教師獎和優秀老師獎，又積極將教學經驗和心得跟其他教師分享。2000年，他與多位體育同工創立「香港體育教師學會」，並擔任主席一職多年，致力推動教學經驗的交流和分享，以提升本港體育教育的質素。

對於是次獲頒行政長官卓越教學獎，陳老師期望以此喚起更多學校關注體育教育，鼓勵體育同工共同努力，推動優質體育教育，令更多學生熱愛運動和全面發揮個人潛能。

教學分享



陳老師從旁指導學生進行伸展測試

教學實踐的理念

有效的體育教學能使學生身體得到良好的發展和培養學生有鍛鍊身體的習慣，在傳授體育知識和技能之餘，亦能適時發揮教育作用，因此授課時，應重視學生的個別差異和社會的需要、強調學生對學校的歸屬感和加強學生在人格上的培育等。所以體育課必須富彈性和多元化，再配合促進自我反省的評估，便能有效地實施體育教學。而我亦一直循此目標進行教學，所以我的學生無論在學業、體質和操行都有顯著的進步，也懂得從運動中學懂做人道理，對自己的奮鬥有明確的目標。他們可以在體育課

裏取得成功感，加強了自信、自尊、自律、堅忍，和學會不屈不撓的精神，成為充滿活力和對社會有貢獻的人。

實踐理想的方法

我設計的體育課程包含多元化活動，讓學生有不同的體驗機會，使他們的潛能得以發揮。除依循教育局課程發展處所建議的教授項目外，我還因應學生的興趣，加入如滾軸溜冰、氣槍射擊、飛鏢、踏板健康舞、中國長拳、保齡球、簡化太極拳等活動。我帶領學生走出課室，在不同的環境上課，例如租借康文署的游泳池上游泳課或到附近公園或水塘，作越野

學生學習成果

早於1989年，香港考試局宣佈將「體育」列為中學會考科目時，我已成功向學校爭取開辦課程，目的是照顧一些在體育上有興趣的學生，使他們能發展所長，幫助他們將來升學或就業。直至2005年調職到可藝中學，在校長同意下，我開辦屯門區首個「會考體育」課



陳老師教學用心，獲得不少學生的愛戴。

長跑練習。我又主動申請優質教育基金在校內建設「田徑投擲網」，讓學生練習田徑的各項擲類項目；又取得第二次撥款購買單車，進行單車安全教學，使學生提高交通安全意識，減少假日踩單車時發生意外。為打好學生的體能基礎，我曾向辦學團體提議撥款，在學校禮堂一角增設健身室，給同學鍛鍊身體。這是教學以「學生為本」。我校的運動設施均為學生而設，使學生感受到學校和老師的關懷和愛護，進而自覺地、自律地、自發地持續參與運動。不少校友感激學校和老師的培育，都很樂意在空餘時間，回校幫忙訓練師弟師妹，以作回饋。

應用學習課程時，或者在通識教育科專題探究中，得到更好的學習環境，以提高學習效能。

教學實踐的反思

從事體育教學三十多年來，反觀自己到現在一刻，教學熱情還未稍減。在教學事業開始之初，有幸獲聘在一間崇尚自由學習風氣的學校裏，能將所學得以發揮；又得到校長的信任，很多體育活動能順利開展，學校運動風氣逐漸建立。在1989年，更為希望在體育事業發展的學生，開辦「會考體育班」，為他們繼續進修提供途徑。而事實上，學生因此而考入大學進修體育學位的有二百多位。

在可風中學三十週年校慶時，我把他們找回來，在「體育教學研討會」上分享經驗。這些受過體育專業訓練的學生，對學校也有一定的幫助，因為他們義務回校擔任各項運動校隊的助教，對他們的師弟妹們起了楷模作用。「學而後知不足」，為充實自己，我除在中大進修學位外，還不斷參加教育局的研討會，以期與時並進。為了自己的專業發展，除了讓中大、浸大和香港教育學院的學生到校實習和擔任他們的教學顧問外，還出任中大運動科學系榮譽專業顧問，希望能教學相長。為了能將自己的教學經驗與其他同業交流，在數年前，與一班志同道合的體育教



陳老師經常留意學生的表現，並作出適切的指導。

評審撮要

設計以「學生為本」課程，教學富彈性及多樣化，學生從體育課中領略運動樂趣從而改善學習態度。積極爭取外界資源，引入多元化活動，為學生建立全方位學習基礎，持續參與運動。



學生透過不同的儀器，瞭解自己的身體狀況，作出重點強化。

索取上述教學實踐資料的途徑

本校網址：
www.hongai.edu.hk

教師與其他同工分享的方式

- 可登入以下網址：
news.ltyschool.edu.hk/~hkpets/index.htm 或
www.hongai.edu.hk/news/special/pe/index.html
- 體育教學研討會或工作坊

聯絡方法

聯絡：陳鉅賢老師
電話：2441 7100
電郵：cky@hongai.edu.hk

陳老師三十多年來熱誠地獻身於體育教學。他設計的體育課程以學生為本，富彈性而多樣化，又能照顧個別差異，令學生從體育課中領略運動樂趣和得到尊重，從而改善了學習態度和加強對學校的歸屬感，在體格和人格上得到理想的培育。

陳老師在不同的學校環境，按照學生的學習需要作出教學調適。他成功地在前任學校營造濃烈的運動氛圍，可說是全民皆運動員。該校有很多運動讀書兩皆能的學生，他們除持續參與運動之外，又能爭取好成績，為學校增光。由他一手培育而在歷屆中學會考體育科取得優異成績，繼而在大學、教育學院進修體育或康樂課程的有二百多位學生。因而有「狀元爸爸」之稱號，至今無人能及。他與學生亦師亦友，到今天亦能經常聚集對體育有興趣的校友，以不同形式討論及分享他對於香港體育運動的發展和抱負。他轉職至現任學校後，雖然該校學生的學習模式差異較大，但他仍然每天堅持著訓練、關心和愛護他們，迅速地和他們建立良好的關係，取得他們的信任。學生感到被尊重，因而改變了學習態度，從此願意上體育課。他成功開辦屯門區內學校首個「會考體育科」課程，使學生得到發揮潛質的機會，協助他們將來就業或升學。不管成績如何，盡心盡力培育學生的態度，令他聲名遠播。

陳老師引入多元化及適合不同學生需要的活動來提高學生對體育的興趣，發掘他們的潛能，讓學生參與不同的運動項目。早於1998年開始，他因應學校環境、社區氣氛和培育學生等多方面作出部署，分別向不同的贊助機構或辦學團體申請撥款推行不同的教學活動。2007年，又申請添置「人體運動實驗室」，積極準備新高中體育課程。另外，獲青年事務委員會撥款舉辦廣州康體文化交流團，帶學生走出校園，拓闊眼界。

陳老師持續進修，與時並進，不斷參加教育局舉辦的研討會，更新資訊和分享經驗。又擔任大專院校的教學顧問，對大專學生的實習給予意見，並作示範教學。