



體育學習領域
Physical Education
Key Learning Area



▲ 左起：湯瑋靖老師、葉愷宜老師、
梁志凌老師和陳沛老師

鼓勵人人參與 營造動感校園



獲卓越教學獎教師

湯瑋靖老師
陳沛老師
梁志凌老師
葉愷宜老師

所屬學校

浸信會沙田圍呂明才小學

教學對象

小一至小六

教學理念

我們深信體育與健康息息相關，因此致力透過課堂內外多元化的活動，幫助學生養成恆常運動的習慣，建立身心靈健康的生活方式，讓他們從中找到自己的價值。



教師專訪

從科目名稱「體育與健康科」來看，已顯示學校重視體育，這亦是湯瑋靖老師、陳沛老師、梁志凌老師和葉愷宜老師的共同信念，所以他們在課堂上除了教授體育技能，還強調灌輸健康知識。除恆常的體育課、「動感小息」、全校形體操、課間操外，他們還組織多元化的活動如興趣班、拔尖校隊、「Keep Fit」班、平衡車訓練班、運動會等，讓全校不同能力、不同需要的學生時時刻刻接觸運動，並從中獲得正向成就感。

多元化的活動 營造活力校園

採訪期間，正值小息的時候，看到學生踴躍參與各項遊戲及運動，充滿活力，氣氛非常熱鬧。原來這是一個長達三十分鐘的「動感小息」，小組教師在操場設置不同的運動區，使學校猶如一個運動樂園，讓學生自由選擇喜愛的活動，盡情舒展身心。湯老師表示：「除了跳繩、攀石、呼拉圈、籃球、跳彈牀等多項運動，還有小遊戲如繩梯、拋圈等簡單易玩的活動，容易引起學生的興趣。體育教師及由學生擔任的『動感先鋒』亦會從旁協助。我們更推行『動感之星』班際比賽，鼓勵學生參與活動。」葉老師表示他們採用全校運動模式，學生



▲周年運動挑戰日的乒乓球比賽

從踏入校門開始已可接觸運動，由晨跑、「動感小息」到課後活動等，他們每天都能恆常運動，又鼓勵師生同樂，令校園洋溢濃烈的體育氣氛。

加入遊戲元素 提升學生投入感

一般學生都覺得體適能課堂是沉悶的體能訓練，為了提升學習趣味，小組教師加入遊戲元素。葉老師解釋：「我們不單止教授動作技巧，還透過有趣的遊戲活動讓學生投入學習。以提升學生『敏捷度』為例，我們會模擬火警逃生的情境，要求學生有技巧地越過障礙物，並需限時完成。」陳老師補充：「我們會在游泳課加入遊戲元素，如高年級學生藉着水中拔河遊戲，訓練上肢肌力，低年級學生則透過水中尋寶遊戲，熟習水性，因為活動很有



◀學生在游泳課玩水中拔河遊戲



▲學生喜愛攀石活動

趣，學生都顯得特別積極投入。」

此外，小組教師會在課堂上加入比賽環節，一方面讓學生實踐已學的運動知識，另一方面可增加課堂的趣味性。葉老師說：「我們在高年級的課堂舉行籃球比賽，按學生不同的能力，安排他們擔任籃球員、裁判、計時員等，學生既能投入課堂活動，亦可應用所學的運動技能、球例知識等。」無論是情境教學或課堂比賽，學生都表現得相當興奮，很努力做到教師的要求，這正是小組教師所期望的愉快學習。

享受運動樂趣 建立健康生活方式

為了讓所有學生都找到適合自己的運動，小組教師安排了形形色色的訓練班、興趣班等，部分更細分為高、中、低級別，讓學生有所選擇，並可照顧學習差異。梁老師舉例說：「我們特別為體重超標的學生舉辦『Keep Fit』班，每星期四天，每次四十五分鐘，透過不同遊戲鼓勵他們多做運動，其後更訓練他們成為『舞龍隊』隊員，並在學校的嘉年華會表演，讓他們知道自己都有能力做到，從而建立自信及培養正向成就感。除了運動，亦會監察他們的飲食習慣，如學生是否帶健康小食回校。我們在小食部貼上食物卡路里表，更列明吃了甚麼食物，便需要做多少運動才可抵消，讓學生明白選擇食物的重要性，並希望他們將健康資訊帶回家，培養均衡健康的飲食習慣。」

不同能力的學生 均有參與的機會

平衡車訓練計劃可以照顧有特殊教育需要的學生，葉老師表示：「平衡車訓練計劃有效提升學生的平衡力和專注力，並讓他們在嘉年華會及試後活動期間展示技能，表演平衡車動作及花式，學生都表現出自信。經過一段時間的練習後，他們改善了身體平衡及協調能力，更有學生加入了拔尖田徑隊。」

