



體育學習領域
Physical Education
Key Learning Area



▲ 左起：余志恒老師和馬嘉俊老師

新興傳統運動兼備 激發興趣發揮所長



獲嘉許狀教師

馬嘉俊老師
余志恒老師

所屬學校

香港道教聯合會青松中學

教學對象

中一至中六

教學理念

為學生提供豐富的體育活動，幫助他們建立恆常運動的習慣，並透過不同的體育學習經歷，培養他們的自信心、堅毅精神等正面的價值觀和態度，讓他們為終身學習作好準備。



教師專訪

手機及互聯網的蓬勃發展，令不少人對體育的興趣減弱。馬嘉俊老師和余志恒老師對此感受至深，決定重整學校體育課程，以提升學生對體育的興趣。經過八年的努力，他們成功推動學校的體育文化，更有效提升學生對學校的歸屬感，幫助他們建立自信心。

校隊成員刻苦鍛鍊 重拾自信找到出路

馬老師憶述：「還記得九年前回到母校青松中學任教，當時學校的體育風氣強差人意，很多學生不重視體育科，不願意上體育課。」對於來自基層家庭、自信心較低的學生，馬老師認為透過運動可以幫助他們發掘自己的優點，重新檢視個人能力。任教首個學年，他已著意提升學生的學習動機。翌年余老師上任，兩位教師各自就自己的專長組織籃球隊和手球隊，隊員經過刻苦訓練，逐漸「打」出好成績。

余老師表示：「一些上課欠投入、不專心學習的學生，自從加入校隊後，逐漸學會聽從教師的指令，學會守紀律，其他教師見到他們的改變亦感驚訝。自此，學生不單止學習態度良好，學業成績亦有所進步。」余老師補充：「大部分學生根基不足，學習能力稍遜，但透過運動使他們明白到天生我材必有用的道理，並找到自己的閃亮點。」不少畢業生修讀體育相關的課程，或從事體育行業，令余老師相當欣喜。

最初成立校隊是想帶動校園體育風氣，但令兩位教師意想不到的，學生相當受教及進取，在學



▲學生在活動中扮演不同的角色，發揮所長。



▲多年來學生贏得不少獎項，令他們建立自信，找到自己的優點。

界比賽的成績越來越好。馬老師直言：「學校能投放在體育的資源有限，所以要靠學生的團隊合作和訓練，讓他們建立自信和磨練鬥志，與他校一較高下。」現時籃球隊和手球隊已成為學界強隊，近年在學界比賽更晉升到第一組別，證明只要肯努力和付出，必有收穫。

引入新興趣味運動 主辦盃賽促進交流

兩位教師回想當初費盡心力重整課程，在課堂上多運用小遊戲，提升學生的學習動機和興趣，並按學生的能力和體能水平，安排他們在課堂活動中擔當不同的角色，令他們可以發揮所長。學校的體育風氣漸漸提升後，兩位教師引入不少新興運動，如高智爾球、旋風球、飛盤等，適合體能水平較低的學生，進一步吸引學生投入課堂活動。馬老師透露：「我有很多機會接觸新興運動，所以經常讓學生率先試玩，令他們更為雀躍。學生學習新興運動後，會把這些運動推介給同學和朋友，亦有助提升他們的表達能力及改善人際關係。」學校現在不時主辦禁毒盃、青松盃等大型運動比賽，邀請友校參加，學生有機會參與籌辦活動，與他校交流，對他們的個人成長有很大幫助。



▲學生在學界手球比賽中，全情投入。

教學分享

我們近年致力更新校本體育課程，強調實踐經歷，拓寬學生對運動的視野。我們亦銳意加強運動校隊的培訓，讓學生發揮潛能，幫助他們成長。

初中掌握基礎 高中發揮所長

我們相信每一位學生必有其獨特亮點，關鍵在於教師要了解他們的能力、特性，運用適切的教學方法，培養學生的興趣，讓他們盡展潛能。因此，我們在初中較多教授傳統的運動項目，並主要以直接教學法進行教學，期望學生能掌握基礎技術及安全意識。我們也會因應學生的不同能力，運用小遊戲、安排小老師照顧學生體能上的差異。我們會在課堂上以「搶飛碟」等小遊戲查考學生反應、手眼協調作為技術導入，提高學生對活動的投入感和參與度。我們在高中保留傳統項目，加入一些社交運動如躲避盤、高爾智球、旋風球、高爾夫球、保齡球等，讓學生有更多不同的體驗，培養他們對運動的興趣。

