



體育學習領域
Physical Education
Key Learning Area



▲ 左起：劉嘉文老師、李文慧老師
和樊潔瑩老師

激發學生對運動的興趣

讓運動成為終身的朋友



獲嘉許狀教師

李文慧老師
樊潔瑩老師
劉嘉文老師

所屬學校

匡智元朗晨曦學校

教學對象

特殊學校（中度智障）
小一至中六

教學理念

學生有權利選擇自己喜歡的體育活動，教師更有責任提供機會，全方位培養學生對運動的興趣，讓他們養成運動的習慣，建立積極及健康的生活方式。



教師專訪

「你快樂過生活，我拼命去生存」，這兩句經典歌詞啟發了李文慧老師、樊潔瑩老師及劉嘉文老師。三位教師深明學生有權利擁有快樂的生活，不想學生畢業後只會留在宿舍或庇護工場，希望他們過着健康愉快的生活，因此積極培養他們對運動的興趣，讓運動成為他們終身的朋友。

多元策略培養學生對運動的興趣

李老師說：「為了讓學生養成運動的習慣，我們安排學生在早操時段跳舞、跑步，在小息時段打球、踏健身單車，在課後學習舞獅、跑步、跳舞等。我們特別引入受學生歡迎的教具，增加學習的樂趣。」劉老師補充：「我們在體育課加入音樂元素，有效提升學生的學習動機，讓學生在音樂聲中開開心心地上體育課。」

家校合作連繫家長和學生

教師幫助家長明白運動可以讓小朋友穩定情緒，以及強身健體。李老師說：「我們在周末舉辦親子課程，讓家長和子女一同學習足球、滾軸溜冰、跳舞等運動，享受親子樂。我們還會邀請家長參與親子活動及比賽，又請他們擔任義工。我們喜見有家長在晚上陪伴子女練習長跑，印證我們多年來努力的成果。」

學生的正向改變 感動教師和家長

劉老師指出很多人不了解智障學生，懷疑他們的能力，但自從學校大力推動體育後，學生有不少改變，劉老師說：「在學期初，小一學生完全不懂得體育課的常規，不能按指示跑步或站在色墊上，但經過一段時間反覆訓練後，他們聽到哨子聲便會自動起身圍圈，跟着指示跑步。」劉老師補充：「曾有學生第一次上游泳班，因



▲學生按自己的能力選擇合適的活動



▲李老師利用色墊提示學生站立的位置，教導學生做伸展動作。

為害怕而不願意下水，但經過十多堂的訓練後，她可以拿着浮板踢水，還主動要求繼續參加游泳班。」學校為學生提供游泳課，讓學生學習終身受用的求生技能，既可強身健體，亦可作消閒活動。

李老師憶述：「自從推行親子長跑計劃後，學校成立了長跑隊，初期學生會狂奔二十秒後便不願再跑，但經過一段時間的訓練，他們學懂如何呼吸、留力、跟着節奏跑步等技巧。在今年的五公里比賽中，學生只花了三十分鐘便跑畢全程。」李老師續說：「有一位具跑步潛質的學生，開始練習長跑時經常亂跑。我們帶他到運動場練習時，只好每次拖着他跑五分鐘，再逐步遞增至十五、三十分鐘，經過兩年的訓練後，我們只需要在旁伴着他跑。」

運動可以培養學生堅毅和不放棄的精神，樊老師喜孜孜的說：「我們第一年參加匡智盃足球比賽，練習時間較少，結果失敗而回。第二年學生抱着爭勝的決心，加倍練習，在比賽時全力以赴，最終贏得冠軍。」看到學生的正向改變，家長十分感謝教師一路陪伴學生健康地成長。



▲家長和學生於周末回校參加親子運動訓練班，享受親子樂。



教學分享

我們秉承匡智會「匡扶智障」的精神，以及我們的願景「我們的學生都能自立自決，必展所長，回饋社會」，認為我們的學生應該與所有人一樣，有權利選擇參與自己喜歡的體育活動。因此，我們積極為學生提供多元學習機會，培養他們對運動的興趣，發展個人潛能，讓學生享受運動的樂趣，養成恆常運動的習慣，擁有積極及健康的人生，以運動作為他們一生的友伴。

愉快的體育課

為了讓學生在體育課堂中有足夠的學習及運動量，我們設計多元化的教學活動，推行體育課「零輪空」，減少學生輪候活動的時間，並在課堂裏滲入音樂元素，有效幫助學生建立體育課堂常規。我們把運動技巧的重點融入童謠，讓學生讀出口訣，以幫助他們掌握技巧要點，成效顯著。我們亦運用各種輔助工具及視覺提示，協助能力稍遜的學生明白教師的指示，提升他們的學習動機及課堂的參與度。