至於運動會，小組教師讓所有學生都可以參與其中，除了運動員，學生亦可加入啦啦隊或擔當工作人員，務求人人都有參與的機會。湯老師補充說：「我們更特別為初小學生舉行小小細運會，讓他們有機會享受比賽的樂趣。」

全情投入運動 獲得正向成就感

湯老師表示當她看到學生很期待上體育課的表情，又或是上課時看到他們邊笑邊流着汗運動的畫面，便會感到很滿足。小組教師看到學生因運動而改變，梁老師說：「有位學生成績不理想、家庭支援不足，但是他有天生神力，經過一段時間努力練習推鉛球，他不但獲得沙田區學界冠軍，更代表沙田區參加全港比賽，自此他變得很有自信，學習態度亦有所轉變。」陳老師表示亦會鼓勵能力不高的學生嘗試擔任隊長，幫助他們建立自信，喜見他們在學業上增加了信心。湯老師指出即使學生的體育技能不突出，也可以在其他方面找到自己的興趣，獲得正向成就感，從而更有動力繼續參與體育活動，享受健康人生。



▲學生進行跳繩活動



▲初小學生參加小小細運會，投入比賽。



教學分享



▶學生在「動感小息」玩呼拉圈



▶學生在「動感小息」玩「踏高跳」及「轉轉球」小遊戲



所謂「十年樹木、百年樹人」，小學階段是育人的基石，是幫助學生建立自我價值觀的時候。要培養學生運動習慣和正面價值觀，並非口傳筆授即可，必須透過恆常持久的實踐，才能養成習慣。我們不但要幫助學生強身健體，更要培養學生正向、積極的思維。故此，我們因應學生的特性、需要，從課程的設計、學校環境的營造、大型體育活動、聯課活動等方面培育學生，讓學生參與和享受運動，透過運動找到正面的價值，建立活躍及健康的生活方式，以達至「動心動身展活力、成長成功建價值」的願景。

運動帶動身心靈健康

我們深信體育與健康有密切的關係，故此將科目名稱定為「體育與健康科」。我們致力通過課堂內外的活動，帶動學生透過運動建立身心靈健康的生活方式。

建立活躍及健康的生活方式

為了鼓勵學生每天累積最少六十分鐘中等至劇烈強度的體能活動，以達到強身健體的目標，我們除了體育課堂、「動感小息」、課間操外，亦推行晨跑、「Keep Fit」班，以及組織體育拔尖班。我們安排多項聯課活動，豐富學生的體育學習經歷，讓他們持恆地運動，健康地成長。從家長及學生問卷數據反映，他們認同學校有足夠的運動計劃鼓勵學生多做運動。

全校參與營造活力校園

學校特別延長每天第一個小息的時間至三十分鐘，並定名為「動感小息」。我們在小息期間安排多項體育活動，包括跳繩、攀石、呼拉圈、跳彈床、三人籃球、投籃等，更增設小遊戲區，讓學生自由選擇參與喜愛的運動，一方面讓學生展現活力，另一方面訓練運動技能及身體協調。我們推行「動感之星」班際比賽，鼓勵學生勤做運動，為自己的班別爭取分數。在小息結束前，全校師生一同跳「形體操」，進一步推動學校的體育文化和營造運動風氣。



▲學生踴躍參加「動感之星」班際比賽，為班爭取分數。

全面照顧學生的多樣性 寬廣均衡的體育課程 提升學習動機

為了讓學生獲取不同的體育學習經歷，我們設計寬廣而均衡的體育課程，初小教授基礎活動，高

小教授不同的運動項目。我們亦因應學校的傳統特色、環境設施及教師的專長和經驗，加入游泳課、健康體適能課、跳繩及歷奇活動，讓學生有足夠機會發揮潛能，展現活力。

為了提升學生的學習動機，讓學生享受運動的樂趣，我們在低年級的課堂運用情境教學，並透過遊戲和音樂，為課堂帶來輕鬆愉快的學習氣氛。我們更運用不同的教具，設計不同難度的練習活動，以配合不同能力學生的需要。

照顧學生的需要 提升學生自學能力

我們以「少講授、少等候、高參與」作為教學原則，並在課程中加入體適能課，提升學生心肺耐力、肌力、柔軟度、協調及敏捷度。經多年努力，學生超重的問題已見改善，印證我們的課程策略切合學生的需要。