在高中的體育課堂裏，我們採用間接及自主的教學方法，如競技運動教育模式。學生不但參加比賽，而且輪流擔任裁判、教練、紀錄員等工作，此安排可讓學生更全面認識運動



▲教師利用小遊戲，提升學生的學習興趣和運動量。

項目，運動能力稍遜的學生也可以找到自己的亮點。學生喜歡這種教學模式，在課堂上的反應十分理想。此外，我們在雨天課安排室內歷奇活動，教授運動包裝技巧及利用校際比賽片段進行技術分析等。

強化校隊培訓 技術德育並重

我們重點發展手球隊，除恆常校內訓練外，更為校隊成員爭取更高層次的校外專業訓練，包括香港及地區代表隊的選拔、訓練和比賽，讓學生有奮鬥的目標，提升他們的技術水平，亦肯定他們的自我價值。我們又銳意發展籃球，並抱持「精英普及並重」的宗旨鼓勵學生參與，更與不同機構合作，參與社區服務、探訪老人等活動，以培養隊員品德及服務精神。透過校隊活動，學生得到更多的學習經歷，即使是有特殊教育需要的學生，也能得到發揮。此外，一些舊生自願返回母校幫助學弟學妹練習，令校隊訓練更見溫馨。

天資加勤勞 踏上青雲路

我們深信每個學生都有獨特的氣質和稟賦，而運動能讓學生發揮潛能，培養他們的品德情操。透過體育活動或參加校隊，學生經歷了刻苦訓練的洗禮，不單止是獲得獎盃或獎牌，更可獲得家長和教師的認同和肯定。家長十分支持學生參加學界比賽，不時到場為學生打氣，並見證學生透過比賽而變得更自信、堅毅、富責任感。我們看到學生增進見識之餘，也增強了個人學習的信心，學業成績亦因而有所提升。



▲馬老師個別指導學生玩躲避盤。



▲學生寫上心意卡，感謝老師的教導。



▲余老師與學生分析手球比賽戰術。



評審撮要

精英普及並重 提升學生正能量

小組教師具教學熱誠，以學生為本，設計多元化的體育課程。初中課程包括傳統項目如田徑、球類等，為學生打下技術基礎。高中課程加入一些富社交元素或新興易學的項目如高爾夫球、保齡球、高爾智球、旋風球等，有效提升學生的學習動機和興趣。小組教師重點發展手球、籃球及長跑運動，並有效提升校隊的水平，更言傳身教，通過運動項目培養學生自律、關愛的精神，成效顯著。

兩位教師悉心設計課堂，並適當地運用不同的教學策略和課堂管理技巧，提升教學效能。在初中階段，他們較多運用直接教學法，輔以小遊戲，以維持學生的專注力。在高中階段，他們採用間接教學法，例如以競技運動教育模式授課，讓學生從體驗中學習。小組教師亦在課堂加入討論環節，讓學生多溝通和思考，發展共通能力。

從觀課所見，課堂教學目標明確，兩位教師講解清晰，學習活動設計頗具心思，能突顯項目的技術重點，如手球進攻時的突破，以及躲避盤的傳接穩定性。兩位教師的教學態度親切，與學生關係良好。他們適時給予學生回饋，讓他們作出改進。學生投入課堂活動，表現積極，學與教效能良好。

小組教師成立多個運動校隊，讓運動精英發揮所長，並培養隊員自律及堅毅精神，又安排學生在課堂充當小老師協助指導同學，提升他們的成就感。余志恒老師帶領的手球隊近年成績不俗，有多名隊員代表香港參加國際比賽。馬嘉俊老師抱持有教無類的精神培育學生，他成立的「籃球小組」人數眾多，當中包括有特殊教育需要的學生。小組教師善用校外資源，如參加「籃球火計劃」和「青少年入樽計劃」，讓學生服務社區，照顧弱勢社群，培養關愛精神。

小組教師各有專長，分工合作，推動課程發展。他們經常服務社區，積極進修，提升專業知



▲馬老師指導學生運用陸上划艇器材

識，先後獲得學校優秀教練獎。他們積極在學校營造運動氛圍，凝聚校內教師參與運動，讓教師體驗運動樂趣。小組教師促進家校合作，邀請家長觀賞比賽，又邀請舊生回校擔任助教，回饋學校，為學弟學妹樹立榜樣。新成立的花式跳繩隊，更由舊生組織及擔任教練。經多年努力，教師與家長都認同學校的體育發展。

整體而言，小組教師悉心編訂校本體育課程，課堂教學策略運用得宜。他們推行運動普及化，鼓勵學生多做運動，有效培養學生良好的品德和態度。

索取有關教學實踐資料的途徑

✉ 學校網址：
<http://www.ccss.edu.hk>

聯絡方法

👤 聯絡人：馬嘉俊老師

☎ 電話：2727 4315

📠 傳真：2347 7376

✉ 電郵：ccn-t53@ccss.edu.hk