



學生為本 體育課程

改善學生體適能

獲獎老師

黎雄老師（教學年資：25 年）

所屬學校

中華基督教會基朗中學

教學對象

中一至中七

教學理念

「透過體育活動，學生可改善體適能、發展審美能力，並培養正確的價值觀和學習態度，從而建立積極、活躍和健康的生活模式。」

教師專訪

在中華基督教會基朗中學任教 17 年的體育科主任黎雄老師相信，透過學生為本的體育課程，配合專題研習及持續評估，令學生變得更主動學習，享受體育活動所帶來的樂趣。

香港學生一直被指在體適能方面有不足之處，黎雄老師表示：「學生其實很明白體育活動的重要性，無奈受種種因素影響，例如功課繁重，以致未能積極參與校園的動態活動。另一方面，現今繁忙的都市生

活，父母很少和子女一起做運動，以致肥胖學童的人數在十多年來一直上升。其實，學生無論在體適能、技能以至審美能力等各方面均有改善空間。」

體育課程

培養學生恒常參與體育活動的習慣着實不容易，同時，為了配合 2009 年的新高中課程，黎老師自 2000 年起，開始實施校本體育課程。他表示，課程內容包括正規課堂活動、課餘活動和比賽、聯課活動、參觀、專題講座，以及專題研習等，務求提升學生參與體育活動的興趣，並在課堂中以遊戲形式設計教學活動，加強他們的運

動量。學生以團隊模式互相配合，在一連串具趣味的活動中，進行大運動量的技能練習，增強了體能；又能完成老師的指標，興趣盎然。

黎老師又採用領會教學法，即以學生為主導，透過發問，引導他們討論，刺激思考；從過程中領悟各項運動的技巧、有關運動的知識和安全措施，更能發展共通能力，並增加個人自信心，建立正確的價值觀和態度。

持續評估

黎老師仔細分析各項運動的學習要點，設計有系統的教學活動及讓其他體育科教師參考，

使學生有最佳的學習效果。為了讓學生、老師及家長更瞭解學習過程和成果，他發展了一套「電子化體育學習歷程檔案」，並於 2006 至 07 年起，從中一級開始推行。他形容：「檔案內容包含文字、圖表、圖片、聲音及影像等多媒體形式，以呈現學生的體育學習歷程。老師可透過學生的學習過程、變化和進展情形，給予合適的評鑑，並提供反思學習的機會。此外，老師亦可針對學生的學習即時作出回饋。」該檔案亦可讓學生在體育學習過程中自訂目標，因應自己的學習表現自評，甚至同學間的互評，並按照老師的回饋，自我完善學習。

學習成果

校本體育課程推行多年，黎老師發現參加體育活動的學生人數明顯上升。學生透過不同的體育活動，提升了觀賞比賽和審美的能力；透過比賽增進同學間的友誼和團結，為終身學習和全方位學習奠下穩固基礎。

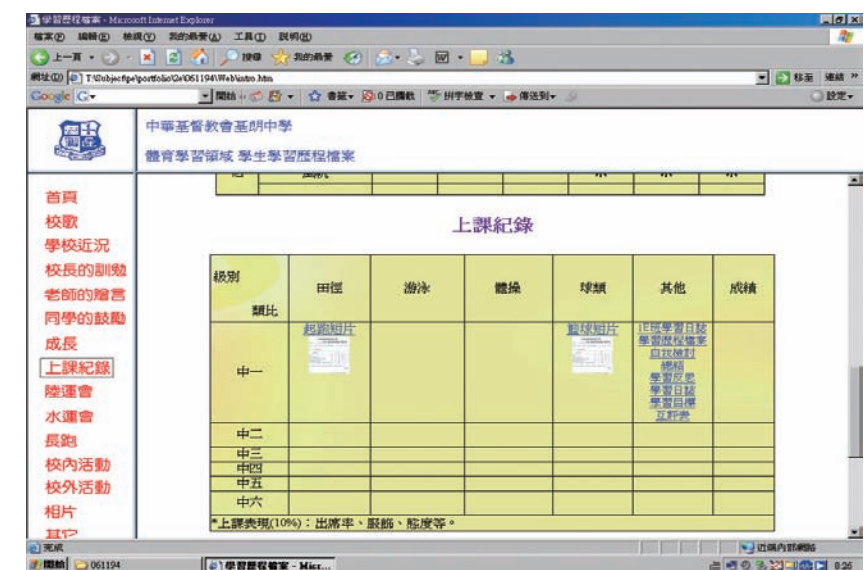
在推行的過程中，黎雄老師坦言遇到不少困難，「由於學習形式有所改變，學生需要時間適應；過往體育科毋須學生提交學習進度資料，因此需要與家長作緊密溝通，以免家長誤解。」

黎老師樂意與同業分享教學心得和成果。2006 年他加入了由中華基督教會香港區會中學

校長會成立的體育學習領域工作小組，與區會內其他的中學體育科教師攜手推動及改善學與教的質素，建立資源平台，分享成果。此外，他積極參與教育局課程發展處的新高中體育課程發展，例如「生物力學」種籽計畫、延伸「學習成果架構」中羽毛球的學習成果，及

奧林匹克主義推動活動等，充分顯示出黎老師的教學熱誠。

談及得獎感受，黎老師期望可藉此鼓勵教育同工互相支持，攜手推動香港學界的體育發展。他特別感謝前任校長陳潔貞博士對他的支持，給予創造無限空間，讓他的教學理念得以充分發揮。



電子化體育學習歷程檔案詳細記錄學生的學習進度



黎老師教導學生使用電子化體育學習歷程檔案



黎老師講解專題研習的運作

教學分享



黎老師（左一）感謝陳校長（中）、何副校長（左三）和一眾老師的支持。

我十分認同世界衛生組織建議每天運動 30 分鐘的呼籲，因為 30 分鐘的運動除促進健康外，亦能減低長期病患的風險。我身為體育老師，要樹立榜樣，更要鼓勵學生恒常參與體育活動和培養終身運動的習慣，幫助他們建立活躍及健康的生活模式。學生在參與體育活動過程中，與同儕的交流能增進彼此的互動和互信，讓他們學習處理人際關係、建立社交圈子和適應社會。參與體育活動的好處，實在多不勝數。

校本體育課程

為了配合 2009 年推行「三三四」學制，作為科主任，我帶領同工重新修訂體育課程，並於 2000 年起，實施校本體育課程。課程分為正規、非正規及隱藏三個部分。在正規課程內，除了一般的體育活動，還增加了不同種類的活動，如在上課日舉辦陸運會、水運會和長跑等。又加入一些學生感興趣及可持續參與的體育項目，如高爾夫球。同時在中一、二級推行電子化體育學習歷程檔案，

使學生在學習過程中更瞭解自己的進展，從而加強學習動機，促進學習。在非正規課程內，增加了多元化的活動，如組織不同的校隊、舉辦訓練班、同樂日活動、攤位遊戲、比賽等，又推行體適能獎勵計畫、晨早跑步操計畫等，鼓勵學生多參與活動。在隱藏課程內，藉著舉辦早會分享、展覽及表揚模範運動員等項目，培養學生對運動的正確價值觀和態度。又實行跨科合作，安排參觀、專題研習及特別活動等來增加學

生對體育的接觸和認識。在多元化的活動中，學生參與不同的活動和比賽，獲取不同的學習經歷，同時擴闊了活動網絡，眼光變得遠大，增強了對學校的歸屬感和對體育學習的興趣。我在推行校本體育課程時，廣泛利用社區設施和資源以擴展學生的活動範圍，讓他們按照自己的能力和興趣選擇合適的活動。學生在進行專題研習時，學會與同儕一起搜尋、分析及整理資料，促進了溝通及協作能力，也增長了體育知識，提高了運動的興趣。在教學設計方面，我仔細分析各項活動的學習要點，讓同工參考及設計有關的教學活動，使同級學生都獲得有系統的學習，達到最佳的果效。

電子化體育學習歷程檔案

在 06 至 07 年度起，我在中一級開始推行電子化體育學習歷程檔案。檔案中所包含的資料是用電子化的形式來收集、儲存與管理，學生可以利用文字、圖表、圖片、聲音及影像等多媒體的形式來呈現學習資料。在編寫檔案時，學生首先訂立學習目標，然後自行收集資料、進行自評或與同儕互評，在過程中，我適切地給予意見，使他們改善自己的學習和掌控學習進度，提高了自我管理和自我學習能力。檔案的目的是讓學生、教師及家長瞭解學生的

學習過程，同時亦作為體育科的評估工具，反映他們的整體學習表現。我也藉著學生的反思內容而修訂課程設計和教學內容，持續自我改進。學期完結時，有九成學生交回檔案，家長的回應是正面的，學生的學習態度也是積極的。

教學實踐

我常在課堂中以遊戲作引子，提升學生上課的興趣，同時加強他們的運動量，效果明顯。根據觀察，他們容易投入於每一課堂的熱身運動或技巧學習，只要是透過與同儕合作進行具趣味性的遊戲活動，他們都能跟隨指示，持續進行大運動量的練習，雖然汗流浹背，但亦感輕鬆愉快，並以最高的合作性來完成指定的目標。在遊戲過程中，我常常透過發問或引

導學生討論一些相關的問題，從而刺激他們思考，使他們從中領悟活動技能的重要性，或瞭解有關的活動知識和安全措施，更潛移默化地發展共通能力和培養正確的價值觀。

建立資源平台

中華基督教會香港區會中學校長會於 2006 年 6 月成立了體育學習領域工作小組，我獲委任為組長。小組的工作目標是齊集區會轄下 20 多間中學的 40 多名同工，互相支持和互相學習，建立資源平台，分享教學成果，攜手推動及改善學與教的質素。工作小組曾舉辦研討會和聯校體育比賽，除同工參與外，也讓學生在活動中擔任裁判及其他的服務工作，實踐所學，從服務中累積經驗，回饋社會。



透過比賽激發學生的進取心



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE

評審撮要

**課堂教學有效地提升學生參與運動的興趣、加強運動量及培養恒常運動的習慣。
致力建立聯校體育學習領域平台，推動資源共享。**



黎老師感謝前任校長陳潔貞女士對他的支持

黎老師的教學理念是要培養學生恒常參與體育活動，從而建立活躍及健康生活模式。透過運動，學生可鍛鍊出良好的體適能、提高體育技能、培養審美能力等。他在發展體育教學過程中，以「透過身體活動進行教育」為目標，培養學生建立正確的價值觀和積極的學習態度，發展其自信、協作、溝通、創作等共通能力。經多年的努力，學生都能主動地學習，並養成持續運動的習慣。他配合課程改革，因應學生需要，致力完善校本體育課程。在課程設計方面，除包括不同範疇的活動外，他並具體列出各級教學計畫及仔細分析各項活動的學習基本技巧，讓同工能參考及設計有系統的教學活動，使學生的學習得到最好的效能。另外，他推行電子化體育學習歷程檔案，記錄學生的學習表現，同時作為評估工具。學生、老師及家長亦能參與評估，有助瞭解學生的整體學習表現。除此之外，他於2002年起開辦會考體育課程，為有興趣將來在體育專業發展的學生提供進修的機會。

為了提升學生參與運動的興趣和加強他們的運動量，他以遊戲的形式設計課堂活動。從訪校當天觀課所見，雖然當日天氣很冷，該班中六女生亦能非常投入於羽毛球活動中，無論是熱身運動或是技巧學習，均能跟隨黎老師的指示，在一連串的來回擊高遠球活動中，以列隊模式持續進行大運動量的練習，並以整隊的合作性來完成指定的目標。學生雖然汗流浹背，氣喘如牛，但亦感輕鬆愉快。課後與學生面談，她們均表示很喜歡上體育課，因為能透過遊戲的形式及與同儕合作進行具趣味性的活動，使她們對羽毛球漸感興趣，並選擇它為終身活動項目。

黎老師除了在校內與同工分享校本課程的實踐經驗外，還與區會其他學校老師分享，致力建立聯校體育學習領域平台，推動資源共享。近年，他更接受教育局的邀請，在體育教師培訓課程中分享經驗及心得。此外，他協助課程發展處發展新高中體育課程。

索取上述教學實踐資料的途徑

請與黎雄老師聯絡

教師與其他同工分享的方式

工作坊、分享會、講座

聯絡方法

電話：2475 4781

傳真：2474 7344

電郵：lh@keilong.edu.hk



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



不斷創新求變

運動科學化

獲獎教師

陳鉅賢老師（教學年資：32年）

所屬學校

嗇色園主辦可藝中學

教學對象

中一至中七

教學理念

「體育應以透過身體活動進行教育為前提，幫助學生增強體能，培養智能和情意發展，繼而建立活躍及健康的生活方式。」

教師專訪

喬色園主辦可藝中學（簡稱可藝中學）設有一個「人體運動實驗室」，內裡放置各類型的測試器材，讓學生進行運動科學實驗。負責設計這個實驗室的「幕後功臣」，是該校副校長陳鉅賢老師。陳老師雖主責學校行政工作，但仍熱愛體育教學，擔任部分班級的體育老師。他於三年前轉到可藝中學後，積極引入嶄新的活動項目，使體育課程更多元化，以培養學生對體育運動的興趣和熱愛。



由陳老師設計的「人體運動實驗室」，配備了各類型的測試器材。

陳老師從事教育工作超過三十年，對於體育教學有一套獨特見解。他形容早年的體育課偏重於學生學習技巧，並以培養運動員為目標。他認為體育是教育的重要一環，不但可以令學生強身健體，還有助發展他們的智能和情意。透過體育，學生可建立自信心和培養團體精神，這些經驗都是難以從課本中學到。因此，陳老師堅信普及體育為正確方向，體育科課程應以學生為本，並以培養學生對運動的興趣為依歸。

強化學生自信心

陳老師一向敢於創新，積極在體育課程設計上作新嘗試。因為他深信，學生的興趣和潛能各有不同，要激發他們對運動的興趣，體育課程內容必須

創新和多元化，不能只局限於田徑、籃球、排球等傳統運動項目。在轉到可藝中學任教前，陳老師曾經在同一辦學團體的可風中學任教了好一段的日子。期間，他先後把滾軸溜冰、氣槍射擊、飛鏢、踏板健康舞、長拳、簡化太極拳、保齡球，以至單車等項目引入體育課中；學生對於這些項目亦相當感興趣。

轉到可藝中學任教後，陳老師繼續貫徹以學生為本的教學理念。他細心觀察學生的課堂表現，認為首先要提升學生的自信心，並期望通過體育活動達到目標。於是，他向校方申請開辦中學會考體育課程，給予有意在運動方面發展的學生有發揮潛能的機會。為此，可藝中學成為屯門區首間開辦會



陳老師指導學生進行心肺功能測試

考體育課程的學校。

此外，陳老師在課程設計上作出調適，如在每次體育課，安排學生學習兩種不同性質的體育活動，如田徑配體操，目的是希望能充分照顧學生不同的學習興趣。他又在教學上因材施教，因應學生的學習能力，調節教學進度。以打籃球為例，他先教導學生基本運球和控球技巧，再是走籃；透過循序漸進式學習，學生逐步建立成功感和自信心，學生除了加強自信心，陳老師亦希望他們能夠養成自律、堅忍和不屈不撓的精神。

設人體運動實驗室

在陳老師的努力下，校內逐漸營造了一股體育風氣，學生對於

體育課的參與度和投入感明顯提高。陳老師決意在課程設計上作出新嘗試。去年，他成功向優質教育基金申請撥款二十九萬元，在校內興建了一個配備各類型測試器材的「人體運動實驗室」，讓學生進行與運動科學有關的實驗。陳老師說：「我期望學生明白到體育運動並不只是用來強身健體，更是一門科學，當中涉及很多數據和分析。更重要的，是希望學生能夠培養探究學習的能力，這種能力正是未來新高中學制不可或缺的。」透過人體運動實驗室，學生可以瞭解到自己的體能狀況，針對不足之處對症下藥，作重點強化。

他又指「人體運動實驗室」的設立也是為迎接新高中課程的。「在新高中體育科課程中設有

『運動心理學』和『運動力學』等選修單元，當中涉及運動科學的元素，盡早讓學生接觸有關範疇，有利他們日後學習。」

陳老師曾獲「中國助學基金」和「海華基金」分別頒發傑出教師獎和優秀老師獎，又積極將教學經驗和心得跟其他教師分享。2000年，他與多位體育同工創立「香港體育教師學會」，並擔任主席一職多年，致力推動教學經驗的交流和分享，以提升本港體育教育的質素。

