



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



（左起）朱偉林老師、鄭頌霖老師、葉治浩老師、楊志明老師。

特色運動

助文靜學生動起來

獲獎教師

朱偉林老師（教學年資：16年）
楊志明老師（教學年資：7年）
葉治浩老師（教學年資：10年）
鄭頌霖老師（教學年資：8年）

所屬學校

鳳溪第一小學

教學對象

小一至小六

教學理念

「以多元化的體育活動，使學生都喜愛運動，並從而建構自己的人生經驗、品德和知識。」

教師專訪

體育運動向來彷彿是好動一族的專利，對於那些個性較為文靜、被動和不想於活動中與他人有身體接觸的學生來說，體育可能跟他們就此「絕緣」。然而，鳳溪第一小學的老師不怕困難，在體育課程中引入高爾夫球與太極，使學生體驗和享受運動帶來的樂趣及好處。

高爾夫球的吸引力

創校以來，鳳溪第一小學先行發展田徑和球類如籃球、足球及手球等傳統項目，並以傳統單向教學模式教授。可是，體育科老師逐漸察覺箇中出現不少問題或不足之處，最明顯是單向式教授未能充分培養學生的批判能力，學習變得被動。

以田徑為例，大部分項目屬於個人活動，比賽時競爭意味濃，而球類運動多是隊制形式，較多身體接觸，對於不愛競爭和性格文靜和被動的學生，自然缺乏吸引力。為此，老師想盡辦法，期望借助新的教學法及多元化活動，刺激學生對體育的興趣。在校本精神下，老師制定教學策略，配合學校的地理環境，於2003年在

校園興建高爾夫球練習場，將高爾夫球活動引入學校。經過向辦學團體申請撥款添置相關器材後，老師首先學習打高爾夫球，接着再與專項教練一起指導精英班及興趣班的學生。同時，老師接受進階的高球訓練，以預備將此活動正式列入體育課程內。

化繁為簡 由淺入深

為了令體育活動更多元化，切合學生的不同學習需要，老師又引入中國國粹——太極。推廣太極也是用循序漸進的方式，也從老師學起，再加入學生和家長一起參與，組成興趣班後，看見學生學習效果理想，才納入體育課程內。

獲獎小組組長朱偉林副校長形容，無論在教授高爾夫球還是太極，均要細心考慮化繁為簡、由淺入深的問題。「我們先讓高小學生學習高球，練習基本擊球。



高爾夫球不用和他人有身體接觸，故學生可以投入及享受運動帶來的樂趣。

當搜集到合用的海棉球與塑膠球桿，便把這項運動推廣至初小。」參與教導太極的葉治浩老師表示，他們需要簡化楊式太極，方便學生掌握，結果把35式逐步減至10式，並由初小開始，每年研習兩式。

在推行新的活動時，老師總是要花時間去面對新的挑戰。例如：他們要苦練及改進高球技巧，不時互相交流心得，又閱讀相關的書籍，務求融會貫通。修訂後，才應用於教學裏。

同儕互評訓練觀察力

體育科的評核一向由老師評核學生的表現，少有學生互評。老師於堂上採用「同儕互評」，可鍛鍊學生的批判能力和增強他們的觀察力。同時，互評有助學生內化運動知識和技巧。以高球為例，當學生需要指出其他同學的技巧好壞時，自然地會用上高球



在廖校長（穿西裝者）與老師的鼓勵下，學生展示太極招式。

的專有名詞來解說。體育科主任鄭頌霖老師補充說：「在太極的互評過程中，學生的審美眼光亦在不知不覺間提升了，學習興趣漸趨濃厚。」

得獎老師想出拍攝視像片段的方法，透過不停重播，甚至定鏡，再配合簡報表的分析及講解，使學生更容易掌握分步動作。此外，當學生外出作賽和表演時，老師亦會全程拍攝，返校後再播放給學生觀看，甚或在早會播放，讓全校師生觀賞。不但提升學生的自我形象，又能引起其他學生的興趣，達到推廣之效。

小道具增添運動趣味

活動主任兼體育科主任楊志明老師表示，學生往往欠缺耐性去

重複練習揮桿的動作。所以，我們於高球練習場設置多個籐圈，要求學生擊球入圈，增加挑戰性。又在太極加入刀、劍及扇子，增添趣味。

家長讚學生專注力改善

日子有功，老師漸漸看到學生研習高球與太極後的轉變：不喜歡與他人有身體碰撞的學生，都投入及享受運動帶來的無窮樂趣。此外，透過把高球打越障礙物，磨練學生的解難技巧。當分組打高球時，又可培養他們的耐性及團隊合作精神。家長也察覺到子女的專注力和耐性均有所提升。此外，學生的自理能力也加強了，懂得背起自己的球桿和管理個人物件。至於練習太極，性急的學

生步伐也放慢了和懂得怎樣控制自己的情緒。最欣慰的，是太極也有助提高學生國民身分的認同。

無論在學校開放日示範，還是外出表演或比賽，都能提供機會給學生磨練膽量與提高溝通的技巧。不少學生因而提升了自信心，充滿成就感。長遠來說，老師希望學生隨着相關體驗的增加，不單建立正面的人生態度、品德和價值觀，更有終身做運動的目標。