我們每年搜羅新穎而又適合學生的體育器材及教具，並修訂課程內容，例如在「操控用具」課加入初小學生喜愛的扭扭車、火箭車及滑板車的學習內容，並作為訓練他們踏單車的前備技能。針對能力稍遜的學生，我們參考外國特殊學校技能項目，按學生能力和興趣，編寫校本「基礎項目」，內容包括最基本的身體協調及肌能項目，以作補底之用。



▲家長義工協助學生使用體育器材



▲樊老師指導學生練習乒乓球

多元化體育活動

我們全方位推動「全校體育運動文化」，活動包括早操、小息運動消閒活動、課後運動訓練、體能訓練營、校隊訓練、小小陸運會、籃球邀請賽等，培養學生以運動作為消閒活動的習慣，有效營造一個愉快的運動校園氣氛。



▲劉老師利用簡易教具教導學生操控用具技能

家校合作緊密

我們安排家長義工支援各項體育活動，舉辦親子長跑訓練計劃及親子運動訓練班，希望把運動文化推展至家庭。經過多年的努力及家長的全力支持，學生在運動方面的成果有目共睹。在改善學生行為及情緒方面，我們安排的早操及小息體育活動均有效令學生更專心上課。家長表示，子女運動後的情緒較穩定。我們在晚上不難碰到我校的學生及家長在天水圍運動場上跑步，學生願意放下電子娛樂去做運動，印證推行親子長跑訓練計劃的成果。家長充分配合學校鼓勵學生恆常做運動，更有學生的家中設置健身器材，如健身球及踏板，令我們感到非常感動。



評審撮要

多元教學策略 讓運動成為學生終身友伴

小組教師富教育理想，愛護學生。她們編擬適切的體育課程，運用多元教學策略，有效提升學生對運動的興趣，讓他們發揮潛能，養成恆常運動的習慣，舒緩行為和情緒問題。他們以體育課「零輪空」為課程發展焦點，推動學校持份者參與運動，努力提升學校體育文化。

小組教師在學期初測試學生的手眼協調能力，根據數據將學生分為高、中、低組，又因應學生的能力，編寫校本「基礎項目」，讓學生較易掌握基本運動技能。為照顧學生的多樣性，小組教師採用多感官的教學策略，在課堂加入音樂元素，讓學生在輕鬆愉快的氣氛下運動。她們運用小教具，增加視覺效果，又採用新穎而又受學生歡迎的教具，例如扭扭車、火箭車及滑板車，有效提升學生的學習興趣。

從觀課所見，三位教師妥善關顧不同能力的學生，善用多元教學策略，如播放音樂，運用雪糕筒、膠墊、貼紙等小教具輔助教學，有效引發學生的學習興趣。教學活動銜接非常順暢，縮短學生的等候時間，課堂學習氣氛良好。

小組教師採用多元化的評估模式，評估包括口頭提問、觀察、習作等，並於活動中加入自評和互評，從多角度評估學生的學習表現。總結性評估包括單元評估表，按個別學生的學習進度評分，亦有全年學行報告，讓家長掌握子女的學習情況，在家中鼓勵子女延伸學習。

小組教師盡心盡力鼓勵學生多做運動，提倡「一生愛運動」的理念，她們舉辦豐富的課餘興趣班，項目包括長跑、球類、舞獅、瑜伽、舞蹈等。她們推行恆常的早操活動，舉辦學生體能宿營、親子運動班。小組教師推動家校合作，安排家長義工於小息時段幫助學生進行運動，並與駐校護士合作，以學生體檢及體適能測試的數據，設計適合他



▲ 樊老師個別指導學生正確的熱身動作

們的體重控制計劃。

小組教師經常參加專業發展活動，透過共同備課及同儕觀課，提升教學質素。她們根據學生的健康報告及問卷等數據規劃課程，利用單元評估及學生體適能表現評估教學成效。她們非常重視全校參與，以「體育運動連繫我們—Sport」為主題舉辦陸運會、籃球邀請賽、親子長跑訓練、大型舞蹈表演等活動，成功提升學校的體育氣氛。

整體而言，小組教師有愛心、具教育理想，針對學生的需要悉心設計校本課程，善用多元教學策略，讓學生愉快地學習，成功鼓勵學生多做運動，使運動成為有特殊教育需要學生一生的友伴。

索取有關教學實踐資料的途徑

✉ 學校網址：
<http://www.hcmlsyt.edu.hk>

聯絡方法

👤 聯絡人：李文慧老師

☎ 電話：2482 2820

📠 傳真：2482 0718

✉ 電郵：mwlee@hcmlsyt.edu.hk