對於是次獲頒行政長官卓越教學獎，陳老師期望以此喚起更多學校關注體育教育，鼓勵體育同工共同努力，推動優質體育教育，令更多學生熱愛運動和全面發揮個人潛能。

教學分享



陳老師從旁指導學生進行伸展測試

教學實踐的理念

有效的體育教學能使學生身體得到良好的發展和培養學生有鍛鍊身體的習慣，在傳授體育知識和技能之餘，亦能適時發揮教育作用，因此授課時，應重視學生的個別差異和社會的需要、強調學生對學校的歸屬感和加強學生在人格上的培育等。所以體育課必須富彈性和多元化，再配合促進自我反省的評估，便能有效地實施體育教學。而我亦一直循此目標進行教學，所以我的學生無論在學業、體質和操行都有顯著的進步，也懂得從運動中學懂做人道理，對自己的奮鬥有明確的目標。他們可以在體育課

裏取得成功感，加強了自信、自尊、自律、堅忍，和學會不屈不撓的精神，成為充滿活力和對社會有貢獻的人。

實踐理想的方法

我設計的體育課程包含多元化活動，讓學生有不同的體驗機會，使他們的潛能得以發揮。除依循教育局課程發展處所建議的教授項目外，我還因應學生的興趣，加入如滾軸溜冰、氣槍射擊、飛鏢、踏板健康舞、中國長拳、保齡球、簡化太極拳等活動。我帶領學生走出課室，在不同的環境上課，例如租借康文署的游泳池上游泳課或到附近公園或水塘，作越野

長跑練習。我又主動申請優質教育基金在校內建設「田徑投擲網」，讓學生練習田徑的各項擲類項目；又取得第二次撥款購買單車，進行單車安全教學，使學生提高交通安全意識，減少假日踩單車時發生意外。為打好學生的體能基礎，我曾向辦學團體提議撥款，在學校禮堂一角增設健身室，給同學鍛鍊身體。這是教學以「學生為本」。我校的運動設施均為學生而設，使學生感受到學校和老師的關懷和愛護，進而自覺地、自律地、自發地持續參與運動。不少校友感激學校和老師的培育，都很樂意在空餘時間，回校幫忙訓練師弟妹，以作回饋。

學生學習成果

早於 1989 年，香港考試局宣佈將「體育」列為中學會考科目時，我已成功向學校爭取開辦課程，目的是照顧一些在體育上有興趣的學生，使他們能發展所長，幫助他們將來升學或就業。直至 2005 年調職到可藝中學，在校長同意下，我開辦屯門區首個「會考體育」課



陳老師教學用心，獲得不少學生的愛戴。

程，給予一些學習能力較遜，但有意於運動上發展的學生有發揮的機會。透過「會考體育科」，我將課程內部的理論部分，加以引伸和重點講解，使學生認識更高層次的體育精神和品德行為，從而改變他們日常的行為表現。據其他老師觀察，一些從前操行有偏差的學生，在修畢「會考體育科」後，無論在上課或日常行為，都較前有明顯的改善，懂得控制自己的情緒。為進一步提高教學效能，今年初我再次向優質教育基金申請撥款，在校內設立「人體運動實驗室」，包括購置一些體質測量儀器，使學生在修讀新高中體育選修課程、

應用學習課程時，或者在通識教育科專題探究中，得到更好的學習環境，以提高學習效能。

教學實踐的反思

從事體育教學三十多年來，反觀自己到現在一刻，教學熱情還未稍減。在教學事業開始之初，有幸獲聘在一間崇尚自由學習風氣的學校裏，能將所學得以發揮；又得到校長的信任，很多體育活動能順利開展，學校運動風氣逐漸建立。在 1989 年，更為希望在體育事業發展的學生，開辦「會考體育班」，為他們繼續進修提供途徑。而事實上，學生因此而考入大學進修體育學位的有二百多位。在可風中學三十週年校慶時，我把他們找回來，在「體育教學研討會」上分享經驗。這些受過體育專業訓練的學生，對學校也有一定的幫助，因為他們義務回校擔任各項運動校隊的助教，對他們的師弟妹們起了楷模作用。「學而後知不足」，為充實自己，我除在中大進修學位外，還不斷參加教育局的研討會，以期與時並進。為了自己的專業發展，除了讓中大、浸大和香港教育學院的學生到校實習和擔任他們的教學顧問外，還出任中大運動科學系榮譽專業顧問，希望能教學相長。為了能將自己的教學經驗與其他同業交流，在數年前，與一班志同道合的體育教

學朋友，成立了「香港體育教師學會」，並擔任主席一職，任內雖無大建樹，但已協助該會建成一個教學經驗分享平台。而在數年前成立的「社會體育事務委員會」內，我亦代表體育教師發表有關香港體育發展的意見。這些義務工作得到社會人士的認同，我先後獲得數個教師獎，對自己起著一種鼓舞的動力，希望自己能成為學生的楷模。法華經所言：「其雲所出一味之水，草木叢林隨分受潤，一切諸樹上中下等，稱其大小各得生長。」以上圓滿的印證，實現了我的教育工作者夢想。



陳老師經常留意學生的表現，並作出適切的指導。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE

評審撮要

設計以「學生為本」課程，教學富彈性及多樣化，學生從體育課中領略運動樂趣從而改善學習態度。積極爭取外界資源，引入多元化活動，為學生建立全方位學習基礎，持續參與運動。



學生透過不同的儀器，瞭解自己的身體狀況，作出重點強化。

索取上述教學實踐資料的途徑

本校網址：

www.hongai.edu.hk

教師與其他同工分享的方式

1. 可登入以下網址：

news.ltyschool.edu.hk/~hkpets/index.htm 或

www.hongai.edu.hk/news/special/pe/index.html

2. 體育教學研討會或工作坊

聯絡方法

聯絡：陳鉅賢老師

電話：2441 7100

電郵：cky@hongai.edu.hk

陳老師三十多年來熱誠地獻身於體育教學。他設計的體育課程以學生為本，富彈性而多樣化，又能照顧個別差異，令學生從體育課中領略運動樂趣和得到尊重，從而改善了學習態度和加強對學校的歸屬感，在體格和人格上得到理想的培育。

陳老師在不同的學校環境，按照學生的學習需要作出教學調適。他成功地在前任學校營造濃烈的運動氛圍，可說是全民皆運動員。該校有很多運動讀書兩皆能的學生，他們除持續參與運動之外，又能爭取好成績，為學校增光。由他一手培育而在歷屆中學會考體育科取得優異成績，繼而在大學、教育學院進修體育或康樂課程的有二百多位學生。因而有「狀元爸爸」之稱號，至今無人能及。他與學生亦師亦友，到今天亦能經常聚集對體育有興趣的校友，以不同形式討論及分享他對於香港體育運動的發展和抱負。他轉職至現任學校後，雖然該校學生的學習模式差異較大，但他仍然每天堅持著訓練、關心和愛護他們，迅速地和他們建立良好的關係，取得他們的信任。學生感到被尊重，因而改變了學習態度，從此願意上體育課。他成功開辦屯門區內學校首個「會考體育科」課程，使學生得到發揮潛質的機會，協助他們將來就業或升學。不管成績如何，盡心盡力培育學生的態度，令他聲名遠播。

陳老師引入多元化及適合不同學生需要的活動來提高學生對體育的興趣，發掘他們的潛能，讓學生參與不同的運動項目。早於1998年開始，他因應學校環境、社區氣氛和培育學生等多方面作出部署，分別向不同的贊助機構或辦學團體申請撥款推行不同的教學活動。2007年，又申請添置「人體運動實驗室」，積極準備新高中體育課程。另外，獲青年事務委員會撥款舉辦廣州康體文化交流團，帶學生走出校園，拓闊眼界。

陳老師持續進修，與時並進，不斷參加教育局舉辦的研討會，更新資訊和分享經驗。又擔任大專院校的教學顧問，對大專學生的實習給予意見，並作示範教學。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



一人一運動

發展學生專長

獲獎教師

鄭景亮老師（教學年資：20年）

所屬學校

培正中學

教學對象

中一至中七

教學理念

「推行『一人一運動』計畫，希望學生能以個人興趣，發展自己的專長，令運動成為生活的一部分。」

教師專訪

鄭景亮老師自 1987 年入職培正中學後，他在體育教學工作的熱忱，令學生的體育運動水平於 20 年來不斷提升。對他而言，教學應注重學生的需要，再以最適合的培育方法，加上愛心去關懷他們，讓學生在良好的環境中成長是最重要的。他希望每個學生均能積極參與運動，把運動融入日常生活中，終身享用。

持著這信念，鄭老師關注到體育科有限的上課時數的影響，便於中一及中二級推行「一人一運動計畫」，鼓勵學生按自己的興趣，在課餘挑選一項活動，從中培養對運動的興趣，並增加運動的信心及水平。

「體育課程的範圍一般太過廣闊，而大部分教師只注重學生的基本技術，例如籃球的投籃和命中率的高低，卻忽視了學生本身的專長，這容易令他們到高中級時失去對體育的興趣。」因此，鄭老師針對相關問題，於初中課程設計上考慮了三點：第一是如何保持學生的學習動機？第二是如何營造適當的情境引導學生進行探究？第三是如何促進學生之間或師

生之間的互信及互助？

學生挑選自己喜愛活動

鄭老師與校方商議後，便於初中體育課程加入選修組，讓學生自行挑選感興趣的活動作專項學習，並安排同一級的學生於同一時間分組上課。政策實行至今，鄭老師發現學生的學習態度改變了不少。「由於他們因興趣而學習，成績往往令人意想不到，我更發現他們在體育方面的信心也明顯地提升了。」

除了改善課堂設計之外，鄭老師銳意增加訓練時間，來提升校隊運動員的競技水平。他又經常帶領排球隊參與各項校外比賽，親力親為的表現深受



培正中學體育氣氛濃厚，鄭老師可謂功不可沒。



鄭老師深信，體育教學應以培養學生的興趣為出發點。

學生的愛戴。採訪當日，便看到鄭老師在牆上掛滿了學生的

慰問卡及其他小禮物，可見他獲得一眾學生的支持。

引入資訊科技元素

此外，鄭老師配合近年培正中學的資訊科技教學的目標，特別在「資訊科技體育教學」計畫及運動推廣上作出很多的研究及嘗試。「我相信人必須要與時並進，因此教學亦需配合人類生活模式及科技發展而不斷改變。我認為在教學上不妨多利用互聯網搜集最新的運動資料，以文字、圖片、音像和視像等格式儲存，經過整理，設計出適合現時學生學習的內

容，讓他們懂得更多的體育知識。」

今年是北京 2008 奧運年，鄭老師便以此設計了中二級跨學科專題研習，利用多媒體問答遊戲，向他們傳遞有關奧運的知識；更運用了說話、圖片和運動員的故事等來向學生解說奧運精神。

發展錄像教學

鄭老師又研究錄像教學，把學生在運動的動作錄下，讓他們自我檢討；而他則提供意見及協助修正，為學生建造了一個豐富的學習平台。



鄭老師負責發展的沙灘排球，成績理想。

教學分享

建立培正運動校園

為培正中學建立一個運動校園，是個人多年來的工作目標及夢想。在校方及同事們的支持下，運動校園計畫正在展開。而運動校園亦是培正中學踏進二十一世紀的一個重要的發展理念，使正在成長和發育中的學生親身感受運動所帶來的好處。

大量的科學文獻已證明，持續的參與運動，可保持身體健康。或者反過來說，學生如果缺乏運動，便容易患上疾病。強健的體魄是終身受用的，學校應能協助學生裝備自己，應付未來。運動心理學家證明運動有助消除人們日常生活的壓力，當學生全情投入運動訓練時，可為他們減輕讀書帶來的壓力。參加運動又有助學生認識自己及建立自信；在運動競賽中，亦可以考驗他們處理壓

力的能力，在強與弱點中，作出改善。在實踐培正的運動校園計畫中，我們確定了四個重要發展方向；

（一）增添運動設施

目的是充分利用學校有限空間，提供足夠的活動場地作上課及練習用。例如：建設了全天候跑道及三擲訓練場和設備完善的健身中心，希望一方面加強運動隊伍的訓練，另一方面幫助學生養成運動的習慣。為了讓學生正確地使用健身室，我在體育課堂中教授學生使用的方法及理論，包括體適能及重量訓練。

（二）修訂體育課程

還記得二十年前來到培正中學任教時，一般學生視體育課為遊戲堂，只期待老師放下皮球讓他們玩過痛快，而對運動

技巧則無心學習。經過多年來我和同事的合作和努力，體育課有了不少的改變。隨著「三三四」學制的來臨及學校對體育發展的要求，體育課程必須作出改變。早於2004年，體育課程已有新的規劃和設計，並在初中試行。

過去由於體育課程教學範圍太廣，學生只能對所有體育項目作概略性的學習。學生未能深入學習和有效建立個人和專長運動項目，引致到高中時容易失去對運動的信心及興趣。針對這個問題，我在初中體育課程設計上，參考教育局提供的均衡課程架構，加入選修元素，安排同級學生同時間上課，六班同學分為八組，每組約30人作小班教學，學生可以在不同項目中，包括籃球、排球、羽毛球、手球、乒乓球、手球、田徑等項目選取一項作專項訓練。專項訓練的課節佔全年的三分之一，用以提升學生的技能及興趣，從而提升學生對運動的信心。這項課程設計改革其中有兩大特色。一是改善師生比例，由1:40降至1:30，為了實行這項政策，學校需付出額外的人力資源來支持的。二是加入選修項目，學生可以從中挑選自己的專長項目，對運動產生更大的興趣，而我又可以從中培養和發掘運動精英。我們希望新的體育課程，能夠有效提升學生的興趣和技能。

（三）善用資訊科技提升訓練成效

時代及科技不斷的進步，教與學亦應跟隨著改變。近年，我在應用「資訊科技於體育教學及運動推廣」上作了一點研究和嘗試，例如：利用互動電腦白板進行球隊攻防戰略分析、利用攝錄系統對運動員技術進行微格分析等，用以提升技術質素之餘，又能增加學生對運動技巧的探究精神及興趣。在新建設的健身中心亦利用了多媒體視像系統作教學示範，使學生更能明確地掌握健身的技巧。

（四）建立普及運動文化

單靠上體育課來鍛鍊學生的身體素質是不夠的，因為一年只有大約27週次體育課，合計的課時不足40小時，對正在成長發育的學生來說，這些運動時數是不足夠的。同時，無論怎樣擴大運動隊伍，提供更多的訓練，也不可能照顧所有學生。有見及此，學校希望建立普及運動文化，鼓勵學生於課餘時間自發地參加體育運動。自2003年起，我先在中一及中二推行「一人一運動計畫」，以學生每年須於課餘參加超過20小時的體育鍛鍊為目標，達標者獲體育科額外分數作獎勵。計畫推行至今，超過七成學生已達到目標，鼓勵他們在課餘多參

與體育鍛鍊的成效顯著。今年有新的安排，讓學生參與校本的「一人一運動計畫」，和康樂及文化事務署「學校體育推廣計畫」的「sportACT獎勵計畫」。目的是「鼓勵學生按年訂立參與運動的計畫，如學生能在建議的期限內，定時

定量地進行體育活動或運動訓練，而有關的運動記錄又經家長、教練或老師核實，更可獲發獎狀。這項獎勵計畫著重鼓勵學生恒常參與運動，使之成為生活習慣。學生透過參與運動，可以從中得益，提升其整體心理和身體質素。」成績有待考查。

除「一人一運動計畫」外，我會舉辦更多的計畫，例如「全校健體計畫」及「支持香港運動發展計畫」等，配合在新高中課程開始時全面落實。建立普及運動文化是學生、家長和學校齊心支持的目標。

我深信運動校園的落實，可以進一步提升學生的健康及運動技能，也帶來健康而多姿多彩的校園生活。

學生對運動態度的改變

在運動校園的實踐過程中，學生對運動的態度有很大的轉變；



鄭老師強調師生互信，在比賽中尤為重要。

以前學生視運動是遊戲消閒，現今學生對運動十分認真及努力地提升自己的知識和技能；以前學生視運動鍛鍊是苦差，今天視運動鍛鍊是增強自己能力的有意義活動；以前學生被動或逃避參與運動和競賽，今天主動積極參與運動和競賽；以前學生只看到自己的存在和感受，今天他們懂得要有團隊精神，要為團隊而奮鬥。

