



校長與得獎老師合照：（左起）高偉業老師、李雪薇老師、張秀慧老師、梁越美校長、朱躍進老師、梁賜朗老師。

由「廣度」到「深度」 孕育拼勁新一代

獲獎教師

朱躍進老師（教學年資：14年）
張秀慧老師（教學年資：16年）
梁賜朗老師（教學年資：7年）
高偉業老師（教學年資：15年）
李雪薇老師（教學年資：15年）

所屬學校

馬頭涌官立小學（紅磡灣）

教學對象

小一至小六

教學理念

「學術與體育並重，鼓勵學生全方位學習。讓學生多參與不同的體育活動和比賽，在成和敗的過程中提升對體育的興趣和培養刻苦耐勞、積極進取的精神。」

教師專訪

馬頭涌官立小學（紅磡灣）（簡稱「紅馬」）除著重傳授學術知識外，亦非常重視學生的體能發展。為了在校內創建體育文化，獲獎小組根據學生的不同學習需要，設計了一套完善的體育課程，由「廣度」到「深度」，推廣全方位學習。學生參加不同的體育活動，以及觀賞各類型比賽，擴闊視野之餘，又能抓緊機會表現才能，成為優秀運動員。



校內設有田徑跑道，方便學生練習。

愉快氣氛中學習

要推行有「廣度」的體育課程，就要讓學生接觸多元化的體育活動。教初小的張秀慧老師表示，低年級體育課會以遊戲為主，透過跳繩、拋擲豆袋、障礙賽跑和持棒穿圈等活動，讓小朋友在愉快的氣氛中培養對體育的興趣。高年級學生則以隊制體育活動為主，例如排球、籃球等，培養學生團隊精神。

一滴汗水一分收穫

教授羽毛球的朱躍進老師表示，學校遷到紅磡灣前，由於校內缺乏體育場地，他們經常利用附近的巴富街運動場、土



學生專注地練習排球

瓜灣室內運動場等進行練習。2001年學校遷來現址，設備及場地都明顯改善，對推行體育課程有很大幫助。不過，校隊的訓練仍會借用校外設施和資源，務求給學生最好的訓練環境和設備。

隨著場地和設備的改善，老師亦深明善用資源之道理。他們互相配合，在課餘舉辦興趣訓練班，給學生更多機會參與不同的體育活動；又於每天大清早回校，帶領學生做「晨操」和田徑練習；同時於課後訓練排球、籃球、游泳、田徑和羽毛球等校隊。梁賜朗老師形容：「一滴汗水一分收穫，透過每日的訓練，讓校隊成員明白要艱苦學習，才有成功的一天。」此外，梁老師又與他們一同觀賞各類比賽，例如世界盃排球賽，還透過賽後討論增加隊員的投入感，與他們打成一片。

獲獎老師又鼓勵學生多參與



田徑校隊在運動場上展露勝利的笑容

聯課活動，希望在成或敗的經驗中得到啟發，增強自信心，進一步發揮潛能。極受歡迎又多元化的聯課活動有「運動會」、「遊戲日」、「假期訓練營」、「聯校友誼賽」，以至校長盃羽毛球和乒乓球比賽等。另外，校內亦設置了「體育園地」和「十二牌坊」，展示優秀運動員的資料，在學校的入口處，擺滿數以百計的獎盃，讓學生以這些成功的例子

為目標，同時激發學生對運動的興趣。

發掘運動精英

老師設計了一套有「深度」的訓練程序，栽培運動精英。朱躍進老師指出，他們從小一至小三級別中發掘有潛質的學生進行基本訓練，獲選的學生到了小四時便跟隨專業教練進行有系統的技能訓練，並成為校隊成員，代表學校參加比賽。

多年來，「紅馬」在學界比賽中屢獲殊榮，在羽毛球、田徑和游泳比賽中均奪得佳績。以羽毛球隊為例，男子隊在九龍東區學界比賽中連續十三年獲取冠軍，在區際隊際賽中亦取得「六連冠」，而女子隊的表現也不遑多讓，在以上兩項比賽中分別得到十二年冠軍和「五連冠」。許多學生如曾穎昭、楊柏熙和胡泳彤等，都是學界比賽的紀錄保持者。

教學分享



老師教導學生正確的姿勢

羽毛球隊經常參加比賽

校本課程

本校課程的目標是讓學生透過參與體育活動，全面發展潛能，又能學習面對困難、失敗，提高解難的能力，培養良好的待人處事態度，建立正確的人生價值觀。學生除了每周有兩節的體育課外，還可以參加很多體育活動及培訓班，增加接觸體育的機會（見圖表）。我們編排課程時，一至三年級著重基礎活動的學習，而四至六年級則以隊制運動為主。再配合九龍東區各比賽項目（羽毛球、乒乓球、籃球、足球、排球、游泳、遊戲日、田徑），增進了學生的體育知識及技能，培養了他們恒常參與運動的習慣和促進他們的身心健康。我們在低小的教學以遊戲為中心，如：跳繩、障礙賽跑、拋擲豆

