



▲左起：張惠達老師、馮安老師和鄧振威老師

用耐性和愛心

助學生衝破 學習障礙

獲卓越
教學獎教師



馮安老師

(教學年資：24年)

鄧振威老師

(教學年資：6年)

張惠達老師

(教學年資：15年)

所屬學校

**香港四邑商工總會
陳南昌紀念學校**

教學對象

小一至中六(中度智障)

教學理念

「我們相信學生雖在智力方面有障礙，但仍有其獨特性，有一展所長的地方；而體育學習可促進學生的感知肌能發展，培養個人興趣，建立自信心，展現潛能。」

教師專訪

很多人會認為智障學生未必需要上體育課，但香港四邑商工總會陳南昌紀念學校的三位體育科教師，憑藉過人的耐性和愛心教導每一位學生，深信體育能幫助學生找到學習興趣，從而提升自信，與正常學生一樣發光發亮。

樓高兩層、四合院式的校舍，看似麻雀雖小，實則五臟俱全。學校學生全屬中度智障兒童，當中過半患有自閉症，要讓學生都能接觸，甚至參與各類型的體育運動，殊不簡單。

適異教學 發掘潛能

副校長馮安老師表示：「我們在體育課堂採取適異教學，例如軟式排球課會將學生分成三組，能力較高的學生能自己做到打排球的正確姿勢；而能力較低的學生則需透過懸掛定點球幫助他們掌握排球的傳球動作，讓他們有了擊球意識，慢慢掌握技術。」當學生建立體育技能後，獲得自信，其他學



▲教師在每堂課均會重溫及總結學生所學的技巧，並利用圖像加深學生印象。

科的表現也得到提升，情緒問題亦顯然減少。

馮老師續指，學校體育科強調機會均等，每年就不同的學習重點如保齡球、划艇、游泳、滾軸溜冰、壘球等，為學生提供寬廣而均衡的體育課程。他表示：「學校特別增撥資源聘請體育助理照顧學生，讓學生得到更多練習和指導的機會，上課更投入。」

三位教師皆深信，運動有助學生找到自我，發揮潛能，當中張惠達老師指，曾有學生因在列車上有行為問題，而被乘客拍下並上載至影片網站，被網民奚落，自信心受損以致情緒低落，及後得學校教師鼓勵，用跑步宣洩情緒；教師從中發現他是可造之材，加以鍛鍊，令他有機會代表學校及香港出戰特殊奧運會東亞區比賽，並在滾球和跳遠中均獲得獎牌，反映學生的潛能在教師的發掘和栽培下，將可改變未來。

反覆練習 點滴累積

鄧振威老師認為學生需要不斷反覆練習，點滴累積，才可做到持之以恆的運動。在鄧老師的課堂中，他會先在正式上課前與學生重溫一次上一課學習過的知識和技巧內容，待學生溫故知新後，才再教授新一節課堂；而課堂結束前，又會再與學生作總結，加深學生印象。此外，課堂亦設自評表，讓學生在下課時貼上「哈哈笑」或「讚好」貼紙，證明自己學懂該課的知識和技巧，並且表現良好。

馮老師指學生在領悟技術方面相對較弱，例如拍籃球這些一般人輕而易舉的簡單動作，因為講求



▲學生在下課前會在自評表上貼上貼紙，評價自己在體育課的表現。

手眼協調，學生都需花上長時間練習才能做到，故年紀較小的學生會讓他們拍較大的球，先訓練球感，漸漸才轉用較小的籃球，並安排於早上及放學後練習，才能讓他們掌握技術。

鄧老師又指：「為使學生的體育技能得以全面發展，學校每天早上均開放球場，讓學生進行不同體育活動，這是一般特殊學校鮮有的措施。學生每周均有四節體育課，並正研究增加課時，鼓勵他們多點參與。」當中有部分學生更會於早上八時到學校旁的葵涌運動場進行2000至3000米中長距離跑步訓練，建立恆常運動習慣的同時加強運動員的持久力，令學生的運動表現有整體提升。鄧老師認為學生是絕對能夠掌握所學，只是較一般人慢一點，因此需加倍耐性和愛心教導他們，才可令他們掌握到運動技能。

家校合作 鼓勵持續學習

作為家長，當然十分關心子女在學校的學習情況，因此，教師會定期拍攝一些照片或影片給家長，讓他們知悉子女的學習進程。而學校亦安排不同的親子班如滾軸溜冰和體操班等，讓家長與子女一同參與並鼓勵他們自發在課餘時間帶子女出外繼續寓學習於娛樂，藉以促進親子關係，同時間讓學生可融入社區。

馮老師憶述一名患有中度智障及自閉症的小一學生自小由母親照顧，因而與父親關係疏離。他指：「當學生看到爸爸與媽媽聊天時，更會出手打父親，上學時又會發脾氣抓傷同學和教師。後來老師在體育課偶然發現他原來喜歡打乒乓球，故鼓勵他與爸爸打乒乓球互相切磋，親子關係漸漸因運動改善，學生並學懂與人相處和溝通。」