對於是次獲頒行政長官卓越教學獎，廖子良校長和全校師生均感到高興。此榮譽肯定了獲獎老師在推動體育的努力，亦認同了家長與學生的支持及參與。



簡化後的楊式太極，方便學生吸收和掌握。

教學分享

運動校園

本校學生熱愛運動，在體育課和課外活動中都表現得很愉快、不怕流汗、敢於嘗試，而且主動和積極參與各項運動訓練。我們積極為學生提供優質的體育課程。透過體育課，學生不單學好運動技巧和提升體適能，還可以建構自己的人生經驗、培訓良好的品德和增長知識，身心得到全面的發展。家長亦因為觀察到子女在參加運動後的轉變，所以十分支持體育活動和經常與子女們一同參與運動會和其他運動比賽。

課程特色

我們以田徑這種少裝備、全天候的運動為發展重點，因它可以直接和有效地改善學生的體適能，也是其他運動的技術基礎。加上本校校園廣闊，有正規的田徑設施，如跳高場、跳遠跑道和投擲區等，實在非常適合發展田徑。我們利用課前和課後的訓練班，與及參加各項區際比賽，為學生提供全面的學習、應用和實踐機會。在開學前，我們已編訂田徑課和訓練班的內容及比賽要求，例如認真嚴謹的比賽態度、規定的起跑動作、有效的壓線動作等，用以提高學習素質。同時，特別安排課前訓練時間，讓有潛質而未能放學後留校練習的學生能參與練習。為使學生累積比賽經驗，增加成功感和自信心，我們安排他們參加大量本區、校際和公開

田徑比賽。以2005至2007兩個學年計算，每年獲獎的學生約佔全校人數的7%，成績優異。

2004年，我們重新編訂體育課程。一至三年級改以基礎活動為主，再配合小量如田徑、籃球、足球等校本重點發展項目；四至六年級的課程內的體育項目，則



學生外出表演太極時，能磨練他們的膽量和提升自信心。

配合課後運動興趣班的開辦時間和比賽日期，讓學生能延續課堂的學習成果，繼續參與該活動和爭取表現才能的機會。為顧及部分較文靜的學生，使他們能投入體育課或積極參與訓練班，我們將太極（06—07年為九式，07—08年修訂後為十式）和高爾夫球（低年級有基礎活動元素「擊」和全揮桿，高年級則有全揮桿、推桿和模擬比賽）加入體育課程內。這樣不單吸引到較文靜的學生對體育活動產生興趣，還驅使我們先行學懂這兩個活動的技巧

和知識，因而提升了我們的專業能力。

同年，本校得到辦學團體——鳳溪公立學校慈善法團的推動，在經濟及師資等方面給予支援，於校內開辦了教師太極班及學生太極課餘小組，讓所有師生能對楊式太極拳有初步的認識，並藉此讓我們檢視在校內推行太極拳教學的可行性。高爾夫球，一種能培養耐性和需要高專注力的運動，亦是因為法團斥資二十餘萬興建一個真草高爾夫球練習場，及購置器材而能成為另一發展活動項目。首先，我們參加基礎高球訓練班，學習基本高球知識、禮儀與技巧等；進而學習進階課程，學習不同的教學與活動策略，以便日後課堂教學之用。其後更運用董事局津貼，開辦屬校高球訓練班，鼓勵其他老師一同參與，營造全體老師愛運動的風氣，有助推動課程發展。經過實踐與觀摩，把經驗分享與整理，構思出校本高爾夫球基礎課程大綱。我們根據大綱編排高小內容初稿，並於下學期體育課教授基礎禮儀與擊球技巧。經過兩年的試驗與修訂，已基本完成高小課程，並開展初小高球課程。由於學生年幼，難於運用高小的高球器材，我們特意尋找小型高球棍及塑膠製的高球用具，使初小學生易於掌握及享受高球樂趣。

我們為了豐富課程內容及增加學習高球的樂趣，除安排學生到真草練習場上課及進行訓練班外，



學生學習射箭

更按年添置多套「三用揮桿練習器」、「推桿練習器」及空心與軟式高球等。我們期望透過運用多元化器材，建構適合不同年級的高球課程內容及教學策略與技巧，使學生學得更充實、更有樂趣。

我們期望本校學生與人分享學習高球的樂趣，從而使高球普及化。因此，我校除開放高球場及相關設備外，更積極參與社區活動，安排不同款式的高球遊戲，供社區人士及他校學生使用，讓他們接觸新玩意及感受箇中樂趣。

承傳武術文化

太極拳是我國的傳統武術文化之一，近年更漸漸發展成普及的運動項目，學生透過學習有助他們加強國民身分的認同。此外，太極拳屬於個人化及低強度的運動，較為適合文靜或體能較弱的學生學習，吸引他們參與運動。而且學習太極拳並不需要特別的