結語

時代科技不斷在變遷，我們要為未來的社會培育人才。所以我們應建基於舊日的知識，努力向前望，不斷學習新事物，與時並進，將新舊知識融匯在一起，充實自己的知識庫。

我個人的教學方針是用真誠和愛心去教學。教授技巧是做事的方法，可以因時制宜，但真誠和愛心是做人的教學不可或缺的元素。



排球是鄭老師的強項，在他帶領下，男女子排球隊在學界賽有優異成績。

評審撮要

推行「一人一運動計畫」，帶領全民皆運動。積極發展資訊科技及專題研習，鼓勵學生主動學習。



由鄭老師一手栽培的高足，曾獲選為傑出運動員。

索取上述教學實踐資料的途徑

網址：

www.puiching.edu.hk/~kingsir
www.puiching.edu.hk/~kingsir/Volleyball/muscleframe.htm
www.puiching.edu.hk/~kingsir/assessment/pe/Skill%20Assessment.files/frame.htm

教師與其他同工分享的方式

分享會及工作坊

聯絡方法

電話：2767 3331 / 2711 9222

校址：九龍何文田培正道 20 號

電郵：kingsir@puiching.edu.hk

鄭老師熱愛體育教學，能與時並進，不斷進修及創新。他以全人發展理念設計相應的體育課程，期望每個學生都能積極參與運動，於是在中一、二級開始推行「一人一運動計畫」，鼓勵學生在課餘時多參與體育鍛鍊。現有超過七成學生已達標，成效顯著。他計畫向全校學生推廣，使全民皆運動。更期望將學生參與大型體育活動的比率再進一步提升。

他在初中課程加入選修組別，並安排同級各班同時上課，每人選一項作專項學習，不但提升了學生的興趣、技能及水平，也增強了對運動的信心。他經常更新教學方法，善用資訊科技進行創新教學設計，提升了學生技術質素和競技水平，令他們在學界比賽中取得卓越成績，去年更勇奪中銀紫荊盃亞軍。

在 2004 年他推行「資訊科技於體育教學及運動推廣」計畫。這計畫是利用錄像機拍攝高質素的影像，把影像數碼化，並轉化成為影畫、動畫，或圖片格式，方便分析或製作教材。學生在學習技巧過程中，很快看到自己的表現，即時作出改善。他更將優異學生的動作影像作為示例，讓其他學生學習。他又提倡以專題研習引起學生對「探索學習」的興趣，以響應北京奧運為例，與公民教育組合辦一個名為「北京 2008 奧運精神」的專題研習活動，期望中二學生加強自主學習、批判性思考能力及高階思維的能力。學生非常投入，正密鑼緊鼓地進行，希望能加深對奧運的認識。

他除在學校全面發展體育，還在社區擔任不少公職，現為香港排球總會沙灘排球教練發展總監。

該校最近落成的體育中心健身室，經鄭老師精心策劃後，已開放予精英運動員使用，同時也讓所有學生及教職員經指導後使用健身室，培養全校成員熱愛運動的精神。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



（左起）林浩原老師、黃嘉璐老師、余頌偉老師。

開心健體操

自創花式 愈跳愈型

獲獎教師

黃嘉璐老師（教學年資：3年）

余頌偉老師（教學年資：6年）

林浩原老師（教學年資：4年）

所屬學校

宣道會葉紹蔭紀念小學

教學對象

小一至小六

教學理念

「讓小朋友開心運動，並培養樂天、積極和自信的態度。」

教師專訪



學生不但熱愛跳健體操，更自創花式。

一般人的記憶中，早操總離不開「1234、2234……」的節奏和指定動作。但當看過宣道會葉紹蔭紀念小學（簡稱葉小）的健體操，相信會對早操有全新的看法。透過創新的健體操，學生不但養成運動的習慣，還能強身健體，更啟發了對運動的興趣。

葉小於2001年創校伊始，已將體育列為重點發展科目。校方相當重視體育，積極推廣早操，並藉此培養學生對學校的歸屬感。余頌偉老師是學校的「開國元老」，被校方安排負責推廣健體操。他笑言：「當時我只知道甚麼是步操，對於健體操是零的認識，唯有向各方取經及自行進修。」

師生一齊跳

經過多番鑽研，余老師將已有的早操加工而成為一套名叫「葉紹蔭七式」的健體操，後來又修訂為「葉紹蔭八式」。隨著林老師和黃老師的加入，「葉小鐵三角」正式組成。經

過集思廣益及參考內地的「廣播操」，三位老師於2004年自創了一套以詩歌為背景的健體操。

余老師形容，推廣過程並非一帆風順，特別是起初三年，由於校內有不少插班生，他們沒有做早操的習慣，加上其他老師不太支持，因而整體師生的參與意欲甚低。他們於是先向同校老師灌輸健體意識，希望老師在教學之餘，亦要常做運動；繼而將早操列入體育課程中。在教學過程中，老師觀察到一些高年級的男學生非常投入。其後他們更創作一些口訣來協助師生牢記有關的招式。

設計兼顧男女差異

三位老師明白一套成功的健體操需要多方面的配合，如音樂有助學生動起來，便找音樂老師幫忙選擇背景歌曲；動作設計方面，則要兼顧男女學生的姿勢，務求讓女學生跳得優雅，男學生跳得「有型」。為了增加投入感，鼓勵他們自創花式，除個人動作外，還有小組合作花式，在「定型」及「結束」動作中加入創作元素，令隊形更有美感，同時發揮團隊合作精神。

積極推廣

在師生共同努力下，校內掀起了一股健體操的熱潮。三位老師為了讓學生一展身手及推廣健體操，安排他們在運動會、



學生不但在校內跳健體操，還出外公開表演。

親子遊戲日，公益少年團舉辦的「老幼共聚」新年聯歡活動及香港教育學院作示範表演，反應甚佳。此外，健體操隊在今年6月底參加元朗區體育節2008「集體舞公開賽」，希望透過比賽，增加學生對健體操的

興趣和對學校的歸屬感。

余老師表示，目前學界的健體操風氣尚未形成，他希望以葉小為首，推廣健體操，讓更多人認識健體操的好處和樂趣。為此，三位老師以學校名義舉辦「健體操師資培訓工作坊」；林老師和黃老師亦曾應邀出席香港教育學院舉辦的「體育教師暑假學校2008——校本經驗分享研討會」，與同業交流發展健體操及創意教學的心得。

對於今次獲獎，三位老師都感覺開心和榮幸。余老師強調，在清晰的目標下，未來需要更多的創意，而學界的參與和社區的推廣將會是重點之一。林老師高興所付出的得到認同。黃老師則表示獲獎使自己的教學理念及個人發展更加清晰，並相信即使在他日遇上困難時，她仍會堅持心中的信念。



林老師與學生一起帶領全校師生跳健體操。

教學分享

以技能為中心的體育時代已經過去了！雖然葉小開校只有七年，但我們的體育課程有具規模的校本特色及文化。我們有多項持續重點發展項目，例如：「自編體育學習檔案」、「多元評估」及「健體操推廣」，而「健體操」更是卓越發展項目印證了體育科是一個具無限發展及創作空間的學科，只要敢於挑戰及有創新的精神，不斷嘗試及尋求突破，在多方面汲取經驗及學習，改善學與教，建構學生多元及高階思維學習，便能推動愉快及健康的生活模式，為學生的福祉而努力。

課程發展

本校的課程發展取向是希望技能、知識及態度三大領域得以均衡地發展。所以一個有系

統的課程架構能豐富學生的知識、情意及態度領域。我們在編排課程大綱時著眼於課程縱橫軸的平衡發展。縱軸是學校持續發展的項目，如培養學生審美能力的舞蹈及提升學生共通能力的六色思維體育時事分析，在各級都有進階性的學習。舞蹈更發展至健體操，成為具校本文化特色的項目。而橫軸的多元化活動項目及主題式學習包括低小課程的基礎活動、跳繩、舞蹈等；高小課程的田徑、球類活動、跳繩及舞蹈等；全校性的主題式學習則有「尹約基看不見跑」、體能課、急救課和奧運專題學習等。這些活動豐富學生的學習內容，擴闊他們的視野，帶給他們生活化的學習，更協助他們從中找尋自己的興趣。縱橫軸兩者平衡發展，令課程更具立體性，

令學生有系統及建構性地學習。

在實踐方面，我們最初以工作紙去教授及評估有關項目規則、動作概念、自評互評、體適能、運動歷史及運動員介紹等。2006年初，我們將工作紙修訂為一本學習檔案。課題是以月份為單位，每月設有金句宣揚運動精神，又運用六色思維引導學生分析體育時事。經過一年的試用後，我們發現學生在技能方面的自評互評、態度方面的反思分析及知識方面的掌握都有明顯進步。由此證明，檔案除了有助提升學生的高階思維及訓練共通能力外，更能增加自評互評的學習機會及反思性的學習。為了緊貼時代發展和照顧學生不同的學習需要，我們於2007年8月重新修訂各級課程，同時加入了時事及比賽規則等內容，優化了檔案的資料。

校本文化——健體操

健體操為本校的體育文化，同時是持續發展項目之一。我們認為健體操能強身健體，使學生上課時保持最佳狀態，日後養成經常活動的習慣。開校初期，我們設計集體運動以培養學生的團隊精神及歸屬感，因此創立「葉紹蔭七式」及訂下首個五年計畫。隨後是按著計畫發展期間不斷改善，便曾於2002年改以伸展動作為主的

「葉紹蔭八式」。一年後，學生似乎對「八式」的興趣減退，於是我們決心重整健體操內容。為了認識更多健體操知識和技巧，我們連續四年參加由香港教育學院舉辦的「形體健美與健美操工作坊」，汲取內地的知識及分享同工的經驗，擴闊了視野，帶著信心及創作靈感再設計了兩套校本健體操（當

並舉辦第一次全校性的廣播操比賽，學生的興趣和動力大大提升。我們隨即創立廣播操隊，在校示範及表演，更多次獲得香港教育學院邀請作公開表演。2004年，我們推行全國性廣播操。廣播操的動作由國家健美操專家設計，較重視運動量及形體美。同年，我們決定把廣播操列為體育科技術評估項目

題的低年級健體操，及改良中國大眾健美體操三級的動作為高年級的健體操。兩套皆是全新動作和音樂，目的是令學生有新鮮感及提升他們的興趣和運動量。健體操每星期均在學校進行，對較少運動的學生來說亦是一個很好的運動機會。正因為健體操的推行，改變了男學生對於舞蹈「性別定型」的看法，他們增加了興趣，主動參與健體操、奧運花式操及創作舞的訓練。

2007年，我們再訂下新的五年計畫，除了要發展校本健體操外，更希望把經驗及心得與學界同工分享，致力推動健體文化。2008年復活節，我們舉辦了「健體操師資培訓工作坊」，藉以分享校本經驗。參加的幼稚園、中、小學校長和老師對工作坊內容均十分欣賞，這令我們有信心成為一所資源學校，協助學界推動健體操文化。

專業成長的啟示

我們喜愛體育教學，所以對學校的體育發展有理想及承擔。為了優化教學質素，我們參與不同的分享活動及不斷進修，以增長知識。在未來的日子，我們除了帶動學生學習奧運精神外，更會發展愉快健體活動，將我校的健體操文化推廣至社區。



老師希望透過健體操，改善學生的體能及節奏感。

年名為「廣播操」）。其一是土風舞形式的「兔子舞」適合在第一學習階段跳，而以詩歌為音樂及節奏感較強的「宇宙的第一個星期」則適合在第二學習階段跳。學生經過訓練後，節奏感及體能有所改善，重新愉快地投入，對健體操增加了濃厚興趣。有見及此，我們邀請了內地的健體操專家為顧問，

之一，希望學生在動作及形體美感上有所改進及在隊形上有新的創作。

我們曾經調查學生對廣播操的興趣，結果顯示，他們因著動作、音樂和朋輩的影響對廣播操有不同的接納程度。故此，我們再按著他們的能力及興趣重新構思。2006年，我們與音樂組同工創作以活潑詩歌為主



「體育科學學習檔案」記載了學生的學習進度



行政長官卓越教學獎

CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE

評審撮要

創作校本健體操。學生歡樂投入，改善節奏感及體能、提升興趣及運動量，養成良好運動習慣，並把健體意識惠及家長。抱著資源共享的精神，進一步把健體操推廣至學界及社區。



學生創作的健體操「有型有格」

索取上述教學實踐資料的途徑

請與小組老師聯絡

教師與其他同工分享的方式

分享會及工作坊

聯絡方法

校址：天水圍天澤邨 105 區

電話：3152 2973

傳真：2994 8648

黃嘉璐老師電郵地址：

caroline_kalo_wong@yahoo.com.hk

余頌偉老師電郵地址：

yuwai3@yahoo.com.hk

林浩原老師電郵地址：

hylamsir@gmail.com

小組認為體育科是具無限發展和創作空間的科目，擁有融合和統整其他學科的條件及優勢，故他們著眼於課程縱橫軸的平衡發展。橫軸是指課程內的多元化活動包含基本的運動項目。縱軸則指課程內的活動具有校本文化特色和能持續發展的。這些平衡發展的課程擴闊了學生的學習領域，並有系統地學習。他們設計了一套能培養學生團隊精神及歸屬感的健體操。這套健體操延伸了學生學習舞蹈後的效果，改善了他們的節奏律動及創作概念，懂得自創舞步及合作性的圖形，誘發了創意和提升團隊合作精神，更感染到其他老師及家長一起參與。他們抱著資源共享的精神，將它推廣至社區，以協助推動健體文化及健康生活模式。

小組創立了「葉紹蔭七式」及「廣播操」，並不斷改善花式，讓學生有興趣地持續跳。及後，他們與音樂組同工重新構思，分為兩套健體操。這兩套健體操使學生養成良好的運動習慣，還鼓勵了他們在餘暇中參加運動。訪校當天的兩節課，主題同為跳繩，學生都能歡樂地、熟練地投入於這不多於 10 分鐘的熱身活動中。他們的表現達到歡樂投入、提升興趣及運動量、改善節奏感及體能的效果。小組又在整個學年不同的時段，舉行各項班際比賽、成果展示活動及奧運推廣活動等。

小組在體育活動及學習檔案中加入六色思維時事分析、剪報及活動等不同項目，加強學生思考能力及共通能力。從訪校當天所審閱的各級 5 至 6 個學習檔案中，看到學生用心填寫，不管是知識性，論述性，或是反思性的，內容均恰當，反映小組的計畫已達效果。除了使用技能評估外，他們還加入紙筆評估。紙筆評估的題型多樣化，又能評估他們在本科的認知、瞭解他們的情意發展、學習體育精神及啟發他們的正面價值觀等，關注學生的成長，成績有目共睹。他們又讓在校隊中有積極表現的學生，在學校的「完全積極手冊」內獲積點獎勵，以提升學生的自信和自我形象，並在各校隊中設立隊長及副隊長崗位，提升個人責任感和樂於助人的精神面貌。此外，他們樂於與同業分享廣播操的推行方法和經驗，對業界貢獻良多。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



（左起）朱偉林老師、鄭頌霖老師、葉治浩老師、楊志明老師。

特色運動

助文靜學生動起來

獲獎教師

朱偉林老師（教學年資：16年）
楊志明老師（教學年資：7年）
葉治浩老師（教學年資：10年）
鄭頌霖老師（教學年資：8年）

所屬學校

鳳溪第一小學

教學對象

小一至小六

教學理念

「以多元化的體育活動，使學生都喜愛運動，並從而建構自己的人生經驗、品德和知識。」

教師專訪

體育運動向來彷彿是好動一族的專利，對於那些個性較為文靜、被動和不想於活動中與他人有身體接觸的學生來說，體育可能跟他們就此「絕緣」。然而，鳳溪第一小學的老師不怕困難，在體育課程中引入高爾夫球與太極，使學生體驗和享受運動帶來的樂趣及好處。

高爾夫球的吸引力

創校以來，鳳溪第一小學先行發展田徑和球類如籃球、足球及手球等傳統項目，並以傳統單向教學模式教授。可是，體育科老師逐漸察覺箇中出現不少問題或不足之處，最明顯是單向式教授未能充分培養學生的批判能力，學習變得被動。

以田徑為例，大部分項目屬於個人活動，比賽時競爭意味濃，而球類運動多是隊制形式，較多身體接觸，對於不愛競爭和性格文靜和被動的學生，自然缺乏吸引力。為此，老師想盡辦法，期望借助新的教學法及多元化活動，刺激學生對體育的興趣。在校本精神下，老師制定教學策略，配合學校的地理環境，於2003年在