袋、持棒穿圈等，提升了學生的學習興趣及動機。每年的運動會及遊戲日，九成以上的學生參與各項比賽，他們從小培養了愛體育，愛運動的態度，多年來在九龍東區的遊戲比賽中獲得無數獎項。由於學生從小打下良好的運動基礎，當他們進入高小時，已經能適應各項體育活動的要求，我們加強了專項技能的訓練，又充分利用了康文署、各體育總會的場地及教練資源，進行有系統而科學的訓練，把訓練與體育科的教學結合。我們的學生均有參與九龍東區、全港區際、甚至是埠際的學界比賽，在游泳、田徑、乒乓球、排球等項目都有良好的表現，多年來培育了無數的優秀運動員，在體壇發出閃耀的光芒。

聯課活動

「紅馬」從1998年起開始舉辦內地交流團、訓練營等活動，學生的學習不再局限於課室內。我們積極舉辦的多元化聯課活動有「晨操」、「運動會」、「遊戲日」、「校長盃羽毛球賽」、「校長盃乒乓球賽」、「友校友誼賽」、「假期訓練營」、「明日之星夏令營」及「全方位學習交流團」等。學生在參與活動過程中獲得成功的經驗，增加了自信心及促進了學習效能。其中較為特別的是每年暑假期間與深圳羅湖區體育局聯合舉辦的「明日之星夏令營」訓練活動，至今已有九屆之多。學生在過程中學會認真處事，不怕艱苦、勇於面對挑戰，從而鍛鍊刻苦耐勞、積極進取的拼搏精神。同時透

過參觀當地歷史文物，增長了對祖國歷史文化的認識和加強了民族意識。

學校文化

為了建立運動氣氛，我們在校園內設有「體育園地」，四周牆壁繪上有關運動的有趣壁畫及運動圖案，加添氣氛；在體育園地的花槽旁亦加設「十二牌坊」，展示了校長勉勵學生的話、紀錄保持者名單、出色運動員資料等，以表揚在體育運動方面有成就的學生，加強他們對學校的歸屬感。同時，定期張貼運動小知識，增加學生對著名運動員及各運動項目的認識，令體育氣氛洋溢整個校園。「十二牌坊」因此獲得教育局舉辦的員工激勵計畫最佳提案獎金獎。

曾經有一位家長說：「一個小小的球，16條羽毛，把學生、家長、老師、學校緊密聯繫起來，為學生的成長共同努力。」這正代表了我們學校的文化：教師付出、學生投入、家長參與、校友支持。家長積極支持和參與校內的體育活動，例如運動會便有超過一

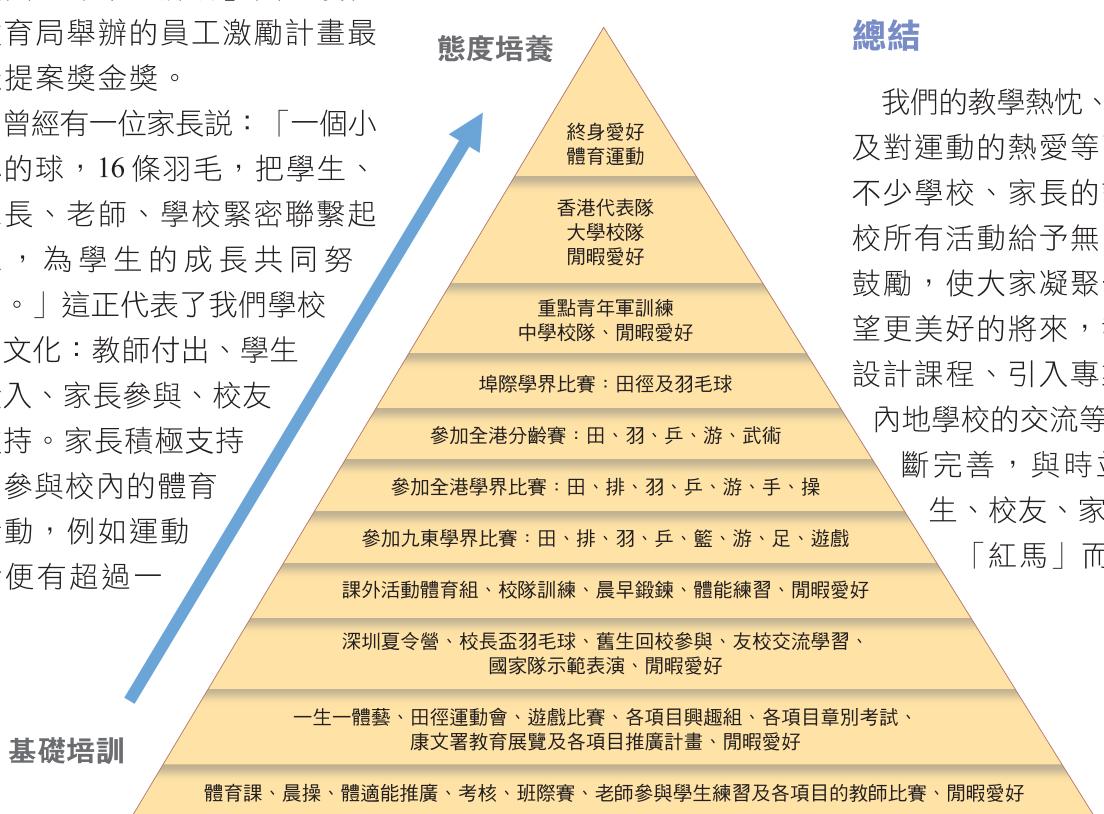
百個家長義工，負責維持秩序及擔當裁判工作。另外，我們舉辦的教育營、交流團、夏令營、校長盃羽毛球賽等，都在假期舉行，讓校友、家長都能參加。值得一提的是校長盃羽毛球賽、教育局羽毛球隊際賽署長盃等比賽，我們都是邀請校友擔任裁判。校友成為我們的後盾支援，讓我們能成功舉辦各項大型比賽。此外，校友們在老師的指導、家長的支持、校長的鼓勵下，於2005年成立了「紅馬羽毛球會」，延續羽毛球文化。同時，更利用暑期開設兒童訓練班，服務社區，成為社區體育運動的推動者。