器材及場地，又不受天氣限制，很適合在學校推行。我們設立學生太極課餘小組及表演隊，讓隊員在課餘時間進行練習，並在校內外的慶典中表演，目的在營造氣氛，讓全體師生及家長有足夠機會認識及接觸太極拳。藉着從教授課餘小組所得的經驗，我們積極地與外聘的太極班導師研究及優化教學內容和教學方法，使之更適合於常規課堂內施教。從上學年開始，我們更引入太極刀、劍及扇，使在太極方面有興趣和潛質的學生，能得到繼續學習的機會。

教學策略

我們經常讓學生以「同儕學習模式」學習，讓他們互相指導、互相鼓勵，課堂氣氛變得更活潑、更愉快。較諸單向灌輸的教學方法更具教學效能。學生通過互相討論、觀察和指導，發揮批判性思考能力、溝通能力、審美能力

等；因為是主動學習，他們自行在活動中建構經驗和知識，學習成果便會更好。這種教學手法亦能讓我們安排能力較佳的學生照顧能力稍遜的學生，減低個別差異所帶來的影響，令學生更有滿足感和成功感。

因應本校資訊科技設施齊備，我們着力運用有關設施，提升課堂教學和其他訓練班的成效。教授太極課時，我們由於要親身示範，未能抽身四周巡視，給予學生即時的回饋和指正。有見及此，我們把教授的太極招式拍攝短片，由葉老師示範，鄭老師攝錄和製作光碟，派發予所有科任老師上課時使用。我們發現利用視像教授太極等較複雜的運動技巧，再配合老師的即時指導，學生更能清楚瞭解動作，學得更準確，因而獲得更大的成功感。

我們也經常在田徑訓練班中，攝錄學生的動作，給予即時的回饋；或利用這些短片，製成簡報表，在田徑課或訓練班時使用，提高教學效果。

總結

我們以身作則，積極投入恆常運動、訓練校隊、帶領比賽等，透過親身的參與，感受及體驗體育教學和運動的樂趣。只要我們全校師生與家長一同營造愛運動、愛身體的風氣，任何嶄新的校本課程和教學法都易於推行，整體學習氣氛及教學水平定能更上一層樓。

評審撮要

推動特色校本課程 運用特色教學策略 使學生學得更出色 校園運動氣氛濃厚



學生喜歡參加比賽

索取上述教學實踐資料的途徑

請與朱偉林副校長或鄭頌霖老師
聯絡

網址：www.fk1ps.funkai.edu.hk

教師與其他同工分享的方式

校訪、分享會或交流會

聯絡方法

電話：2670 9353

傳真：2668 5381

校址：新界上水馬會道19號
鳳溪第一小學

小組在擁有特色的校園配合下，發揮優良的團隊合作元素，設計特色的校本課程。又開辦十多項課後體育活動班，推行普及運動，積極延續傳統項目，為學生帶來多元化的運動。又安排學生外出比賽和參加社區推廣活動，給予學生充足的參與和實踐機會，增加他們的自信心和滿足感，更能營造有濃厚運動氣氛的學校文化。

課程方面，鄭、葉兩位老師主力重編，除初小以基礎活動為重心和高小保留傳統項目外，所有級別均加入太極和高爾夫球，以吸引較文靜的學生對體育產生興趣，還驅使老師先行學懂這兩個項目的技巧，提升專業能力。還有，小組進行行動研究和推動多項新的教學策略，來促進學與教。其一為運用資訊科技製作視像片段和簡報表協助教學和訓練，使學生更清楚瞭解動作，學生由於學得更準確而獲得更大的滿足感。其二是在課堂運用「同儕學習模式」，老師引導學生互相學習、互相鼓勵，以發展他們的批判性思維能力、協作能力、溝通能力及審美能力等。訪校當天的兩個觀課課節同是教授太極項目，有3C班的「攬雀尾」和6B班「倒攆猴」和「高探馬」。兩課均採用視像片段和簡報表及「同儕學習模式」上課。兩班學生均非常投入於學習；他們偶爾個別練習，偶爾觀看片段，也有互相切磋，表現出很專注和互相欣賞。

小組利用該校地方廣闊的特色，開闢學生活動的空間，以提供大量適合學生年齡和身心特點的學習活動，讓他們親身經歷，把經驗、知識和品德內化；又在學校營造學生積極參與運動的氣氛，讓他們在不同的活動中把社群文化內化成自己的文化。該校學生參與各項運動訓練班的人數眾多，從紀錄所示，2006-07學年學生參加活動的人次高達82.5%。學生參與太極和高爾夫球兩項目活動的人數分別有30人次，而太極項目更帶給學校21個獎，較前大有進步，令不同能力的學生可發展自己的專長，為校增光。他們又推行跨學科的活動，例如利用每年的校內運動會，與中文科、視覺藝術科和資訊科技科的老師合作推出運動會後感徵文比賽、運動會海報設計比賽、運動會攝影比賽和小記者團隊等項目，讓學生在不同的學習環境建構經驗和知識。小組有豐富的專業知識，能以簡潔而活潑的語言指導學生，同時建立了嚴格而清晰的課堂常規，學生表現活躍而有秩序地上課。