校園興建高爾夫球練習場，將高爾夫球活動引入學校。經過向辦學團體申請撥款添置相關器材後，老師首先學習打高爾夫球，接着再與專項教練一起指導精英班及興趣班的學生。同時，老師接受進階的高球訓練，以預備將此活動正式列入體育課程內。

化繁為簡 由淺入深

為了令體育活動更多元化，切合學生的不同學習需要，老師又引入中國國粹——太極。推廣太極也是用循序漸進的方式，也從老師學起，再加入學生和家長一起參與，組成興趣班後，看見學生學習效果理想，才納入體育課程內。

獲獎小組組長朱偉林副校長形容，無論在教授高爾夫球還是太極，均要細心考慮化繁為簡、由淺入深的問題。「我們先讓高小學生學習高球，練習基本擊球。



高爾夫球不用和他人有身體接觸，故學生可以投入及享受運動帶來的樂趣。

當搜集到合用的海棉球與塑膠球桿，便把這項運動推廣至初小。」參與教導太極的葉治浩老師表示，他們需要簡化楊式太極，方便學生掌握，結果把35式逐步減至10式，並由初小開始，每年研習兩式。

在推行新的活動時，老師總是要花時間去面對新的挑戰。例如：他們要苦練及改進高球技巧，不時互相交流心得，又閱讀相關的書籍，務求融會貫通。修訂後，才應用於教學裏。

同儕互評訓練觀察力

體育科的評核一向由老師評核學生的表現，少有學生互評。老師於堂上採用「同儕互評」，可鍛鍊學生的批判能力和增強他們的觀察力。同時，互評有助學生內化運動知識和技巧。以高球為例，當學生需要指出其他同學的技巧好壞時，自然地會用上高球



在廖校長（穿西裝者）與老師的鼓勵下，學生展示太極招式。

的專有名詞來解說。體育科主任鄭頌霖老師補充說：「在太極的互評過程中，學生的審美眼光亦在不知不覺間提升了，學習興趣漸趨濃厚。」

得獎老師想出拍攝視像片段的方法，透過不停重播，甚至定鏡，再配合簡報表的分析及講解，使學生更容易掌握分步動作。此外，當學生外出作賽和表演時，老師亦會全程拍攝，返校後再播放給學生觀看，甚或在早會播放，讓全校師生觀賞。不但提升學生的自我形象，又能引起其他學生的興趣，達到推廣之效。

小道具增添運動趣味

活動主任兼體育科主任楊志明老師表示，學生往往欠缺耐性去

重複練習揮桿的動作。所以，我們於高球練習場設置多個籐圈，要求學生擊球入圈，增加挑戰性。又在太極加入刀、劍及扇子，增添趣味。

家長讚學生專注力改善

日子有功，老師漸漸看到學生研習高球與太極後的轉變：不喜歡與他人有身體碰撞的學生，都投入及享受運動帶來的無窮樂趣。此外，透過把高球打越障礙物，磨練學生的解難技巧。當分組打高球時，又可培養他們的耐性及團隊合作精神。家長也察覺到子女的專注力和耐性均有所提升。此外，學生的自理能力也加強了，懂得背起自己的球桿和管理個人物件。至於練習太極，性急的學

生步伐也放慢了和懂得怎樣控制自己的情緒。最欣慰的，是太極也有助提高學生國民身分的認同。

無論在學校開放日示範，還是外出表演或比賽，都能提供機會給學生磨練膽量與提高溝通的技巧。不少學生因而提升了自信心，充滿成就感。長遠來說，老師希望學生隨着相關體驗的增加，不單建立正面的人生態度、品德和價值觀，更有終身做運動的目標。

對於是次獲頒行政長官卓越教學獎，廖子良校長和全校師生均感到高興。此榮譽肯定了獲獎老師在推動體育的努力，亦認同了家長與學生的支持及參與。



簡化後的楊式太極，方便學生吸收和掌握。

教學分享

運動校園

本校學生熱愛運動，在體育課和課外活動中都表現得很愉快、不怕流汗、敢於嘗試，而且主動和積極參與各項運動訓練。我們積極為學生提供優質的體育課程。透過體育課，學生不單學好運動技巧和提升體適能，還可以建構自己的人生經驗、培訓良好的品德和增長知識，身心得到全面的發展。家長亦因為觀察到子女在參加運動後的轉變，所以十分支持體育活動和經常與子女們一同參與運動會和其他運動比賽。

課程特色

我們以田徑這種少裝備、全天候的運動為發展重點，因它可以直接和有效地改善學生的體適能，也是其他運動的技術基礎。加上本校校園廣闊，有正規的田徑設施，如跳高場、跳遠跑道和投擲區等，實在非常適合發展田徑。我們利用課前和課後的訓練班，與及參加各項區際比賽，為學生提供全面的學習、應用和實踐機會。在開學前，我們已編訂田徑課和訓練班的內容及比賽要求，例如認真嚴謹的比賽態度、規定的起跑動作、有效的壓線動作等，用以提高學習素質。同時，特別安排課前訓練時間，讓有潛質而未能放學後留校練習的學生能參與練習。為使學生累積比賽經驗，增加成功感和自信心，我們安排他們參加大量本區、校際和公開

田徑比賽。以2005至2007兩個學年計算，每年獲獎的學生約佔全校人數的7%，成績優異。

2004年，我們重新編訂體育課程。一至三年級改以基礎活動為主，再配合小量如田徑、籃球、足球等校本重點發展項目；四至六年級的課程內的體育項目，則



學生外出表演太極時，能磨練他們的膽量和提升自信心。

配合課後運動興趣班的開辦時間和比賽日期，讓學生能延續課堂的學習成果，繼續參與該活動和爭取表現才能的機會。為顧及部分較文靜的學生，使他們能投入體育課或積極參與訓練班，我們將太極（06—07年為九式，07—08年修訂後為十式）和高爾夫球（低年級有基礎活動元素「擊」和全揮桿，高年級則有全揮桿、推桿和模擬比賽）加入體育課程內。這樣不單吸引到較文靜的學生對體育活動產生興趣，還驅使我們先行學懂這兩個活動的技巧

和知識，因而提升了我們的專業能力。

同年，本校得到辦學團體——鳳溪公立學校慈善法團的推動，在經濟及師資等方面給予支援，於校內開辦了教師太極班及學生太極課餘小組，讓所有師生能對楊式太極拳有初步的認識，並藉此讓我們檢視在校內推行太極拳教學的可行性。高爾夫球，一種能培養耐性和需要高專注力的運動，亦是因為法團斥資二十餘萬興建一個真草高爾夫球練習場，及購置器材而能成為另一發展活動項目。首先，我們參加基礎高球訓練班，學習基本高球知識、禮儀與技巧等；進而學習進階課程，學習不同的教學與活動策略，以便日後課堂教學之用。其後更運用董事局津貼，開辦屬校高球訓練班，鼓勵其他老師一同參與，營造全體老師愛運動的風氣，有助推動課程發展。經過實踐與觀摩，把經驗分享與整理，構思出校本高爾夫球基礎課程大綱。我們根據大綱編排高小內容初稿，並於下學期體育課教授基礎禮儀與擊球技巧。經過兩年的試驗與修訂，已基本完成高小課程，並開展初小高球課程。由於學生年幼，難於運用高小的高球器材，我們特意尋找小型高球棍及塑膠製的高球用具，使初小學生易於掌握及享受高球樂趣。

我們為了豐富課程內容及增加學習高球的樂趣，除安排學生到真草練習場上課及進行訓練班外，



學生學習射箭

更按年添置多套「三用揮桿練習器」、「推桿練習器」及空心與軟式高球等。我們期望透過運用多元化器材，建構適合不同年級的高球課程內容及教學策略與技巧，使學生學得更充實、更有樂趣。

我們期望本校學生與人分享學習高球的樂趣，從而使高球普及化。因此，我校除開放高球場及相關設備外，更積極參與社區活動，安排不同款式的高球遊戲，供社區人士及他校學生使用，讓他們接觸新玩意及感受箇中樂趣。

承傳武術文化

太極拳是我國的傳統武術文化之一，近年更漸漸發展成普及的運動項目，學生透過學習有助他們加強國民身分的認同。此外，太極拳屬於個人化及低強度的運動，較為適合文靜或體能較弱的學生學習，吸引他們參與運動。而且學習太極拳並不需要特別的

器材及場地，又不受天氣限制，很適合在學校推行。我們設立學生太極課餘小組及表演隊，讓隊員在課餘時間進行練習，並在校內外的慶典中表演，目的在營造氣氛，讓全體師生及家長有足夠機會認識及接觸太極拳。藉着從教授課餘小組所得的經驗，我們積極地與外聘的太極班導師研究及優化教學內容和教學方法，使之更適合於常規課堂內施教。從上學年開始，我們更引入太極刀、劍及扇，使在太極方面有興趣和潛質的學生，能得到繼續學習的機會。

教學策略

我們經常讓學生以「同儕學習模式」學習，讓他們互相指導、互相鼓勵，課堂氣氛變得更活潑、更愉快。較諸單向灌輸的教學方法更具教學效能。學生通過互相討論、觀察和指導，發揮批判性思考能力、溝通能力、審美能力

等；因為是主動學習，他們自行在活動中建構經驗和知識，學習成果便會更好。這種教學手法亦能讓我們安排能力較佳的學生照顧能力稍遜的學生，減低個別差異所帶來的影響，令學生更有滿足感和成功感。

因應本校資訊科技設施齊備，我們着力運用有關設施，提升課堂教學和其他訓練班的成效。教授太極課時，我們由於要親身示範，未能抽身四周巡視，給予學生即時的回饋和指正。有見及此，我們把教授的太極招式拍攝短片，由葉老師示範，鄭老師攝錄和製作光碟，派發予所有科任老師上課時使用。我們發現利用視像教授太極等較複雜的運動技巧，再配合老師的即時指導，學生更能清楚瞭解動作，學得更準確，因而獲得更大的成功感。

我們也經常在田徑訓練班中，攝錄學生的動作，給予即時的回饋；或利用這些短片，製成簡報表，在田徑課或訓練班時使用，提高教學效果。

總結

我們以身作則，積極投入恆常運動、訓練校隊、帶領比賽等，透過親身的參與，感受及體驗體育教學和運動的樂趣。只要我們全校師生與家長一同營造愛運動、愛身體的風氣，任何嶄新的校本課程和教學法都易於推行，整體學習氣氛及教學水平定能更上一層樓。

評審撮要

推動特色校本課程 運用特色教學策略 使學生學得更出色 校園運動氣氛濃厚



學生喜歡參加比賽

索取上述教學實踐資料的途徑

請與朱偉林副校長或鄭頌霖老師
聯絡

網址：www.fk1ps.funkai.edu.hk

教師與其他同工分享的方式

校訪、分享會或交流會

聯絡方法

電話：2670 9353

傳真：2668 5381

校址：新界上水馬會道19號
鳳溪第一小學

小組在擁有特色的校園配合下，發揮優良的團隊合作元素，設計特色的校本課程。又開辦十多項課後體育活動班，推行普及運動，積極延續傳統項目，為學生帶來多元化的運動。又安排學生外出比賽和參加社區推廣活動，給予學生充足的參與和實踐機會，增加他們的自信心和滿足感，更能營造有濃厚運動氣氛的學校文化。

課程方面，鄭、葉兩位老師主力重編，除初小以基礎活動為重心和高小保留傳統項目外，所有級別均加入太極和高爾夫球，以吸引較文靜的學生對體育產生興趣，還驅使老師先行學懂這兩個項目的技巧，提升專業能力。還有，小組進行行動研究和推動多項新的教學策略，來促進學與教。其一為運用資訊科技製作視像片段和簡報表協助教學和訓練，使學生更清楚瞭解動作，學生由於學得更準確而獲得更大的滿足感。其二是在課堂運用「同儕學習模式」，老師引導學生互相學習、互相鼓勵，以發展他們的批判性思維能力、協作能力、溝通能力及審美能力等。訪校當天的兩個觀課課節同是教授太極項目，有3C班的「攬雀尾」和6B班「倒攆猴」和「高探馬」。兩課均採用視像片段和簡報表及「同儕學習模式」上課。兩班學生均非常投入於學習；他們偶爾個別練習，偶爾觀看片段，也有互相切磋，表現出很專注和互相欣賞。

小組利用該校地方廣闊的特色，開闢學生活動的空間，以提供大量適合學生年齡和身心特點的學習活動，讓他們親身經歷，把經驗、知識和品德內化；又在學校營造學生積極參與運動的氣氛，讓他們在不同的活動中把社群文化內化成自己的文化。該校學生參與各項運動訓練班的人數眾多，從紀錄所示，2006-07學年學生參加活動的人次高達82.5%。學生參與太極和高爾夫球兩項目活動的人數分別有30人次，而太極項目更帶給學校21個獎，較前大有進步，令不同能力的學生可發展自己的專長，為校增光。他們又推行跨學科的活動，例如利用每年的校內運動會，與中文科、視覺藝術科和資訊科技科的老師合作推出運動會後感徵文比賽、運動會海報設計比賽、運動會攝影比賽和小記者團隊等項目，讓學生在不同的學習環境建構經驗和知識。小組有豐富的專業知識，能以簡潔而活潑的語言指導學生，同時建立了嚴格而清晰的課堂常規，學生表現活躍而有秩序地上課。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



校長與得獎老師合照：（左起）高偉業老師、李雪薇老師、張秀慧老師、梁越美校長、朱躍進老師、梁賜朗老師。

由「廣度」到「深度」

孕育拼勁新一代

獲獎教師

朱躍進老師（教學年資：14年）
張秀慧老師（教學年資：16年）
梁賜朗老師（教學年資：7年）
高偉業老師（教學年資：15年）
李雪薇老師（教學年資：15年）

所屬學校

馬頭涌官立小學（紅磡灣）

教學對象

小一至小六

教學理念

「學術與體育並重，鼓勵學生全方位學習。讓學生多參與不同的體育活動和比賽，在成和敗的過程中提升對體育的興趣和培養刻苦耐勞、積極進取的精神。」

教師專訪

馬頭涌官立小學（紅磡灣）（簡稱「紅馬」）除著重傳授學術知識外，亦非常重視學生的體能發展。為了在校內創建體育文化，獲獎小組根據學生的不同學習需要，設計了一套完善的體育課程，由「廣度」到「深度」，推廣全方位學習。學生參加不同的體育活動，以及觀賞各類型比賽，擴闊視野之餘，又能抓緊機會表現才能，成為優秀運動員。

愉快氣氛中學習

要推行有「廣度」的體育課程，就要讓學生接觸多元化的體育活動。教初小的張秀慧老師表示，低年級體育課會以遊戲為主，透過跳繩、拋擲豆袋、障礙賽跑和持棒穿圈等活動，讓小朋友在愉快的氣氛中培養對體育的興趣。高年級學生則以隊制體育活動為主，例如排球、籃球等，培養學生團隊精神。

一滴汗水一分收穫

教授羽毛球的朱躍進老師表示，學校遷到紅磡灣前，由於校內缺乏體育場地，他們經常利用附近的巴富街運動場、土



學生專注地練習排球

瓜灣室內運動場等進行練習。2001年學校遷來現址，設備及場地都明顯改善，對推行體育課程有很大幫助。不過，校隊的訓練仍會借用校外設施和資源，務求給學生最好的訓練環境和設備。

隨著場地和設備的改善，老師亦深明善用資源之道理。他們互相配合，在課餘舉辦興趣訓練班，給學生更多機會參與不同的體育活動；又於每天大清早回校，帶領學生做「晨操」和田徑練習；同時於課後訓練排球、籃球、游泳、田徑和羽毛球等校隊。梁賜朗老師形容：「一滴汗水一分收穫，透過每日的訓練，讓校隊成員明白要艱苦學習，才有成功的一天。」此外，梁老師又與他們一同觀賞各類比賽，例如世界盃排球賽，還透過賽後討論增加隊員的投入感，與他們打成一片。

獲獎老師又鼓勵學生多參與



校內設有田徑跑道，方便學生練習。



田徑校隊在運動場上展露勝利的笑容

聯課活動，希望在成或敗的經驗中得到啟發，增強自信心，進一步發揮潛能。極受歡迎又多元化的聯課活動有「運動會」、「遊戲日」、「假期訓練營」、「聯校友誼賽」，以至校長盃羽毛球和乒乓球比賽等。另外，校內亦設置了「體育園地」和「十二牌坊」，展示優秀運動員的資料，在學校的入口處，擺滿數以百計的獎盃，讓學生以這些成功的例子