▼馮老師教導高年級學生滾球的技巧



▲部分學生每天早上八時會到運動場進行晨跑訓練，持之以恆養成習慣。

校內外競賽 展現自信

特殊學校的學生普遍自信心較弱，故學校透過運動讓學生尋覓興趣，於校內運動會中讓學生展現潛能，並感受到競賽的熱鬧氣氛，部分表現傑出的學生更曾代表學校出戰特殊奧運會，並取得驕人成績。張老師表示：「我們教導學生出外比賽時不計較輸贏，而是希望他們藉比賽建立自信、友誼、關愛、團隊精神等，並把這些正面的價值觀帶到人生的跑道上，希望他們在將來工作上也能有自信地面對各種困難和挑戰。」

攀石牆看似高不可攀，其實一日未鼓起勇氣踏出第一步，永遠不知道能否成功。在三位體育教師的細心指導下，香港四邑商工總會陳南昌紀念學校的每位學生都能攀越三米或以上的高牆，印證只要有信心，努力不懈，即使經歷多番挫折，也會有成功的一天。



▲張老師指導學生正確的起跑姿勢



▲學校設有言語治療師為學生作出輔導
▲懸掛定點球可讓學生較容易掌握排球的傳球動作



「教育比智力重要」向來是我校的教学方針，我們相信兒童的表現往往受學習經驗的影響多於智力的限制，因此，我校的體育教學着眼於學生的能力而非障礙。我們深信讓學生獲得更多參與體育活動的機會，有助他們建構知識和技能，掌握社交技巧，並可以突破智力的限制，展示令人驚喜的表現。



▲香港特殊奧運會室內賽艇比賽獲獎同學合照

同一課程、適異教學

體育科小組支持「同一課程」的理念，所以課程的架構與主流學校一致，但為配合學生的特質，我們會以不同切入點進行教學，並以不同方式表現學生的學習成果。例如：懸掛定點球幫助學生掌握排球的傳球動作；無論是把來球墊起還是擊中懸掛的排球均算成功達標；用特製木條協助畏高學生在地面先熟習「三點不動一點動」的攀登技巧，學生無論是在七米高或地面上都能展現攀登的動作。

我們的體育課程為學生提供寬廣而均衡的學習經歷，除了在常規體育課堂教授基礎活動、球類、拍類、田徑、游泳等，也在課餘安排多元化的體育活動供學生參加，包括保齡球、划艇、運動攀登、溜冰、滾軸溜冰和體操。體育科小組強調所有學生，不論能力表現如何，都能夠不經篩選而獲得平等參與體育活動的機會，好讓他們培養自己的興趣、建立健康的生活模式。去年全校約一半學生



▲教具設計用心，以「懸吊式定點球」協助學生掌握排球動作。

曾獲安排參與校外的運動比賽。在課堂上學生透過體驗學習培養紀律和自信，我們教導學生看重過程多於比賽結果，要求他們在運動中以拍掌或擊掌讚賞及鼓勵同學的努力。經過不斷練習，部分學生在多項本地公開運動比賽中表現突出，也在希臘、台灣和韓國等地的海外比賽取得佳績。

跨科協作、個別支援

要拓闊學生的體育學習經歷，需要很大的資源投入，只靠體育科教師的努力未必可以持久。所以，體育科小組致力促進和其他學科的協作，以全校參與方式，推動學校的體育文化。以下是一些具體事例：

- 陸運會以跨科協作方式推行，例如開幕禮時音樂科教師帶領學生唱校歌、語文課教學生打氣口號、數學科領導學生統計獎牌數目等。
- 各科教師亦積極協助帶領運動比賽和體育活動；校內不同科目的教師、治療師和校巴司機已考獲場地攀登導師資格。
- 體育科亦透過各類活動，協助學生建構其他學習領域的知識和發展共通能力；如透過攀登活動掌握高度、方位等概念和以互評發展批判性思考等。

►學校定期舉辦親子體操班，將體育氛圍推廣至學生家庭。



- 因不少學生有情緒的障礙或肌能協調問題，體育科教師會諮詢其他專業同工，尋求支援個別學生的方法；例如讓經常到處奔跑及擊打玻璃的學生坐在健身球上，令他的前庭感覺系統得到滿足，再逐步協助他跟從全班一起上課。
- 為個別患自閉症的學生安排體育專項訓練，讓他們專注運動，減少不理想行為；家長亦因為學生的進步，更加支持學校的體育政策。

持之以恆、點滴累積

要協助學生掌握體育的技能，必須幫助他們強化肢體協調能力、培養遵守規則的習慣和對運動的興趣。可是，學生的進展各有不同，特別是患有自閉症的學生，他們的表現會較不穩定並時而倒退。