我們的評估全面，包括學科知識、技能應用、體適能及品格情操四大範疇，考核內容涉及體育科六大學習範疇。為了提升學生的自學能力，我們設計自學工作紙，並配合資訊科技，讓學生進行自評、互評及延伸活動，部分工作紙加入家長參與的元素，從多方面評估學生的表現。

建立正向成就感

學校推展「正向教育」，讓孩子從學習過程中尋找「正向成就」，透過奮鬥爭取有意義的成果，藉以激發個人潛能。學生通過參與體育活動，找到自己的價值，享受運動帶來的滿足感，成為他們繼續參與體育活動的內在推動力。



▲▶學生參加試後班際體育競技活動



▲湯老師與學生玩水上活動遊戲



◀學生在課堂中運用平板電腦評賞同學的動作

多元機會 盡展所長

我們舉辦全校性大型活動，包括陸運會暨小小細運會、試後運動日、為三至六年級學生而設的水運會、為一、二年級學生而設的短池游泳錦標賽，以及主要為非校隊學生而設的運動挑戰賽。我們組織十多個拔尖班及各類型的興趣班，包括球類、體操、舞蹈、劍擊等，讓學生有所選擇。近年，學生在運動方面的表現良好，憑着在學校點滴累積的成就感，學生有着更大動力挑戰自己，繼續追求卓越。

展示成果 培養正面的價值觀

學校的「正向電視」及「沙呂力量」環節為學生提供一個平台，讓他們分享體育的成功經歷。除學生參與比賽的片段外，「正向電視」會播放學生日常練習的情況，增加學生展示的機會，營造全校參與的文化。在早禱時段的「沙呂力量」，我們邀請參賽的學生分享成功的經歷及得着，讓大家明白「成就」所指的不單止是獎牌，而是背後的努力和經歷，藉此培養學生正面的價值觀。



評審撮要

以運動促進學生身心靈健康 建立正向成就感

小組教師深信體育與健康息息相關，因此以「培育健康人生」、「照顧學習多樣性」，以及「建立正向成就」為課程發展目標，設計寬廣而均衡的校本課程。小組教師善用學校資源，加入游泳課、健康體適能課、歷奇活動和跳繩活動，有效提升學生對運動的興趣。他們運用多元的策略，照顧學生的多樣性，讓學生盡展所長，建立正向的成就感，校園洋溢濃厚的運動色彩。

小組教師設計的校本課程涵蓋體育學習領域六大學習範疇，他們運用多元化的教學策略，讓學生享受運動的樂趣，例如以追逐遊戲代替傳統的跑圈熱身活動；在活動時播放節奏明快的音樂，使學生更加投入活動；又經常運用情境教學，以增加活動的趣味性。小組教師將資訊科技元素融入課堂教學，拍攝及分析動作，提升學習效能，又運用不同的教具，照顧不同能力的學生。小組教師設計的總結性評估，全面評估學生在知識、技能、體適能、品德情操等方面的表現。

從觀課所見，教學流程順暢，課堂常規訓練佳，四位教師善用教具，教學態度認真，講解和指示清晰，適時給予學生具體回饋，讓學生知所改進。學生非常投入學習活動，運動量足夠，課堂充滿愉悅的學習氣氛，學與教效能良好。

小組教師鼓勵學生勤做運動，以達到每天六十分钟的運動目標。他們善用校園布置和三十分鐘「動感小息」時段，為學生安排多元化的活動，例如跳繩、攀石、呼拉圈等，有效營造活力校園的氛圍。小組教師舉辦水、陸運會及球類比賽等，讓學生發揮潛能。他們努力培育運動精英，當中以游泳、花式跳繩校隊的表現最為突出。小組教師照顧有特殊教育需要的學生，安排他們參加課前半小時的平衡車訓練計劃，提升他們身體平衡及協調能力，又舉辦「Keep Fit」班，幫助超重的學生改善體



▲梁老師個別指導學生擊球技巧

重問題，成效明顯。

小組教師透過同儕觀課、科長觀課提升科任教師的專業能力。他們均擔任學界體育聯會委員的職務，亦為沙田區球隊服務，又進行課堂教學研究，並與業界分享研究成果。

整體而言，小組教師富教育理想，他們的課程設計理念清晰，有效照顧學生的學習需要，課堂教學表現佳。他們創造機會讓學生展現活力，與家長聯繫亦緊密，成功營造動感校園的氛圍，讓學生實踐身心靈健康的生活方式，培育學生全人發展。

索取有關教學實踐資料的途徑

✉ 學校網址：
<http://www.bstwlmc.edu.hk>

聯絡方法

👤 聯絡人：湯瑋靖老師

☎ 電話：2647 6242

FAX 傳真：2635 0132

@ 電郵：lmc880041@bstwlmc.edu.hk