為目標，同時激發學生對運動的興趣。

發掘運動精英

老師設計了一套有「深度」的訓練程序，栽培運動精英。朱躍進老師指出，他們從小一至小三級別中發掘有潛質的學生進行基本訓練，獲選的學生到了小四時便跟隨專業教練進行有系統的技能訓練，並成為校隊成員，代表學校參加比賽。

多年來，「紅馬」在學界比賽中屢獲殊榮，在羽毛球、田徑和游泳比賽中均奪得佳績。以羽毛球隊為例，男子隊在九龍東區學界比賽中連續十三年獲取冠軍，在區際隊際賽中亦取得「六連冠」，而女子隊的表現也不遑多讓，在以上兩項比賽中分別得到十二年冠軍和「五連冠」。許多學生如曾穎昭、楊柏熙和胡泳彤等，都是學界比賽的紀錄保持者。

教學分享



老師教導學生正確的姿勢

羽毛球隊經常參加比賽

校本課程

本校課程的目標是讓學生透過參與體育活動，全面發展潛能，又能學習面對困難、失敗，提高解難的能力，培養良好的待人處事態度，建立正確的人生價值觀。學生除了每周有兩節的體育課外，還可以參加很多體育活動及培訓班，增加接觸體育的機會（見圖表）。我們編排課程時，一至三年級著重基礎活動的學習，而四至六年級則以隊制運動為主。再配合九龍東區各比賽項目（羽毛球、乒乓球、籃球、足球、排球、游泳、遊戲日、田徑），增進了學生的體育知識及技能，培養了他們恒常參與運動的習慣和促進他們的身心健康。我們在低小的教學以遊戲為中心，如：跳繩、障礙賽跑、拋擲豆

袋、持棒穿圈等，提升了學生的學習興趣及動機。每年的運動會及遊戲日，九成以上的學生參與各項比賽，他們從小培養了愛體育，愛運動的態度，多年來在九龍東區的遊戲比賽中獲得無數獎項。由於學生從小打下良好的運動基礎，當他們進入高小時，已經能適應各項體育活動的要求，我們加強了專項技能的訓練，又充分利用了康文署、各體育總會的場地及教練資源，進行有系統而科學的訓練，把訓練與體育科的教學結合。我們的學生均有參與九龍東區、全港區際、甚至是埠際的學界比賽，在游泳、田徑、乒乓球、排球等項目都有良好的表現，多年來培育了無數的優秀運動員，在體壇發出閃耀的光芒。

聯課活動

「紅馬」從1998年起開始舉辦內地交流團、訓練營等活動，學生的學習不再局限於課室內。我們積極舉辦的多元化聯課活動有「晨操」、「運動會」、「遊戲日」、「校長盃羽毛球賽」、「校長盃乒乓球賽」、「友校友誼賽」、「假期訓練營」、「明日之星夏令營」及「全方位學習交流團」等。學生在參與活動過程中獲得成功的經驗，增加了自信心及促進了學習效能。其中較為特別的是每年暑假期間與深圳羅湖區體育局聯合舉辦的「明日之星夏令營」訓練活動，至今已有九屆之多。學生在過程中學會認真處事，不怕艱苦、勇於面對挑戰，從而鍛鍊刻苦耐勞、積極進取的拼搏精神。同時透

過參觀當地歷史文物，增長了對祖國歷史文化的認識和加強了民族意識。

學校文化

為了建立運動氣氛，我們在校園內設有「體育園地」，四周牆壁繪上有關運動的有趣壁畫及運動圖案，加添氣氛；在體育園地的花槽旁亦加設「十二牌坊」，展示了校長勉勵學生的話、紀錄保持者名單、出色運動員資料等，以表揚在體育運動方面有成就的學生，加強他們對學校的歸屬感。同時，定期張貼運動小知識，增加學生對著名運動員及各運動項目的認識，令體育氣氛洋溢整個校園。「十二牌坊」因此獲得教育局舉辦的員工激勵計畫最佳提案獎金獎。

曾經有一位家長說：「一個小小的球，16條羽毛，把學生、家長、老師、學校緊密聯繫起來，為學生的成長共同努力。」這正代表了我們學校的文化：教師付出、學生投入、家長參與、校友支持。家長積極支持和參與校內的體育活動，例如運動會便有超過一

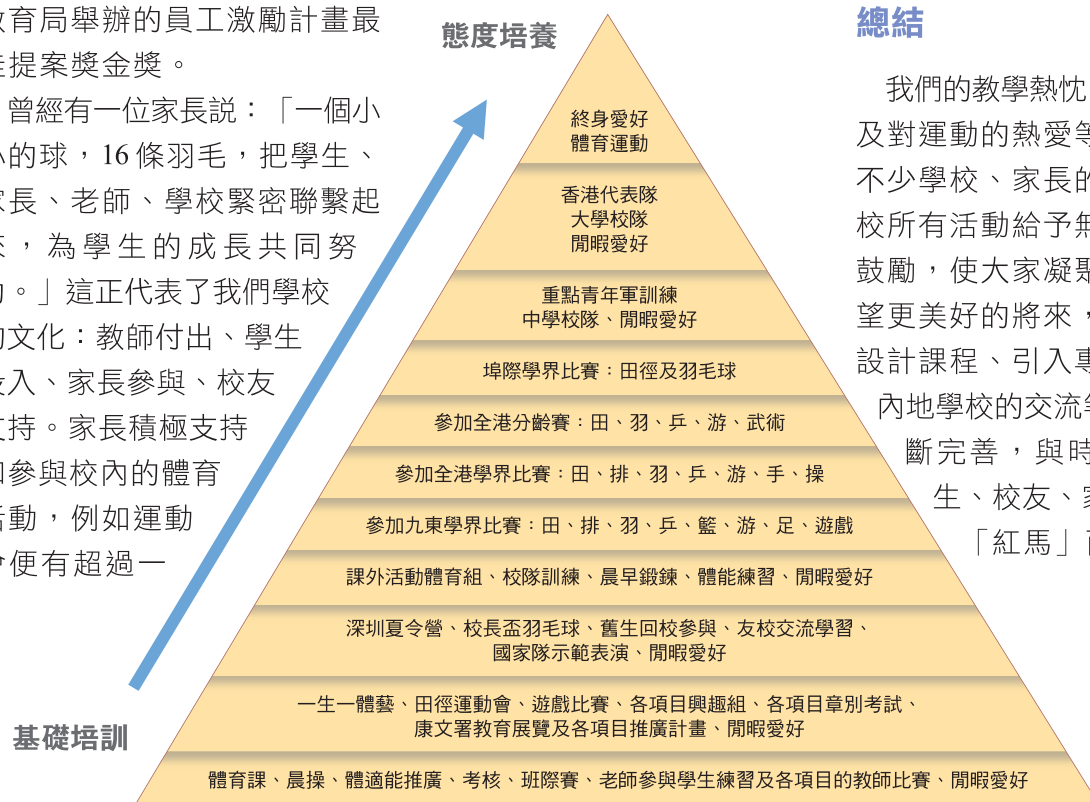
百個家長義工，負責維持秩序及擔當裁判工作。另外，我們舉辦的教育營、交流團、夏令營、校長盃羽毛球賽等，都在假期舉行，讓校友、家長都能參加。值得一提的是校長盃羽毛球賽、教育局羽毛球隊際賽署長盃等比賽，我們都是邀請校友擔任裁判。校友成為我們的後盾支援，讓我們能成功舉辦各項大型比賽。此外，校友們在老師的指導、家長的支持、校長的鼓勵下，於2005年成立了「紅馬羽毛球會」，延續羽毛球文化。同時，更利用暑期開設兒童訓練班，服務社區，成為社區體育運動的推動者。

學生成果

我們努力培育了一批又一批的優秀學生，他們在不同的比賽取得優異的成績。以羽毛球隊為例，他們獲得九龍東區男子組連續13年冠軍，女子組12年冠軍的佳績，同時在區際羽毛球隊際賽中，男子隊獲得6年冠軍和女子隊5年冠軍的優秀成績。我校共有69人次當選為九東及全港學界羽毛球的優秀運動員，當中有5人入選香港羽毛球隊代表，參加各類型的國際比賽，為港爭光。同時我們的學生參加了歷年的羽總及全港區際羽毛球的比賽，獲獎無數，為推動社區的體育運動發展盡一分力。

總結

我們的教學熱忱、學生的成就及對運動的熱愛等已得到區內不少學校、家長的認同，對學校所有活動給予無限的支持及鼓勵，使大家凝聚一起。為展望更美好的將來，我們無論在設計課程、引入專業支援、與內地學校的交流等各方面，不斷完善，與時並進，令師生、校友、家長都可以為「紅馬」而驕傲。



體育科學學習情況表



行政長官卓越教學獎

CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE

評審撮要

創建體育文化，舉辦出色的聯課活動，製造全方位學習機會，促進學生學習效能。

與家長及校友合作，建立恆久運動習慣和推廣健康訊息，攜手培育健康和有拼勁的下一代。



校園「十二牌坊」展示優秀運動員的資料



學生踴躍參加比賽

索取上述教學實踐資料的途徑

本校網址：www.mtchhb.edu.hk

教師與其他同工分享的方式

訪校交流、研討會、座談會

聯絡方法

聯絡：朱躍進老師

電話：2363 8989

電郵：chuyeukchun@edb.gov.hk

小組認為體育之所以有吸引力，不單在於它能健體強身，磨練意志，培養毅力，而且它能激勵人們在艱難困苦中去獲取勝利。他們在課程的設計上配合既定目標，在低年級推行以遊戲為中心的教學活動，令學生有興趣參與玩耍，提升了學習興趣及動機，高年級則以隊際體育活動為主。在多年的努力下，學生與老師攜手創建了「紅馬」的優良體育文化。學生通過參與各類型的活動和比賽，豐富了生活及處事經驗，改善了學習態度。「紅馬」學生通過老師所安排的聯課活動，不單有很多全方位學習和發揮個人潛能的機會，還提升了身體素質、各項運動技能及團隊精神等範疇。學生在參與活動過程中獲得成功的經驗，從而增加了自信心及促進了學習效能。此外，學生通過與內地運動員的交流活動，瞭解他們培訓的情況，從而學習刻苦耐勞和堅忍不屈的精神。他們在校長的鼓勵下協助校友成立「紅馬羽毛球會」，延續羽毛球文化和繼續推廣運動與健康的訊息，攜手培育健康和有拼勁的下一代。

在各項體適能的素質測試中，學生在「跑、跳、擲」的基本能力均達良好的水準，基於低小學生已具備良好的學習基礎，進入高小時已能適應各項體育活動的需要，小組便運用一套有計畫的訓練程序，於小一至小三級別內發掘有潛能的學生進行基本訓練，然後於小四時便進行各項的技能訓練。他們安排活動在普及化、精英化及盛事化的條件下進行，學生在既具闊度，又具深度的經歷中，學習面對困難及失敗，同時又能提高解決困難的能力，樹立正確的人生價值觀，培養出良好的待人處事態度。小組積極帶領學生參加比賽，並獲得豐碩的成果。



挑戰難度

學生建立團隊精神

獲獎教師

劉家俊老師（教學年資：5年）

所屬學校

培僑小學

教學對象

小四至小六

教學理念

「因應小孩子愛玩的心態，引導學生透過體育活動，建立團隊精神和人生正確的價值觀。」

教師專訪



劉老師教學強調以身作則

對體育充滿熱誠的劉老師，求學時已是一位優質運動員，他從運動中深深感受到團隊精神的重要性。因此，他不只注重學生技能上的學習，還引導他們在運動時抱正確態度，而他自己更以身作則做好榜樣，向學生示範正確價值觀。

與學生共訂目標

劉老師深信教育是由心出發，應以愛心關懷每位學生。「我與學生共同訂下目標，一起奮鬥，這除了增進師生間的關係外，更建立彼此的信任。」在師生共同努力下，劉老師這兩、三年間把足球隊打造成一支有團體精神及具競爭力的球隊，學生在訓練上更顯得積極求進。

學生的認知能力、學習能力及潛能等各有不同，為了照顧他們的學習差異，劉老師特別設計了一個多元化的學習方案，

其中滲入了「共融教學法」的理念。「共融教學法」的特點是學生自己有選擇活動的權利，並按本身的學習程度來作自我調整；或者，選擇一個較高難度水平作切入點，進行技巧學習，老師便可在設定的指標中瞭解學生的水平。

升級制挑戰學生能力

劉老師表示，讓學生自由選擇和挑戰自己能力，不用直接與別人比較高低。在過程中，學生參與升級制，若能完成自己的初選動作，便可向較高級

別進發，令他們敢於挑戰難度，突破自己；又可降至較容易達標的級別試做，不因屢次失敗而氣餒。這種學習模式，除可鼓勵學生不斷挑戰自己外，並學懂接受別人的表現差異，更能培養出互相勉勵的精神，達致「有勉勵、沒責罵」的目標。

劉老師於過往幾年不斷參考一些較新的教學理論，如領會教學法、指引發現法、評估促進

學習等，並把它們引入課堂中，使學生學會觀察、互相欣賞、互相討論及共同分享等；又透過多元化的體育活動，培育他們的社交技巧。他又認為學生只要願意投入，將運動融入生活中，便可發展成為終身的興趣。

自我評審 學懂反思

此外，為了清楚瞭解每位學生在體育學習上的進度，劉老師

設計了「體育個人檔案」，紀錄學生每年所有學習主題的進度。藉着同學間的互評及老師的評核，讓學生加深瞭解自己的技術水平，不斷作出改善。在個人檔案中，更加設自我反思及家長勉勵的版面，使學生能自我檢討和調整目標、策略和程序；家長亦可從檔案的記載，瞭解子女在體育的成績及能力，與他們一齊見證學習成果。



劉老師與學生之間相處融洽，亦師亦友。

教學分享



在劉老師及學生的努力下，足球隊在不少學界比賽中取得輝煌的成績。

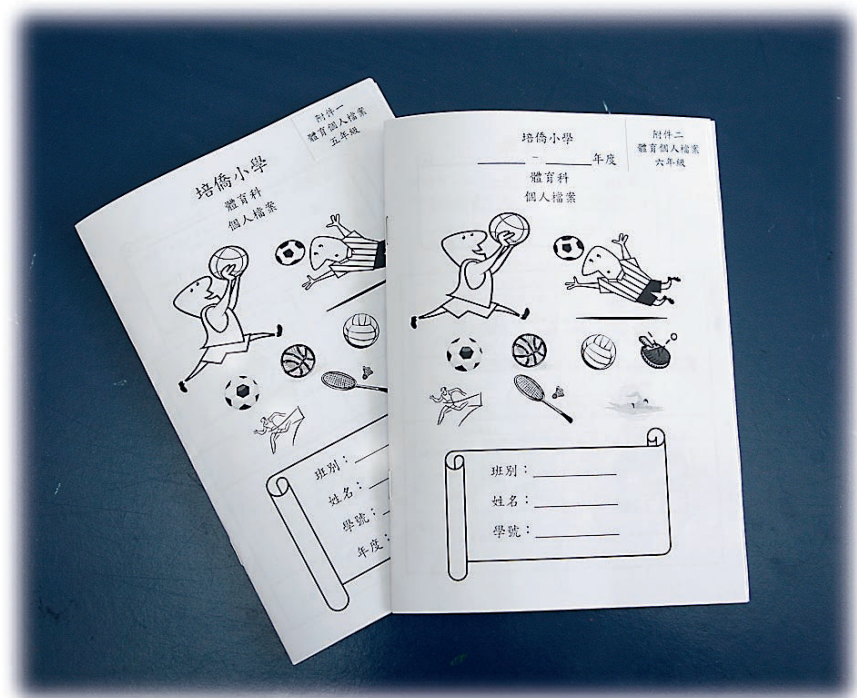
建立校園體育文化

2004-05 學年，我初轉到培僑小學任教。當時的體育組已成立了足球隊、田徑隊、舞蹈隊和乒乓球隊等校隊。足球隊是每星期訓練一次，由學生支付學費聘請校外教練；田徑隊則是每到比賽前一至兩星期才作短期訓練；乒乓球和舞蹈隊則由校內老師任教。為了提升各隊的實力和質素，我進行了一些調整。以田徑隊為例，改為每星期三次的早上訓練和兩次課後練習，加強了田徑隊的學習氣氛與奮鬥心，稍後便開始參加各區舉辦的田徑比賽。雖然第一年的成績未如人意，但經過無數艱苦的晨操晚練，加上老師和同學的努力和決心，成績日見進步。今年，男子乙組終能囊括港島東區學界田徑

