



多元教學法

學生領會廣

獲嘉許狀教師

謝道鴻老師（教學年資：15年）

所屬學校

中華聖潔會靈風中學

教學對象

中一至中七

教學理念

「我相信推行普及運動（Sports for All）能有效提升學生的身體素質，使他們體魄強健，並能培養運動的興趣。」

教師專訪

如何啟發學生對運動的興趣、掌握體育技能，是體育老師經常面對的問題和挑戰。中華聖潔會靈風中學透過推行普及運動，鼓勵學生接觸各類型的體育活動，從而發展個人的運動專長和提升健康質素。在體育科主任謝道鴻老師的領導下，該校的體育課程加入了多元化活動和創新的教學模式，對學生的體育發展有莫大裨益。

發掘學生潛能

謝老師加入中華聖潔會靈風中學任教體育科已有十年，對教學付出百分百熱誠。他自行編製校本教材，配合富趣味性的教學方法，引起學生的學習興趣，從而啟發他們積極參與體育運動。

「傳統的體育教學模式往往只著重技術的傳授，忽略了學生基礎能力的培訓和建立。不同的體育活動往往涉及手腳的協調，肌肉的運用和身體的平衡等各方面的能力，而且基於其活動性質，教學的方法亦須多元求變。對於一些身體協調能力較弱的學生，傳統單向的教學模式未必能照顧他們的需要和學習差異。因此，在教授體育技能時，我會先著重基本

能力的建立和因應其運動項目的特色，採用不同的教學方法，讓學生能容易掌握相關的技能和增強他們學習的信心。此外，我會提供多類型的體育活動，鼓勵學生接觸和嘗試，讓他們從中發掘自己的興趣，建立終身運動的習慣。而有關運動知識的傳授和提升學生體能素質亦是自己較關注的，透過常規的理論課和體能鍛鍊，藉此增進學生的運動知識和提升他們體適能，維持他們的健康素質。」謝老師說。

創新教學模式

謝老師將「領會教學法」(Teaching Game of Understanding)應用於球類的隊際運動中，透過安排不同的比賽和模擬遊戲，讓學生將所學的技能應用出來。除技能學習外，運動心理也相當重要。因此，謝老師將「心智模式」和「視象訓練」兩個項目引入田徑和籃球教學中，旨在提升和穩定學生的心理素質。

此外，謝老師與香港教育學院合作試行一項名為「Sport Education Model」的嶄新教學模式。謝老師表示：「此教學模式涵蓋的範圍很廣，當中包括技術學習、球隊訓練、裁判法、組織和籌辦比賽等工作。我將學生分成多個組別，讓他們擔任不同的崗位，如教練、裁判、球員及籌委等，藉此讓他們涉獵不同層

面的知識，進行自主學習，並啟發他們的創意和批判性思考能力，將學到的知識和技能應用在比賽中，藉此加強各個崗位間的協作和發揮團隊精神。」

發展共通能力

除技能和知識的學習及提升學生體能素質外，學校的體育課程亦著重培養學生的共通能力，如創意和批判性思維，這有助體育科與其他科目融合，讓學生把不同的概念聯繫起來，融會貫通。謝老師表示，運動對現今社會帶來很多深遠的影響，例如運動與政治、運動商品化、公平競技、服用禁藥，以及北京奧運所帶來的民生改變等，這些現象均值得學生深入探討。因此，他特別於中七級體育理論課中簡單介紹運動社會學的概念，然後著學生分組作專題研習，旨在鼓勵他們利用有關知識深入探究箇中的問題和成因，從而作出具體建議和闡述自己的立場及見解。

甫投身教育事業，謝老師一直積極推行普及運動的理念，眼見學生對體育的興趣漸增，他滿足地說：「單靠個人的力量實在難以在全校推行普及運動，學校的支援對老師極為重要，體育科能夠穩健發展，亦有賴學校各單位的配合，同事的協作，以及學生的投入和參與方能成事。所以我在此衷心向他們表示謝意。」

教學分享

教學理念和實踐

體育的主要目標，除傳授體育運動知識、提高學生的體適能和促進學生身體健康外，最重要是幫助他們養成積極參與運動的習慣，達致良好的健康素質，並培養良好的品德。我以推廣普及運動及改善學生的健康素質，協助他們建立健康的生活模式為目標。所以，成功的體育課必備五個條件：（1）有充足的運動量；（2）能提升運動技能；（3）能增進運動與健康的知識；（4）能享受課堂和促進友誼；（5）展現良好的紀律和培養正確的道德行為和價值觀。我在教學上不時作反思，務求提升學生的學習動機、運動技巧和照顧他們的學習差異。因此，我引進不同的教學方法，如以領會教學法教授籃球和足球；於教授跨欄和跳馬時設計不同程度的活動來照顧學生的學習差異。今年更引進運動教育模式於中四級籃球課中，發揮學生的創意和批判思維能力。不同的教學模式確能提升學與教效能，讓學生和老師皆有所得益。

