



# 推動育人體育 健身環保 兩全其美



## 教學理念

「體育科的目標，是讓學生學習體育技能，進而建立健康及活躍的生活模式。透過校本課程設計及教學活動，我期望學生明白體育的重要性，從而提高與人相處的技巧、加強健康及德育培養。」



### 教師專訪

**踏入校園的有蓋操場，會發現一列健身器材，當中包括健身單車、踏板機；無論初中或高中學生，也可趁課餘時間前來健身。原來同學們踩着踏板，不只令身體更強健，背後更有環保的意義。**

## 提倡環保健康生活

司徒華生老師表示，「『環保健身閣』在二〇一二年建成，項目是由中華電力、環保及自然保育基金資助，學校在原本的有蓋操場裏面，放置了健身單車及踏板機，供學生在課餘時間使用。」這些基本的健身儀器，怎樣達到健身又環保的目標？原來，健身單車及踏板機接連着發電機，學生只要一步一步踩動踏板，就可以發揮儲電功能。

在健身單車旁邊，還有一個數據顯示屏，裏面展示了「學校每月用電量比較」、「學校再生能源發電量的累積數據」等，學生透過屏幕能清晰看見自己發動的環保成果。為了令此項節能活動更加緊



▲體育科教導學生如何正確運用健身單車

張刺激，學校於中一級舉辦了「環保節能班際比賽」，學生在小息、午飯的指定時段，就會主動前來參與健身運動，實行一邊為學校發電，一邊強身健體！

## 全校Health Buddies動起來

除了環保健身器材，學校原來早年已購置了五台室內賽艇機，供學生於校內進行體適能訓練，學校亦組成了室內賽艇隊，同年贏得十多項比賽獎項。談到為何要在校園添置這些設備？司徒老師說，「我們發現，三三四學制推行以來，學生參與運動的時間愈來愈少，因此，我期望學生在校園增加活動量，而推動各類型的運動，有助提升學生的參與動機。」

為了吸引學生善用這些器材，司徒老師特別聯同體育科團隊，構思一連串健體大計，並命名為「Health Buddies——健康樂多FUN」。學生可利用器材定期進行體能活動，配合連串健康講座，讓他們建立健康的生活習慣。

「體育科的目標並不只是鍛鍊身體，更重要的是讓學生建立更健康、更活躍的生活模式。」司徒老師又認為，「很多學校受到資源及環境的限制，令體育科較難有更大的發展空間。我認為，學校各科目能進行跨領域合作，例如合力推動環保、健康生活模式，加上善用外在資源，就能放大成效，最終令學生得益。」

## 讓體育生活化

體育科是全人教育的重要部分，可是現今許多家長只重視學術成績，忽略了子女的體育發展。司徒老師指出，「很多人知道體育活動可以強健體魄，



▲無論是否運動精英，都有機會在體育課參與室內賽艇。



▲學生參與社區體質測試計劃

沒想到體育活動跟學習原來有直接聯繫。事實上，許多研究已指出，積極參與體育活動的年青人，在學業成績及專注力方面都會有更佳的表現。」

不少由司徒老師培育的學生，由於體育科發展良好，畢業後亦踏上康莊大道。「學校於二〇一〇年開辦中學文憑試（體育）課程，去年首批學生畢業，他們的成績傑出，多名學生已升讀體育專業課程。另外，還有不少學校畢業生投考紀律部隊，由於他們的體育活動量充足，在體能測試時也能應付自如。」

## 善用資訊科技

司徒老師任教體育科，同時在學校擔任資訊科技教育及指導校園電視台運作。基於個人對體育教育的熱愛，因此無論他身在任何一個崗位，總會把體育元素滲入其中，以潛移默化的方式，令學生不知不覺地接觸體育科。

過去幾年，司徒老師曾帶領師生們參加渣打馬拉松「101電視小記者比賽」，拍攝短片《馬拉松——永不言敗》，獲得多個獎項；他又以體育課教學為題，將教學成果分享到香港教育城。除此之外，司徒老師亦會參與不同的資訊科技專題研討會，就連他展示的主題——「運用微軟辦公室軟件進行運動動作分析教學」，也是跟體育有關！

## 最享受當體育老師

宣道會陳朱素華紀念中學已有十六年的歷史，司徒老師於創校第二年加入，一直擔任體育科主任，見證許多學生健康成長。「在現實生活中，並不是每個年青人都有條件成為運動員。體育的目的，並不單是栽培運動員。我們要讓不同能力和興趣的學生都有機會參與，而且把體育視作生活的一部分。」