比賽多個獎項及團體冠軍，成績令人振奮。足球隊的成長亦是叫人難忘，這些年來的早上及課後各兩課練習，我與學生都全力以赴，經過艱苦鍛鍊，

除獲取優異成績外，學生也學會堅毅與承擔，而我亦擴闊了在足球的教育發展。我曾獲邀擔任 2003 及 2005 年兩屆香港（小學組）埠際隊教練。今年，我更考獲亞洲足協 C 級足球教練課程證書，為未來的學界足球教育及發展，為足球總會的幼苗培育等工作，作出更好準備。

藉學生愛玩的心理，我和同事們經常構思及設計不同形式的比賽，例如：「級際乒乓球比賽」、「級際羽毛球比賽」、「班際足球比賽」和「培小三人世界盃」，以培養學生的學習興趣及動機。同時，為培養學生的責任感及良好的品德，於參加比賽的資格中附加了特



學生的體育個人檔案

定的參賽條件，如：參加比賽的學生必須在操行、責任感（如交齊功課）的表現上達乙級或以上。兩年來的實踐顯示，這樣把體育活動與學習的行為和學習態度結合起來，成效顯著；特別對一些以往只顧「玩」，不注意學業均衡發展的學生，效果尤其明顯。

建立團隊精神

我除了成功改善足球隊、田徑隊及乒乓球隊的訓練外，更成功推動其他同事一起發展體育科，逐漸獲得他們的認同及參與，並共同分擔訓練各校隊的工作。此後每朝早上七時，當看見臉上掛著笑容、精神奕奕的學生，在操場上跑步、練習跳高，或進行足球及體能等訓練時，我知道我與同工的努力絕對沒有白費。

成立「體育大使」

現在我正籌備從各組代表隊中挑選一些精英運動員，組成「體育大使」，定期於小息及午休時，在我們的監督下指導愛運動的同學進行技巧的培訓。這將可讓更多學生接觸運動，亦可讓運動能力較高的學生有機會服務同學，發揮自己的優點，並透過指導同學來鞏固自己的技術水平。期望在不久的將來，校園內的每個角落都有活動在進行，都充滿生氣，到處都是

學習的好地方。

善用教學法

培僑小學充滿互相學習及互相關懷的氣氛，老師在學與教中每天都在進步。同級老師透過共同備課和同儕觀課，互相分享和觀摩，共同研究課堂的效能。過去兩年，體育老師分別做了多次檢視體育教學法的研究課，以足球、手球和乒乓球課堂學習為探討的內容和目標。

最初，我把「指引發現法」引入手球課。由老師制定條件，然後引導學生透過實踐、討論及觀察來發現進行該運動所需的技巧，學生的學習有實際的效果。其後，我再引用「領會教學法」來代替傳統體育教學法教授足球，藉著該教學法的特色來提升學生的理解及思考能力，鼓勵學生在思考後能舉一反三，靈活運用所思所想，又透過討論及同儕共同實踐。效果顯示，學生的批判性思考能力、解決問題能力、創造力、溝通能力及協助能力等多項共通能力獲提升了。

去年，我又以「共融教學法」教導小五的乒乓球課。課中施行分組學習模式，設計不同難度的學習內容，讓不同能力的學生自選級別學習，技術明顯進步。在試驗成功後，便逐步推展至各級。另一成功之處是課堂的設計具特色，由熱身的

體能訓練開始，以至發展技能的合作學習，均使個別的學習差異得到適切的照顧。

體育個人檔案

為了讓學生清楚瞭解每個學習主題的學習目標和自己在不同難度級別的表現，我設計了校本「體育個人檔案」。在每個學習單元結束後，學生可透過自評、同儕互評或老師評核，瞭解自己在知識、技能及態度等各方面的表現水平，作出反思，並為自己訂定未來的努力方向。在「個人檔案」的附頁中，還加上家長、老師和同學的回饋或勉勵說話，共同分享學習成果。

評估模式 促進學習

「體育評估」應以促進反思和培養學生終身學習的態度為目的。因此，我成功地運用在「促進體育學習的評估」所提出的「主導原則」及「評估模式」等理念（節錄自「體育學習領域課程指引」），編定了「單元式評估」，藉此瞭解學生在各單元的學習情況，亦讓學生明白及關注個人的學習目標，並即時瞭解自己的學習進度，辨認自己的強弱點，作出適時的調整，建構一種「不斷學習，講求進步，追求卓越」的學習精神。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE

評審撮要

掌握現代體育教學理念，參考共融教學法，連結「體育個人檔案」，照顧學生個別差異，學生學習成效顯著。



足球隊經常參加校外比賽，屢獲佳績。

劉老師能掌握現代體育教學理念，促進學生身心健全發展，培養他們的共通能力、正確的價值觀和態度。又改善教學內容和推行多元化的學習活動，期望學生都愛做運動和有健康的身心。他認為每一位學生都是獨立的個體，要他們有效學習，各展所長，必須要照顧他們的個別差異。他以「共融教學法」為設計藍本，以分組學習模式，設計不同難度的學習計畫，讓不同能力的學生都達到自訂目標，學得更好。訪校當天的六年級籃球運球上籃課為一成功案例。他將球場分成三區，讓學生自由學習和互相評估。該班學習能力參差，早從體能訓練的環節開始，他讓學生根據本身的能力和當天的健康狀況分成三組進行訓練，充分照顧到個別差異。學生再分組先複習技巧後互評。學生選擇適合自己能力的場區進行測試，成功後再往高一級水平的場區挑戰。期間，學生一邊互評，一邊提醒同儕的強弱點，不斷互相鼓勵改進。這種容許他們自由選擇組別的安排，滿足了他們敢於挑戰的心態，不同能力的學生又可各展所長。更難得的是學生在學習過程中，明白及接受個別差異，學會尊重別人，培養互愛互助的精神。

為了讓學生清楚瞭解每個學習主題的學習目標和自己在不同難度級別表現，他將學生的課堂評估連結至「體育個人檔案」。就訪校當日所展示的「檔案」，學生書寫的內容豐富，無論是學生本人的學習和反思記錄，或是家長、老師和同儕的回饋或勉勵語句，皆顯示出學生有明顯的、高水平的有效學習成果。從問卷調查所得，學生對「檔案」和「共融教學法」有很正面的反應。最值得關注的是有 60% 學生認同能透過文字抒發對體育活動的感受，並較以前更喜歡體育活動。

劉老師備受學生愛戴和追隨，參與運動的學生明顯增加，體育科的水平明顯躍進，家長和學生對此均大加讚許。此外，他樂於與同業分享學與教的經驗，獲香港教育學院邀請，於 2007 年度體育教師暑期學校的展示課中，以「學習差異」為課題，帶同培僑學生展示了一堂乒乓球課。他的表現獲與會同工高度讚揚。

索取上述教學實踐資料的途徑

網址：www.pkps.edu.hk

教師與其他同工分享的方式

分享會、工作坊及講座

聯絡方法

電話：2897 7866

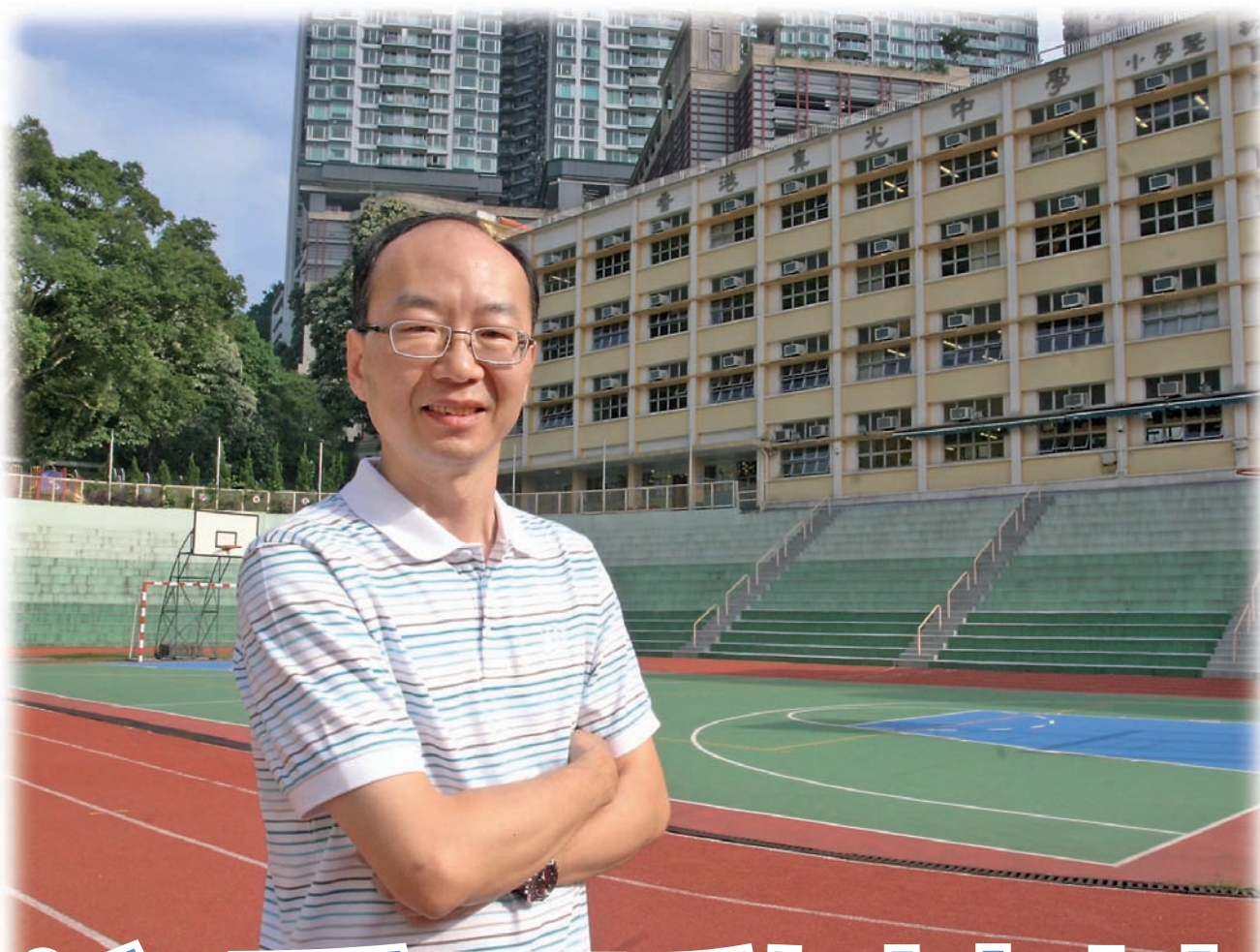
傳真：2897 7883

校址：柴灣小西灣富怡道 12 號

電郵：cartoonlkc@yahoo.com.hk



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



注重互動精神

老師家長學生皆受益

獲獎教師

黃鈞培老師（教學年資：22年）

所屬學校

香港真光中學（小學部）

教學對象

小一至小六

教學理念

「現今的體育課程需要引入多元化的活動，同時採用學生為本的教學法，讓學生從互動中獲得相關技能、知識及共通能力，培養正面的價值觀和態度。」

教師專訪

社會大部分人士對體育課的印象是簡單如跑步、打球般，因而忽略了它的真正價值。任教體育科的黃鈞培老師參考領會教學法，打破傳統的單向式教學，讓學生和老師互動，不但訓練學生的思考能力，還從中建立他們的團隊精神。早年，黃老師已設計了一份有標準評核方法的體育科評核報告，使它跟其他學科一樣，讓授課老師、學生和家長作三方面的溝通，效果甚佳。

現今，社會上大部分人士仍然著眼於中、英、數這些主要科目，忽略了一些如體育的「非主科」。為了改變人們這些觀念及提高學生對體育的興趣，黃老師參考領會教學法的理論，設計了「對抗式球類比賽策略」，首先於三年級課堂試行。這個「策略」是一個簡單的、四人對四人的「進入得分區取分」比賽，當中訂立了一些規則讓學生遵守。

領會教學法學生主導

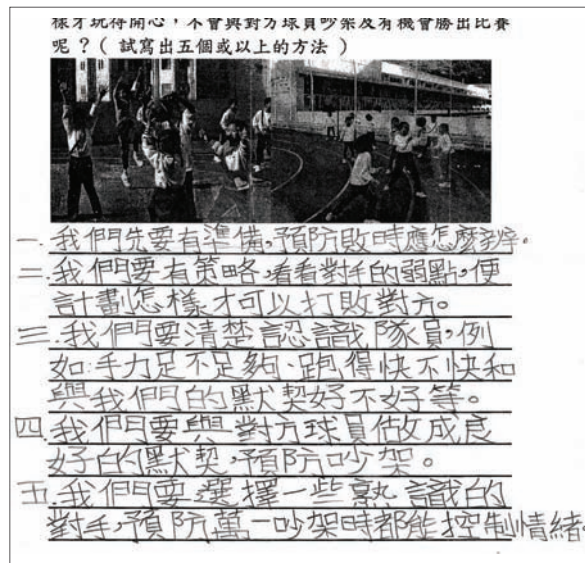
在整個過程中，老師只是一個



黃老師引導學生進行討論，學生踴躍發言。

促進者。他引導學生運用適當的策略去爭取勝利，同時給與學生時間和空間來反思、自評、討論，然後修正一些如技術、策略、團隊協作方式等。學生在隊中學會擔當不同的角色，更能學懂互相欣賞，互相合作和享受比賽過程中的樂趣，亦明白到勝利並非是比賽中唯一的得著。學生常在討論過程中會有不同的意見，經過多次的協商和老師從旁的誘導，他們慢慢學懂了包容、接納、欣賞、忍耐和控制情緒，而這些溝通及社交能力對

於學生的成長是非常重要的。因此，學生不但明顯投入課堂，還能從小在人格上得到全面發展，這使體育課變成很有深度的品德教育課。



學生除了互評外，也可自評比賽中的表現。

評核報告提升學習動機

課堂上，黃老師十分關注學生的學習情況，若發現有學生未能掌握所學技巧，他便立即調適教學進度，以照顧他們的學習需要。黃老師又設計「體育科評核報告」，內容包括學生各體育技巧的表現、體能測試紀錄、課堂表現等。評核報告除了能讓家長知悉子女的學習表現外，也讓學生瞭解自己在體育活動上的強弱點，並加以改進，提升學習效能；另外，老師還能透過這些詳盡的資料來檢討課程內容，改善教學方法，令學生受益。

黃老師首先在自己任教的級別試行。由於得到校方的認同及在資源上的配合，例如提供額外的紙張以印製報告表等，學生反應理想。雖然是一紙的報告，但它有很多優點，特別是「家長意見欄」，增加了老師、家長與學生互相溝通的機會。還有，隨著「報告」的出現，體育科已較受重視，因為它的分數都是經過多方面考核而成的，嚴謹程度絕不遜於中、英、數等「主科」，而且學生更能透過不少活動和遊戲，提升了社交能力，實現了校方所提倡的「五育並重」的理想。經過幾年的努力，其他體育老師亦認同「評核報告」的好處，也樂於採用。



學生透過討論及檢討，培養思考的能力及說話的膽量。

觀察對抗式球賽紀錄表					
三年級 星 班		姓名：王女施嘉 (76)			
日期：2004年 11月 30日		被觀察的球隊：晏城			
觀察項目	優		差		
1. 能互相走位配合	5	4	3	2	1
2. 能做出適當的假動作	5	4	3	2	1
3. 能準確地傳球給隊友	5	4	3	2	1
4. 能緊貼防守對方球員	5	4	3	2	1
5. 能成功阻擋對方之傳球	5	4	3	2	1
評語：我也覺得很好，但要再努力點。					

學生填寫對抗式球賽紀錄表

教學分享

過往，體育老師的身分與體育教練無異，都是著重於教授學生運動技巧，課堂教學是單向的，老師講解、示範動作，學生照樣做，老師主宰教與學。然而，我認為體育課不應只強調運動技巧，學生應可從中獲得更多。正如美國教育思想家約翰·杜威所說：「教育即生活，學校即社會。」應以一個近於現實的生活環境，讓學生自行建構知識。只有他們親手做過，設身處地體驗過，憑想像和思考便能找出解決問題的方法。

「基礎活動」課程

在修讀體育學位課程時，我對「基礎活動」有初步認識，後來有機會加入「協作及發展（種籽）計畫——基礎活動課程」之研究小組，在研究組長的帶領下，一方面把自己的經驗和對「基礎活動」的認識與其他小組成員一起討論、研究；另一方面，透過各成員的分享及組長的指導，增加了自己在這方面的認知。