因此，體育科小組提供機會讓學生有更多時間進行體育活動，期望他們透過長年累月的浸淫，把每項細小的進步累積起來，並將果效反映到運動表現上。體育科小組的一些具體安排如下：

- 針對學生社區行動能力的不足，善用校舍和鄰近設施，支援學生自發參與身體活動。例如：較早回到學校的學生可自由到操場打球、支援能力較高的同學於返校前到附近田徑場跑圈等。學生漸漸養成每日做運動的習慣。



▲學校一年一度的運動會，師生家長齊參與，見證學生的運動學習成果。

- 透過每星期的四節體育課，教師細心安排各種情境，幫助學生逐步建立遵守規則的意識和習慣；並透過同輩互評發展自我監察和批判性思考能力。學生自我管理的能力明顯較入學前進步多了。
- 調動教學助理協助拍攝視訊或相片，具體記錄學習的情況，建立學習歷程檔案，讓學生和家長了解學習進度和成效，令學生更有信心持續參與不同類型的運動活動，發展自己的潛能。
- 安排親子體育活動，讓家長更投入地協助子女在運動方面的發展；支援及鼓勵家長為子女自發組織各類的訓練班，讓家長有更多機會和其子女融洽相處，加強親子關係。

結語

「跨越難關、造就全人」總結了我校體育科的工作。對於有智力障礙甚至有自閉情況的兒童和家長而言，成長的過程確是難關重重。因此，協助學生跨越障礙、越發堅強，是我們體育團隊的重要目標。我們深信學生雖然有各方面的障礙，但他們的生命是完整的。和其他人一樣，他們各有獨特之處；也應和所有人一樣，他們可以擁有豐盛的人生。

所以，我們定必保持對學生的期望，就算有多大的困難，也會想方設法，讓每位學生都能有豐富的學習經驗。回想過去，讓我們感到欣慰的，不是學生獲得的獎牌或是代表香港到海外比賽的紀錄，而是他們充滿自信的笑臉，和家長百感交集的面容。





評審摘要

提供體驗學習機會，促進反思，培養紀律和自信。

小組服務於中度智障特殊學校。他們制定的校本體育課程寬廣而均衡，着重幫助學生發展共通能力、正確價值觀和態度及個人品德。

自2009年開始，小組進行體育教學改革，轉變了「指導學生守規矩」的模式，從過往強調「安靜」、以「防止犯錯」的策略建立課堂秩序，發展為積極透過體驗學習培養學生的紀律和自信。這不但矯正了該校體育課長久以來「輪候時間長、活動密度不足、強度偏低」的問題，亦增加學生與人溝通的機會，讓他們學會反思和理解遵守規則的意義。為提供更多體驗機會，他們每年帶領大量學生參加多項公開體育比賽，參與學生包括非精英運動員，亦不需經過甄選。

小組有效運用「適異教學」原則，能因應學習差異安排分組活動，並於教學計劃詳列每名學生的身體能力和個人學習需要；他們善用學校職業治療師的建議，採用適切的策略及用具照顧個別患自閉症學生的情緒需要。小組著意透過體育活動幫助學生發展群性、學習與人溝通。就觀課所見，他們經常強調應看重過程多於比賽結果、教導學生運用拍掌或互相擊掌表達對同學的讚賞和鼓勵；他們又設置自評或互評，讓學生觀察同學表現然後判斷是否應給予「進步嘉獎分」，以發展批判性思考和溝通能力。小組亦為每位學生建立「學生個人學習概覽」，讓家長能更清楚了解其子女的體育成就，學生的自我形象亦因而更加正面。

小組積極與其他科組的同事協作，恆常進行交流 and 分享；而其他科組的同事亦樂意協助體育科帶領學生參加校外比賽，反映小組的教育理念能有效促進學校整體協作文化。在學校以外，小組積極推動社區體育文化；他們為區內幼兒中心舉辦陸運會，並開放校內攀石牆予其他機構借用及提供教練協助。小組積極與家長溝通，討論協助學生在家中進行體育鍛鍊的注意事項，聆聽家長的提議，並邀請家長陪同學生參與學校組織的體育訓練班。受到小組的感染，家長多做運動；小組成功將體育氛圍推廣至學生家庭，建立有效的家校合作關係。

整體而言，小組熱心培育學生、有愛心和耐性。他們專業知識豐富、教學理念清晰、對學生抱適切的期望，能幫助學生提高身體素質、紀律和自信；學生亦因而在提升自我、評賞運動表現和建立活躍及健康的生活模式三方面，奠下良好的基礎。



◀教師讓有情緒問題的學生坐上健身球幫助他穩定情緒

索取有關教學實踐資料的途徑



學校網址：

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



聯絡方法



馮安老師



電話：2615 9048



傳真：2615 1409



電郵：markfungon@hotmail.com