雖然司徒老師的教學經驗非常豐富，但他從來不會滿足於現狀，仍堅持不斷進修，又主張讓學生接觸新穎的體育項目。他認為，「上體育課時要運用多種不同的教學方式及技巧，所以總要多學幾招，作為教師需要不斷的提升專業能力，同時要為課堂引入更多不同的元素。」

司徒老師的體育課堂形式多樣、變化多端，學生每次上課都顯得非常雀躍。除了常見的球類活動，近年還引入多個新項目，包括巧固球、室內賽艇、體育舞蹈、飛盤、閃避球等。即使屬於非主流的運動項目，這裏的學生都有機會接觸，親身領略運動的不同面貌，對體育的見識更廣博。

「雖然我不是傑出的運動員，但我很慶幸能擔任體育科教師，亦非常享受體育科的教學工作。曾經有一次在拍攝介紹新高中體育學習經歷片段時，邀請學生家長分享感受，令我留下深刻的印象。那位家長說：『自從子女參加運動訓練之後，增加了責任感，做事變得更積極。』」得到家長的支持，且看到學生從體育科成長，令司徒老師倍感欣慰之餘，更推動他繼續前行，為學校、為課程出盡每一份力。



▲校園內的環保健身閣去年正式開幕，有助學生增加運動量。



►學校建立「環保健身閣」，融合體育與日常生活。

體育是透過身體活動進行教育。學習運動技巧、鍛鍊體適能、建立健康及活躍的生活模式，是體育課程的基本目標。

## 體育的多元化發展

有效的體育教學實踐應包括：讓學生了解體育及相關學習經歷所帶來的好處；照顧學習差異，為不同能力及興趣的學生提供適合他們參與體能活動；善用校內及校外各方資源提供多元化活動，加強學生的體育學習動機。過去幾年，我在校本體育課程加入多個運動項目如巧固球、合球、閃避球、體育舞蹈、室內賽艇等，以配合不同學生的興趣和能力；開辦「運動科學科」和體育（中學文憑）課程，以照顧高中學生在體育方面的進階學習需要；借助校園電視台製作視頻如紀錄片《馬拉松——永不言敗》，推廣體育及相關價值。我透過多元化的體育教學活動，令學生明白到體育活動不單只強身健體，亦能發展審美能力、提高溝通技巧和培養品德。

## 「環保健身閣」(ECOGYM)

### 不一樣的體育與健康推廣計劃

設計「環保健身閣」的體能活動，是我考慮到學生的學習差異和興趣。從健康角度入手，設計體育課程，發展與活動項目相關的課題，讓學生從實

踐中學習理論，將體育與生活接軌，在校園生活和課堂中實踐活躍及健康生活模式。「環保健身閣」是一個由中華電力有限公司和環保及自然保育基金資助的項目，它將健康及環保兩個元素結合，有助學校深化體育、健康及環保教育。「環保健身閣」設有健身單車及踏板機，加上學校既有的室內賽艇機，學生便能進行不一樣的體能活動。健身單車及踏板機都是發電機，學生能夠在進行體能活動時發電、產生能源。「環保健身閣」內，設有環保數據顯示屏(Green Console)，展示「學校每月用電量比較」和「學校再生能源發電量的累積數據」，以及發放環



▲司徒老師透過舉辦健康講座加深學生對健康生活的認識



▲學生跳躍參加班際跳繩比賽



▼學生於陸運會校長盃歡樂跑表現興奮

保資訊。這個以「體育與健康」的教學實踐，學生都積極回應，中一級全部學生跳躍積極參與，中三級、中四級的參加人數亦有八十人之多。

### 在環保教育中提升健康意識

為配合「環保健身閣」落成，學校於中一級舉辦「環保節能班際比賽」。學生在學習節能的同時，亦能於體育課以外的不同時段(例如小息、午膳及放學後)，使用「環保健身閣」的健身單車及踏步機進行發電比賽。節能比賽提供了誘因，讓學生在教師的指導下，去建立恆常參與體能活動的習慣。為配合「環保健身閣」的落成，我們在中三、中四級推行名為「Health Buddies——健康樂多FUN」的健康推廣試驗計劃；參與計劃的學生可優先使用「環保健身閣」的器材進行體能活動。我們舉辦主題講座，從知識着手，加深參與學生對健康生活及環保的認識，以提高持續活動的動機。