由於新課程內容主要是把舊的內容作有系統的整理，清楚歸類，及加入一些新元素，而不是全面改變原來的教學內容，採用時並不困難。從2002年開始，我分三年把初小的體育課程逐步改以「基礎活動」教學。除了是因應課程發展的趨勢外，也因為「基礎活動」的教學模

式對發展學生的共通能力、審美能力等有很大的空間。再引用前教育統籌局課程發展處體育組編製的「基礎活動」分冊，教學內容更為豐富。這分冊的內容是經多位專家及前線老師努力編寫得出的成果，甚有參考價值。所以，我和同事們邊學習、邊嘗試、邊改進、邊推行，力求與時並進，做到最切合學生的需要。

「對抗式球類比賽策略」教學單元

我為引導學生認識如何比賽而設計了一個教學單元，試教後效果良好，他們的學習有明顯的進步。本單元是參考David Bunker & Rod Thorpe“Teaching Game for Understanding”，即領會教學法的理論基礎而設計，學習目標是讓學生透過遊戲，

領會對抗式球類的比賽策略和培養他們的共通能力。比賽時改用海綿軟球，使他們較容易做到傳接，不易被球所傷；技術要求也不高，使得分容易而成功感又大。進行遊戲之初，我只從旁觀察，記下學生的不同表現，作為稍後討論時的資料。再集合他們討論剛才之比賽過程，稍作檢討，之後再比賽，再討論，再檢討。在討論過程中，我利用白磁板和顏色磁粒協助學生表達意見，鼓勵多些學生發表見解，提供更多討論空間。在適當時機，我會指出對抗式球類比賽策略的重點，使他們能做到互相走位接應隊友和自然運用傳接球的技巧，運用所學於比賽的環境中，親身體會到除了認識比賽策略外，擁有良好技術也是重要的，激發起主動學好技巧的決心。



學生透過不同的活動，增強互信及團隊精神。

在比賽過程中，亦會出現學生互相指責、投訴對方犯規、指出隊友不足之處及斤斤計較等情況，我便藉此教導他們體育精神、與人相處和溝通的技巧、懂得尊重和欣賞不同能力的隊友等知識和技巧。較之於傳統著重於教授運動技巧的球類課堂，「領會教學法」讓更多學生能參與其中和獲得比賽的樂趣，不致被能力高的學生所支配。他們又有機會學習如何欣賞球賽，激發起參與活動的興趣，成為一個喜歡運動和有恆常運動習慣的人。學生又會進行自評及評核他人，自評以工作紙形式於課堂進行，而評核他人方面，我特意安排學習單元結束時，配合校內進行足球比賽，學生到操場觀看比賽，賽後進行評核。透過現場觀賽，他們運用在課堂所學到的比賽策略去分析球賽，判斷哪方球隊表現較佳，還可以欣賞球場上個別同學的優秀球技及隊友間美妙合作的走位互傳。在這個單元中，我體會到讓學生在真實環境下建構知識的重要性，讓他們從實踐中學習，效果理想得多。

「體育科學生表現紀錄」

我透過Excel和Word的合併列印功能，創製了「體育科學生表現紀錄」來配合評估。全年的評核分三階段進行，以多元化為原則。我在學年初訂定各

項目之評分準則，以減少主觀評分部分，使學生能在較公平及客觀的情況下進行評核；家長亦能透過這本紀錄得知子女在體育方面的表現，鼓勵他們在閒暇時多與子女參與體育活動，培養恆常運動的習慣。「體育科學生表現紀錄」的優點是：

- 1) 讓學生瞭解自己在各項目上的進展和強弱程度，加以改善缺點。
- 2) 提高學生的學習動機及推動個人在運動方面的發展。當他們知道自己在各項目的強弱時，可使他們在表現良好的項目上更有信心繼續做好，面對表現較弱的項目則懂得勤加練習。
- 3) 提供寶貴資料來訂定校本課程。這套全面的體育科評核報告，能反映學生各方面的能力表現，有助設計來年的教學內容，我能為他們度身訂做一套適合的課程。
- 4) 增加體育老師、家長、學生三者之間的相互溝通機會。一般家長只注重子女的學業成績，所以在很多會見老師的場合，都只詢問子女的學業成績，很少與體育老師溝通。透過這份評核報告，家長可在「家長意見」欄中寫下對子女的一些意見或問題，讓體育老師回應，增強彼此間的瞭解。
- 5) 提高體育科的地位。一般人認為體育科的評核工作很簡

單，只是叫學生翻筋斗、拍皮球便給一個分數。但透過報告，他們便知道體育老師給予學生的分數都是有根據和經過多方面考核而得出之結果，轉而改變看法，對體育科增添一點尊重。

「體育科學生表現紀錄」採用至今已經十多年，其間得到各方人士提供很好的意見。除了讚賞及認同外，他們也會提出不同意見，透過與他們溝通，使我有機會反思製作這份紀錄表的目的和檢討它不足之處，所以無論在資料的輸入、版面的設計和列印過程等，都有所改善。這套「體育科學生表現紀錄」展示了「促進學習評估」中教學及評估的完整性。

總結

從事體育教學工作二十多年，我因應本校的文化、學生能力、場地及設施等不同的條件，加上自己從專業進修、學與教工作坊、參考書籍等所吸收的知識，設計課程及選擇適合的教學策略，協助學生從我搭建的平台上，以個別的能力進行學習；加上由此而誘發出的好奇心，使他們的腦海中激發出種種的問題，經過不斷的思考，他們大都能自行建構知識，還表現出優異的成績。我會朝著這個目標繼續努力，畢生貢獻於教育。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE

評審撮要

**緊貼課程發展，重視學生從實踐中學習；
教學增添創意，「基礎活動」課趣味濃；
作先驅推評估紀錄，影響業界深遠。**



黃老師認為透過課堂觀察，可為個別學生的學習進度作出調適，達致更佳的效果。

索取上述教學實踐資料的途徑

請與黃鈞培老師聯絡

教師與其他同工分享的方式

經驗分享交流、訪校、研討會

聯絡方法

電話：2576 5716

校址：香港大坑道50號

香港真光中學小學部

電郵：ahpuiwong@hotmail.com

黃老師是體育教學業界內「基礎活動」課程設計和「體育科學生表現紀錄」的先驅者。他緊貼課程發展，把校內小一至小三課程改以基礎活動教學為主，確立了該校體育科的發展目標和方向，又在「基礎活動」教學上增添創意，讓學生學得更愉快。他認同有效教學的理念。在小三推行的「對抗式球類比賽策略」單元和小四的「創作舞」單元便是例子。另外，他設計電子化「體育科學生表現紀錄」作為評估工具。這套「紀錄」展示了「促進學習評估」中教學及評估的完整循環，被課程發展議會編訂的「體育學習領域課程指引（小一至中三）」採用為小學體育評估示例，對業界帶來深遠的影響。

由前稱教育統籌局所舉辦的計畫：「協作及發展（種籽）計畫——基礎活動課程」中，黃老師非常投入於研究及設計適合兒童的基礎技能，又試行一些預設課程，貢獻頗多。他曾自行設計及試教一個三年級的用具操控單元，經和議人評鑑及改善，成為日後推行及製作基礎活動課程的示例，讓同業參考。訪校當天的課堂教學顯示了黃老師在「基礎活動」的設計和教學安排非常純熟而且有創意，評審委員給予甚高評價。該課的熱身活動是老師要求學生用身體做出算式題的答案，學生的造型富創意，又增添視覺效果，營造了一課好的開始。從學生進行互評時的表現，顯示出他們有很強的自控能力，又懂得輕鬆地互相欣賞，同學間製造了相當多的溝通機會。他又積極創辦聯課活動，其中的「真光盃五人足球賽」帶出公平競爭、遵守規則、遵守禮儀等體育精神。另一項「活力高飛」則訓練高年級學生擔任領袖，服務同學，協助初班學生進行簡易活動，提高同學參與活動的興趣。黃老師所設計的小三「對抗式球類比賽策略」單元針對小學生的學習興趣，課堂改以海綿軟球和簡單的四對四人的「進入得分區取分」比賽模式進行，讓學生在過程中經歷討論策略、發表見解、溝通和欣賞隊友等過程，課堂非常成功。他獲邀於2004年12月在前教育統籌局所舉辦的「基礎活動的學與教工作坊」中介紹該單元，與會老師認為參考價值甚高。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



(左起) 岑詠詩老師、
蔡慶苓老師

體育與運動

看的動的皆得益

獲獎教師

蔡慶苓老師 (教學年資：8年)

岑詠詩老師 (教學年資：10年)

所屬學校

天水圍循道衛理小學

教學對象

小一至小六

教學理念

「以學生能終身運動為教學願景。在小學階段，應該適當地增加學生接觸不同活動的機會，使他們從體驗中愛上體育。」

教師專訪

蔡慶苓老師及岑詠詩老師認為體育科除了讓學生學習體育活動的基本技巧外，更重要是培養學生的身心健康、有良好的適應能力及正確的價值觀。她們又希望學生可以從多角度接觸體育活動，不論是參與者，還是旁觀者，都感受體育最美的地方。

天水圍循道衛理小學提倡「每位學生也能做到」的教學精神。蔡老師及岑老師明白不是每個人都有天賦的運動才能，但是不等於沒有運動細胞的人就不需要享受運動的樂趣。因此，兩位老師希望學生能夠全情投入參與體育活動。蔡老師說：「我們發現很多女學生對運動沒有太大的興趣，在體育課的表現並不積極，所以便鼓勵她們在小組活動時提供策略和意見，或作為評估者，指出同學在活動時出現的問題或值得欣賞的地方，讓她們明白看似簡單的體育活動，既可以從參與者或旁觀者的不同角度去體驗，亦可互相鼓勵及培養分析能力。更高興的是，有些學生與家人一起討論球賽，把運動融入生活中，即使不是球場上的運動員，亦能感受到運動帶來的喜



體育活動注重學生的合作性和團隊精神
悅，投入運動的世界。」

「一生一體藝」

兩位老師以「一生一體藝」為目標，鼓勵學生把運動作為終身興趣。但是單靠體育課的活動實難以達標，故她們向校方申請，調配額外的資源，在各級加入不同的活動項目，當中包括競技遊戲、旗操、足毽、



校內運動氣氛濃厚，師生享受當中的樂趣。



家長與子女一起參與活動，加強溝通。

小型網球、野外定向、國術、歷奇等，讓學生在課餘亦可以接觸不同的活動，鼓勵享受運動帶來的樂趣。她們亦希望學生在體育活動中，建立自信，為面對日常生活中的各種挑戰而作好準備。

此外，為了營造學校的活力氣氛，老師於小息時段設立「動態區」，提供小型用具，讓他們投入運動世界。兩位老師更特別安排所有校隊成員擔當體育大使，在「動態區」當值、健

康日中擔當體適能測試員或午間電台報告體育資訊等。透過上述的安排，除了讓校內的同學有更多機會接觸最新資訊，推廣運動文化，還讓這些體育大使學會服務他人。

多元化評估

為了全面反映學生的學習表現，老師設計了一本健康紀錄冊，紀錄冊除提供很多運動安全知識、體藝資訊及營養資訊外，學生更將自己的運動時間記錄在內，提醒自己每天做運動，保持健康的生活模式。

此外，兩位老師參與教育局主辦的種籽計畫從中認識到評估模式除了動作評核外，配以筆試、專題研習、學習檔案等也

是非常重要的，而評估的參與者亦不應只集中在教師身上，還可包括學生及家長。通過學生的自我評估及互評，他們更加瞭解自己在體育上的強弱點；老師則能全面地掌握學生的學習情況，確定教學的成效，或按他們的學習進度修訂教學設計，有助學生更容易掌握學習內容。獲得成功感之餘，亦漸漸培養出對體育的興趣。



兩位老師在課餘時跟學生打成一片

教學分享

體育=身體心靈的培育

具備良好的體格、穩定的情緒、自律和自制，以及合適的社交關係，是面對社會不斷變遷的重要條件，因此，我們深信培養學生擁有身體健康、心理健康、社會適應能力和道德健康非常重要，而體育教學的目的不單是鍛鍊體格，更要培養學生的健康的生活。

我們把「健康」的元素融入體育教學中，在正規及非正規課程裏，刻意讓學生透過不同的學習、體驗和實踐，讓學生在知識、技能和態度上，建立積極、活躍及健康的生活方式。

互動的正規課程

我們根據學生的需要、老師的準備程度，逐步發展貫穿整個小學階段的校本體育課程，讓學生設定學習目標，瞭解自己的學習進度，強化學習，培養學生對運動持之以恆的興趣：

1. 校本體育課程：我們根據學生過去的體育表現，參考教育局的「學習成果架構」，編輯了由初小基礎活動發展至高年級專項活動的校本縱向課程架構。除了著重技能的學習外，同時把與運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、審美能力等學習內容融入課堂中。我們更按校本課程的需要，編輯了「健康紀錄冊」，讓學生完

成課堂後以日誌方式記錄所學；為鼓勵學生恆常運動，又在紀錄冊內加入「每月精選」，讓學生瞭解更多體育安全知識。在教學實踐中，我們透過情境、提問、討論、互評等方法讓學生發現該運動技巧的要點，以提升學生的學習效能。

如校本健康紀錄冊內的運動時數、學習日誌、學生自評互評的表現、跨學科專題研習等評量方式，務求更全面地評估學生所學。

3. 合作學習：我們強調在體育課中，不論其運動天分如何，每名學生皆有機會參與體育活動，可以是體力付



學生進行柔軟度測試

2. 多元化的評估模式：我們重視透過評估來促進學習，讓學生在評估中認識自己和欣賞別人。我們深信，體育教學目的並非只著重培訓專業運動員，而是培養學生對運動的持續愛好，因此我們在評估學生的體育表現上，不單考慮學生在技能上的表現，更著重學生的體能、態度、知識方面的表現。我們遂採用多元化的評估模式，

出、欣賞評鑑、安全保護或技術指導等，讓每一節課都是「高參與、高展示」。學生的互助互勉也可形成互惠的學習社群。為了更有效地透過合作學習模式進行體育學習，我們除制定全校統一的常規指令與手號外，更積極參與教育局的種籽計畫，以個別級別作試點，在課堂學習內加入自評互評的元素，學生在同一平台中互相

切磋、互相鼓勵、互相提點，以提升學習的主動性，而小組內的有效溝通，亦可協助建立正面的價值觀和社交技巧。及後在科組內與同工進一步有系統地在各級推行自評互評，以提升學生的學習效能。

4. 跨學科的專題研習：要延續學生的健康生活，最重要是讓學生有機會實踐，因此我們透過不同年級的跨學科學習，延伸學生在體育課的學習：如三年級的「至FIT」新人類，學生於一條龍陸運會中訪問中學運動員的運動心得，又與家長一起到營地參與康體活動；四年級的「健康小超人」專題研習中，學生一起創作「天循環」，完成後向家長分享創作成果及推廣健康訊息；五年級的「豐盛人生」是與中文科合作，學生閱讀金牌運動員的奮鬥故事，又訪問傷殘運動員的生平事跡，均能讓學生透過接觸運動，體會生命的意義。

啟發潛能的多元智能課

本校位於天水圍區，區內文娛康樂設施不足，除了正規課堂內接觸的運動項目外，學生接觸其他運動的機會較少。因此，我們特別調配資源，編排了多元智能課，安排不同年級的學生接觸不同的運動項目：一年

級競技遊戲、二年級舞蹈、三年級旗操、四年級花式跳繩、五年級足毽、小網球、野外定向、六年級國術、歷奇等。課程由我們或體育總會、其他機構負責教授，讓每位學生都能參與其中，享受運動帶來的健康意義和樂趣，同時鍛鍊敏捷的反應、能刻苦耐勞和有團隊合作精神。

動感活力在天循

除了在正規課程讓學生有系統地發展身體和心智健康外，我們更積極鼓勵學生多做運動，特別於小息設立「動態區」，提供一些小型用具讓他們在安全的情況下進行活動。我們亦鼓勵學生在校本健康紀錄冊中記錄運動時數，完成指定時數便可獲得不同的章別作鼓勵。為了營造學校的動感文化，我們以不同渠道讓其他老師和學生多接觸運動，例如校慶日舉行「天循三重奏」（運動項目）的班際比賽，以及學期末舉辦的「運動日」，老師也會被邀請參與其中。透過班際活動，提高班內的團結精神，同時在過程中，讓老師、學生體會到互相欣賞、信任的重要。每年我們均舉辦一次「健康日」，除了為學生測試體適能外，更邀請外間機構到校進行講座或身體檢查，讓學生瞭解自己的健康狀況，對健康之道有更深的認識。