學生成果

我們努力培育了一批又一批的優秀學生，他們在不同的比賽取得優異的成績。以羽毛球隊為例，他們獲得九龍東區男子組連續13年冠軍，女子組12年冠軍的佳績，同時在區際羽毛球隊際賽中，男子隊獲得6年冠軍和女子隊5年冠軍的優秀成績。我校共有69人次當選為九東及全港學界羽毛球的優秀運動員，當中有5人入選香港羽毛球隊代表，參加各類型的國際比賽，為港爭光。同時我們的學生參加了歷年的羽總及全港區際羽毛球的比賽，獲獎無數，為推動社區的體育運動發展盡一分力。

總結

我們的教學熱忱、學生的成就及對運動的熱愛等已得到區內不少學校、家長的認同，對學校所有活動給予無限的支持及鼓勵，使大家凝聚一起。為展望更美好的將來，我們無論在設計課程、引入專業支援、與內地學校的交流等方面，不斷完善，與時並進，令師生、校友、家長都可以為「紅馬」而驕傲。



評審撮要

創建體育文化，舉辦出色的聯課活動，製造全方位學習機會，促進學生學習效能。

與家長及校友合作，建立恆久運動習慣和推廣健康訊息，攜手培育健康和有拼勁的下一代。



校園「十二牌坊」展示優秀運動員的資料



學生踴躍參加比賽

索取上述教學實踐資料的途徑

本校網址：www.mtchhb.edu.hk

教師與其他同工分享的方式

訪校交流、研討會、座談會

聯絡方法

聯絡：朱躍進老師

電話：2363 8989

電郵：chuyeukchun@edb.gov.hk

小組認為體育之所以有吸引力，不單在於它能健體強身，磨練意志，培養毅力，而且它能激勵人們在艱難困苦中去獲取勝利。他們在課程的設計上配合既定目標，在低年級推行以遊戲為中心的教學活動，令學生有興趣參與玩耍，提升了學習興趣及動機，高年級則以隊際體育活動為主。在多年的努力下，學生與老師攜手創建了「紅馬」的優良體育文化。學生通過參與各類型的活動和比賽，豐富了生活及處事經驗，改善了學習態度。「紅馬」學生通過老師所安排的聯課活動，不單有很多全方位學習和發揮個人潛能的機會，還提升了身體素質、各項運動技能及團隊精神等範疇。學生在參與活動過程中獲得成功的經驗，從而增加了自信心及促進了學習效能。此外，學生通過與內地運動員的交流活動，瞭解他們培訓的情況，從而學習刻苦耐勞和堅忍不屈的精神。他們在校長的鼓勵下協助校友成立「紅馬羽毛球會」，延續羽毛球文化和繼續推廣運動與健康的訊息，攜手培育健康和有拼勁的下一代。

在各項體適能的素質測試中，學生在「跑、跳、擲」的基本能力均達良好的水準，基於低小學生已具備良好的學習基礎，進入高小時已能適應各項體育活動的需要，小組便運用一套有計畫的訓練程序，於小一至小三級別內發掘有潛能的學生進行基本訓練，然後於小四時便進行各項的技能訓練。他們安排活動在普及化、精英化及盛事化的條件下進行，學生在既具闊度，又具深度的經歷中，學習面對困難及失敗，同時又能提高解決困難的能力，樹立正確的人生價值觀，培養出良好的待人處事態度。小組積極帶領學生參加比賽，並獲得豐碩的成果。