### 總結及感想

在學校裏推廣體育，充滿挑戰。但是，能有效利用資源克服自身限制，便能大大提高教學實踐的效能。我去年成功申請由民政事務局和康樂及文化事務署推行的「學校體育計劃推廣主任」先導計劃，獲派一名前香港精英運動員在本校擔任「學校體育計劃推廣主任」一職；藉這位年青人的協助，

我們在推動活躍及健康生活模式時，顯得更得心應手。

「環保健身閣」的設立，是一種革新和突破；學校領導的支持、有效的團隊溝通和資源運用，是其成功因素。這項目以一個跨學科、跨領域方案去推廣體育、環保教育與及品德教育，讓學生恆常參與活動之餘，同時在日常生活中用行動去學習知識、培養技能和建立態度，將生活與體育結合，對加強學生的體育學習動機有莫大幫助。要有效了解成效，無疑要透過行動研究進行評估。以「環保健身閣」為例，透過行動研究——「增加體育設施對中學生的體能活動影響」，我得知推廣過程中的得失及學生的表現。收集數據、分析以至得出結論的過程，使我更了解學生的現況及需要，有助我在編排活動時作出適當的調適。



### 結語

我認為必須讓體育回歸生活，使體育更生活化。事實上有許多研究指出，那些日常積極參與體能活動的青年人，在學業成績及學習專注力方面都會有更佳的表現。





## 評審摘要

跨科合作，建立「環保健身閣」，融合體育於日常生活。

司徒華生老師在校內致力推動「全民體育」文化，鼓勵學生實踐活躍及健康的生活模式。其校本體育課程，寬廣而均衡；他為初中學生提供「拉闊學習課」，在高中開辦體育選修科，為學生提供多元化及全面的體育學習機會。透過「Health Buddies——健康樂多FUN」加深學生對健康生活的認識、「EASY sports, EASY start系列」誘發學生對運動參與的興趣、「環保節能班際比賽」鼓勵學生於課間及課外時段恆常參與體能鍛鍊；借助校園電視台製作視頻如紀錄片《馬拉松——永不言敗》，推廣體育及相關價值觀。

司徒老師的教學技巧卓越，能因應學生臨場表現即時調節教學內容，以確保課堂節奏流暢及維持高活動量。他能建構良好的學習氣氛，引導學生積極投入活動及互相鼓勵。推動「全民體育」的果效在各方面得到印證：學生身體素質優良，反映恆常的體育訓練有效；「環保健身閣」十分受學生歡迎，學生經常於課餘時使用有關設施；大量非校隊學生亦持續多年參與康文署的學校體育推廣計劃，努力提高日常運動量。該校一般學生平均每天累積40分鐘體育活動量、活躍學生平均每天累積100分鐘體育活動量。



►環保健身閣的單車發電機

司徒老師能善用各項校外體育計劃，促進學校的體育發展，令學生受益。他參加教育局「體育學習歷程檔案」種籽計劃，提升了體育教學的功效；透過康樂及文化事務署的「學校體育推廣計劃」獲取額外資源建立學校室內賽艇隊；藉着中華電力有限公司和環保及自然保育基金支援，建立「環保健身閣」；參加民政事務局和康樂及文化事務署舉辦的「學校體育計劃推廣主任先導計劃」，獲派一名前香港精英運動員到校協助推廣體育活動。

在教師專業交流及分享方面，司徒老師亦非常活躍。他經常參與跨校的校本課程分享，曾於「教育局體育教師暑期學校」分享校本體育課程發展經驗、多次參與「香港教育城教學設計比賽」、在「微軟卓越教師計劃」中展示「運動動作分析」的教學心得，以及參與浸會大學的「體育科校本課程發展之增強體能系列研究」。司徒老師亦積極參與教育局的體育科開發工作，為撰寫《北京奧運教材套》及《東亞運動會教材》作出貢獻。

整體而言，司徒老師能持續改善自我，經常以行動研究帶動校本課程改革。他有效創造跨科協作空間，成功在學校層面推動體育文化，有效將體育與學生的日常生活融合，表現卓越。

### 索取有關教學實踐資料的途徑

#### 學校網址：

<http://www.caswcmc.edu.hk>

#### 聯絡方法

司徒華生老師

電話：2670 9229

傳真：2676 3870

電郵：[school@caswcmc.edu.hk](mailto:school@caswcmc.edu.hk)