培育運動領袖 體現體育精神

我們亦積極培訓運動專才，所有運動校隊均由我們親自帶領，強調在訓練或比賽過程中，要有追求自我完善、不斷努力、公平公正的體育精神，瞭解自己在過程中有沒有盡力，有沒有可以改善的地方。每次檢討，都是學生提升能力的機會，這種不斷自我提升的精神，亦幫助學生在不同比賽中獲得理想成績。

我們亦刻意安排所有校隊成員擔當校內的體育大使，增加他們對學校的歸屬感。他們肩負推廣體育文化的使命，協助籌辦和推廣體育活動，例如：小息時在「動態區」當值、健康日中擔當體適能測試員、午間電台報告運動資訊等；利用我校「一條龍」的優勢，我們有系統地與中學聯絡，安排畢業生返母校協助指導小師弟師妹，讓學生學會服務別人，成為出色的運動領袖。

體育教學的願景

我們以學生能「終身運動」為教學願景，讓孩子透過不同的機會接觸、體驗、享受及喜愛體育，亦為孩子創造更多的活動空間，鍛鍊良好的體格、建立自信、培養穩定的情緒、保持自律和自制，同時以正面及積極的態度與人相處，為未來創造更健康美好的生活。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE

評審撮要

發展了一套全面互動的正規課程，有計畫、有系統地把健康的元素融入體育教學中，培養學生有健康的生活模式。



兩位老師以學生能「終身運動」為教學願景

索取上述教學實踐資料的途徑

可瀏覽本校網頁

www.tswmps.edu.hk

或致電本校與體育組聯絡

教師與其他同工分享的方式

講座、分享會

聯絡方法

聯絡：蔡慶苓老師、岑詠詩老師

電話：2448 0373

電郵：[tswmps@eservices.](mailto:tswmps@eservices.hkedcity.net)

hkedcity.net

小組認同世界衛生組織於 1989 年對健康的描述，認為健康應包括身體健康、心理健康、社會適應能力和道德健康。她們相信體育教學的目的不單止鍛鍊體格，還要培養學生健康的生活態度。她們因應該校學生的體格，編寫了內容全面的課程，包括了初小的基礎活動至高小的專項活動學習，並設計了一本健康紀錄冊，把健康元素融入體育教學中。為了讓學生延續健康生活的態度，於不同年級推行跨學科專題研習，藉以延伸學生在體育科的學習。又營造學校的動感健康文化，透過不同的項目讓老師和學生經常接觸運動，同時又邀請外間機構到校演講或作身體檢查，使學生瞭解自己的健康狀況，對健康之道有更深的認識。

小組能不斷優化體育教學，在課程規劃及教學設計都能重點發展學生體能和促進他們的身心健康，同時也培養合作、審美、解難等能力。正規課程的內容十分全面，包括多元化的評估模式及跨學科專題研習。在評估方面，她們引入了筆試、專題研習、學習檔案等不同模式，並且邀請家長成為評估者之一。在專題研習方面，她們推行不同的計畫培養學生的健康生活態度。又特別調配資源安排多元智能課，編排了不同的運動項目供各級學生參與，學生在學習之餘，還能比賽或表演，獲啟發潛能的機會。她們設計的健康紀錄冊，內容包括運動安全、體藝資訊、營養資料、評核的範疇及準則等，讓學生記錄自己的運動時間，鼓勵恆常運動，使體育教學滲入學生的生活中，而家長亦能從紀錄冊瞭解子女在體育科的表現。又安排所有校隊成員擔當體育大使，肩負推廣體育文化的使命，從而增加學生對學校的歸屬感。此外，她們與結龍的中學保持聯絡，安排畢業生返回母校指導小師弟妹練習。學生學會服務別人，成為出色的運動領袖。學校於去年在康文署所主辦的「sportACT 獎勵計畫」中獲得「sportACT 活力校園獎」，學生及家長均興奮不已，更有動力持續運動。她們領導同工，透過分享、討論、嘗試、檢討和實踐等活動協助學生健康地成長。又積極支持有關兒童體格成長的研究，經常與同業分享推廣健康教育的訊息。



讓弱者強起來

你得我都得

獲獎教師

龍惠玲老師（教學年資：18年）

所屬學校

救世軍石湖學校

教學對象

小一至中六（特殊學校——輕度智障）

教學理念

「無論學生能力高低，教師都用最大的愛心幫助學生，讓他們強健身體、發揮潛能，增強自信，不會因體能和智力的障礙而失去參與運動的機會。」

教師專訪

人的成長中，多元發展極為重要，當中不可或缺的一環是健康的身體。對智障學生而言，此點尤其重要。作為體育老師及成長關顧組統籌主任的龍惠玲老師，致力提高學生體能來應付日常生活所需，讓弱者強起來。

傳統體育教學，偏重在技巧上的教導，姑勿論這一套是否適合現代教學，但放諸智障學生身上，肯定行不通。由於智障學生對抽象思維的掌握較弱，不明白為什麼要學體育，難以領略體育課的箇中樂趣。因此，他們未必可以透過運動來強身健體，甚至會因失敗而帶來挫折感，形成惡性循環。

面對上述問題，龍老師在足夠的風險評估機制，以及確定學生身體安全的考慮下（由於智障學生身體較差，病痛較多，所以有駐校護士把關，老師亦會對學生細心觀察及與家長密切聯繫，以確定學生的身體狀況），不斷調適教學方式，務求引發學生的學習動機，再配

合練習、以及口頭讚賞和鼓勵來激發學生對體育的興趣。耐力跑便是龍老師特別為智障學生而設，而她亦有參考領會教學法，設計適合的教學內容。

耐力跑培訓小領袖

龍老師強調，要學生保持足夠的運動量，一定不可過度呵護，透過體能和耐力的訓練，對他們日後的發展會很有用的。「無論是練習田徑或體操，甚至球類運動，都需要體能和耐力支持。」所以，她選擇了耐力跑作為強化學生體能的第一步。龍老師又指，有研究顯示，耐力跑對改善步行姿勢有幫助。「部分智障學生在行路時，肢體也不大協調，透過跑步能有

所改善。」

為鼓勵學生參與耐力跑，龍老師選擇以循序漸進的方式，因應學生的年齡設定跑步的時間。由小二學生的2分鐘至中六的9分鐘不等。為提高學生的興趣，龍老師容許他們自設耐力跑的路線，以減低當中的沉悶感；又讓學生輪流帶領跑步，學習如何照顧隊員。結果證實是有效的，目前耐力跑已成為該校體育科的重點活動。

討論分享勝過重複教導

龍老師針對智障學生較弱的抽象思維，參考領會教學法的理念來設計遊戲，提高學生對運動的興趣，使他們從中體驗運動的樂趣。在遊戲之餘，龍老師亦會讓學生進行討論，如學生練習運球、射球，她便善用中場休息時間，讓學生分享準繩投籃的經驗和討論比賽的策略。

「此舉效益遠較老師重複教導為佳，因為學生都有『同學得，我都得！』的心態，而且可容許他們有更多時間進行思考、表達和反思。當然，多些鼓勵和讚賞也是相當重要的。」

除了遊戲，龍老師亦會採用小組教學形式，將學生分為2至4個小組，再由能力較強的學生擔當小助教，協助其他學生學習。她解釋，這樣可以令學生知道聆聽和接納他人意見的重要性，亦可使大家學懂互相體諒和關



龍老師與學生討論比賽時的成敗得失

懷，更可發掘領袖才能。

快樂的團隊精神

龍老師強調，每個人都有接受教育的權利，希望學生在體育課中享受樂趣，掌握技巧，於學習經歷中得到知識。在獲獎的同時，她認為自己教而後知不足，尚有改善的空間。但在與學生的相處中，實在獲益良多，特別是看到他們面帶笑容，

愉快地學習，滿足感便油然而生。

回看過去，她強調，無論是平日訓練或出外比賽，學生即使「打得唔好」，但當中煥發着快樂和團隊精神，沒有投訴、沒有抱怨的堅持和潛藏的堅毅不屈、鍥而不捨、不可放棄，以至不與人比較的態度，都令她相當感動。



龍老師帶領學生做熱身



透過耐力跑幫助學生強化體能

教學分享



學生參加多元化體育活動：體操

前言

在平等原則下，所有學生應有同等的學習權利，對於能力稍遜的一群，應想方設法令他們掌握生活的知識及技能，享受學習的樂趣，培養共通能力，以面對生活中的所有挑戰。輕度智障學生的智能除低於一般水平外，在身體發展上更兼有其他外顯或內在的障礙，如身體協調、姿勢不良、體力差、容易疲勞、呼吸功能差、骨骼或關節等問題，而大部分唐氏綜合症學生更兼有心血管疾病。基於上述原因，學生的體質及抵抗力較一般主流學校之同齡學生弱。作為一位教導智障學生的體育老師，我希望能協助學生提升他們的體能及身體的協調能力，並建立積極、活躍及健康的生活方式。

教學實踐

在教學上，我參考了領會教學法，鼓勵學生多思考，增加

他們的學習興趣及成功感。以進行球類隊際對抗性比賽為例，學生總是顯得興致勃勃，但總是在亂軍之中搶球，最終他們均一致認為這只是一場「混戰」，未能掌握有關技巧。我因應上述情況，便適當地進行小組討論，讓他們反思及制定改善的方法。我又運用視覺策略協助他們匯報，再輔以實踐後，使他們繼續比賽。

在實施初期，我採用全班討論模式，透過簡單的提問引導學生參與討論，待他們適應後，便以小組形式取代之。不同能力及學習模式的學生編在同一小組討論，由組長帶領，而我則扮演學習促進者的角色作適度的介入，協助群性較弱的自閉症學生、有情緒及行為偏差的學生積極參與討論。雖然在討論初期，主要由組長發言，其他組員鮮有發表意見，沒有明顯的成效；但久而久之，討論的聲音漸次多起來，他們已漸成一體，並有意識地特別關

顧能力稍遜者。透過上述的教學安排，學生除了懂得將有關技巧串聯於比賽中，還懂得解決難題，從而提升他們的學習動機及協作能力，這對智障學生有莫大的幫助。

基於智障學生之抽象思維較弱，他們的身體協調均明顯不如一般主流學校的學生，故在六大學習範疇中之「體育技能」的能力有明顯差別，極需多作個別教授。但面對大部分學生均有同樣情況時，我便採用分組學習的策略，以異質分組為原則，按學生人數分為2至3組，安排能力較佳的學生擔任小助教，而我則遊走各組，協助他們進行個別學習。課堂完結時，透過總結讓學生反思學習的重點、成效及改善的方法。我又因應學生的個別差異，為他們的達標成績設定高、中、低不同的標準。以一個「怕波」及經常「避波」的自閉症學生為例，我為他訂立的目標是能面對來球，進而雙手迎擊來球。

此外，跑步是一項簡單、方便、安全及易於推行的運動，我曾探討它是否能提升輕度智障學童的心肺耐力、肌肉力量及耐力、柔軟度、身體抵抗力？因而我在每一體育課節均安排學生進行不同程度的耐力跑：

- 初小：二分鐘；加插各種不同形式的追逐遊戲
- 高小：四分鐘；加插繞圈或各種不同形式的追逐遊戲

c. 初中：六分鐘；以繞圈或於校園自設路線進行

d. 高中：九分鐘；以繞圈或於校園自設路線進行

經實踐後，耐力跑能有效改善學生的體質，本校體育科老師亦認同此安排，同意於所有課節中應用。

發掘潛能

每位學生均是天父所創造的瑰寶，應該悉心施教及栽培，無論能力高低，他們都應該有平等機會參與各項運動比賽。每年的陸運會是學生施展身手的競技舞台，每人均獲編排參與一田一徑的項目，而能力較佳者更可參與如社際、友校、姊妹學校或學生/教師/家長混合賽等接力賽。而校外的比賽，包括田徑、羽毛球、划艇、籃球、體操、排球等均會讓有能力的學生參加，與校外運動員互相交流，他們在機會均等的原則下，孕育及激發出運動潛能。

我積極提拔及訓練具運動潛質的學生。除了課堂學習外，我亦與香港弱智人士體育協會合作，因應學生的專長，推薦參與該會所開辦的多項訓練課程，如體操、田徑、羽毛球及划艇等。

在課堂學習及課外訓練的相輔相成下，學生的潛質得以激發出來，經過艱苦訓練，終於跳出香港，踏進世界舞台，一個一個因著其努力，因著堅毅不

屈的精神，成為世界體操冠軍、短跑冠軍或羽毛球冠軍。這些成就除肯定他們不是弱者外，亦印證了只要有機會，智障人士亦有能力如其他健全人士般，為香港增光。

社區共融

本著共融共樂的理念，我安排學生參與區內外的表演及義工服務，一方面能透過表演，如國術、獅藝及健身操等項目，發揮他們所長；另一方面讓老人中心的眾多長者、幼兒中心的學童能渡過愉快而充實的一天，回饋社會。同時，可讓普羅大眾對智障學童的能力有進一步的認識和瞭解，從而促進社區共融的理念，這亦是我一

直努力的目標。而在多年來的社區表演及服務體驗中，深深被學生的認真及積極的服務精神所感動，雖然他們是智障學童，但仍熱心參與各項公益事務，這點是得到社會人士認同的。

結語

在一個美麗的清晨，我看到以下的情景：一個個小不點與大哥哥、大姊姊喜悅地一起跑步，寡言被動、拙於表達的學生亦能邊跑邊笑，甚至是弱於群性社交發展的自閉症學生亦主動地伴隨著大隊一起沿著線道開心地跑。這令人開心窩心的情景，令我充滿動力，勇於在教學路上尋求創新，為智障學生提供更多不同的體育學習機會。



學生在比賽中獲得驕人成績



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE

評審撮要

**提供多元化的體育活動，善用不同的教學策略，有效地提升智障學童的體育技能。
成功發掘學生的潛能，協助他們融入社會。**



學生參加多元化體育活動：手球

龍老師為使學生易於進行球類練習，她運用了「領會教學法」，讓學生透過參與小組模擬比賽的模式來觀察和討論，從中領悟到比賽戰術的要求，並培養出他們的反思能力及領導才能，成功地克服他們的學習困難。

她對教學和行政工作都充滿自信。不管學生是智力不足或大小肌肉失衡，她都積極地鼓勵他們面對障礙。如：學生跑得不好，她會陪他們一起練習；學生初學打羽毛球時，連展臂揮拍也不會，她將羽毛球用繩綁好，另一端則綁在二樓欄杆上，校準適當位置，讓學生練習。她讓學生培養出喜歡運動的態度，透過有趣的活動，良好的課堂組織和管理，與學生共同建立一個有秩序的學習環境，使學生在良好及愉快的氣氛下學習。另外，她因應學生不同的學習需要，靈活地採用不同的教學模式，其他簡單的任務如分配用具與整理體育物資，乃至課堂中的耐力跑，「準備活動」及「整理活動」等環節，均安排學生輪流負責。

龍老師在課餘時亦提供學生多元化的活動。她經常策劃各類體育活動讓學生參加。不單培養出學生的體育精神及發揮運動潛能，更改善他們的健康及體能狀況。對於有潛質的學生，她會安排專業教練、言語治療師、心理學家等為他們提供適當的指導及訓練，使他們在外地比賽時能從容面對群眾及傳媒。多名學生成功代表香港參與國際特殊奧運會，其中體操選手劉美如同學更連續三屆獲得五面金牌，取得輝煌成績，從而建立個人的價值觀。此外，她又提供機會予學生參與社區服務；又參與區內的共融活動，使社區人士更瞭解智障學童的才能，從而推展社區共融的理念。

她亦樂於與同事分享教育心得，鼓勵同儕協作，推動學校的團隊精神，把教育學生的效能發揮得淋漓盡致。此外，她不時參與校本行動研究計畫。研究結果顯示耐力跑可改善這些學童的身體協調、步行及跑步姿勢，亦可增強他們的體能和減少生病的機會。總括而言，她除有優越的專業能力外，亦深得學生及家長的愛戴。她對教育工作的承擔及發展學校體育文化等方面，也有傑出的表現。

索取上述教學實踐資料的途徑

請與龍惠玲老師聯絡

網址：www.shekwusch.edu.hk

教師與其他同工分享的方式

工作坊

聯絡方法

校址：新界上水馬會道第八區

電話：2670 0800

傳真：2668 5353

電郵：swslwl@gmail.com