課程設計

為了實踐「普及運動」的目標，整個課程設計是初中學習基礎運動技巧，如田徑、足球、排球、籃球、手球、羽毛球、乒乓球及體操等；高中則較多元化，一方面深化個別技能，

另一方面則開拓學生的視野，讓他們認識和嘗試不同的運動，如網球、壁球、保齡球、高爾夫球、溜冰、單車及攀石等，藉此發掘和培養他們有終身運動的興趣。



體能訓練有助增強學生心肺功能

此外，我十分關注增進學生身體健康及提高學生的體適能。於2000-2001年度，我校獲優質教育基金撥款興建健身室，同時推行「健康生活新紀元—靈風中學健體計畫」，並將計畫納入中一至中五的體育課程中，藉以提供足夠的機會使學生的體能有所提升，特別是心肺功能和肌肉力量。計畫又令身型較肥胖的學生改善體型，最終培養他們有終身持之以恆的運動習慣。計畫實行至今，已超過300位學生享用健身室的設施，使用率更高達八成。除一般學生外，本校教職員和各校隊成員也踴躍使用。自此，學生的體適能狀況令人滿意，根據KPM（Key Performance Measures）指標，學生平均得分達3.5以上（5分為滿分），屬優良狀態，超過82%學生的脂肪

百分比合乎正常比例，這正是多年來努力的成果。還有，學生參與體育活動的人數亦持續上升，除有校隊40多隊外，連同健體班、攀石同樂日、班際球類比賽等活動，參與的學生超過3,000人次，場面非常熱鬧，顯示普及運動達到理想效果。

理論課

由1998年開始，我已將理論課引入本校常規的體育課程，透過理論分析、筆記、習作及筆試，讓學生學習有關運動的知識和健康常識等理論，如壓力處理、食得有「營」、運動與體型、體適能的元素、運動受傷的預防和處理、運動處方、體重控制、熱量知多少等，讓學生有系統地累積知識，甚至進而學習裁判法、比賽制度如淘汰制和循環制、賽程編排方法和運動會籌備事宜等。學生於初中時期已具備優良基礎，到高中課程時則讓他們選修體育科，修讀運動生理、心理和社會學等，令學習更全面，貫徹我校文、理、社、商、體、藝並重的生本課程發展理念。我和體育組同工更於2006-2007年度開始教授學生急救的知識，並安排他們實習一些簡單的包紮手法，讓他們懂得應付意外時受傷情況，而學生反應亦相當良好。



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

評審撮要

積極發展多元化體育課程，有效提升學生體適能和加強運動理論基礎。



學校體操隊隊員身手敏捷

謝老師認為體育課是鍛鍊學生良好紀律和培養優良品德的重要媒介。他成功地設計多元化課程，又引進不同的教學方法照顧學生的學習差異，提升他們的學習動機及運動技巧，同時提高他們的身體質素和運動興趣。

在體育課程設計上，他訂下初中為學習基礎運動技巧，高中則深化個別技能，讓他們認識和嘗試不同的運動，發掘和培養興趣，達致終身運動的目標。他特別編排高年級學生於下午上體育課，以便能使用附近的運動設施，讓他們有機會學習一些較難於校內進行的運動。除教授運動技能外，他對「增進學生身體健康」及「提高學生的體適能」特別關注。他曾於2000年向優質教育基金申請撥款推行「健康生活新紀元——靈風中學健體計畫」和興建健身室，鼓勵學生使用並培養他們終身運動的習慣，計畫成效滿意。為貫徹在校學生於畢業時能掌握至少一種泳式的目標，他成功地協助學校申請資源在校園興建暖水泳池，並與泳會合作，有效地推行游泳課程。

他要學生明白體育科不單是學習運動技巧，還應著重學習有關的運動和健康知識。他在常規的體育課程中加入理論課，從中一開始、每年至少四節。此外，他於中七級以專題研習形式探討運動與社會的關係，讓學生對運動所帶來的社會現象和行為有更深入的瞭解，並有效地提升學生的共通能力和協作能力。

除致力推行學校運動普及化外，他亦用心培訓精英運動員，多名學生被挑選為香港代表隊成員，取得一定成就，為學校、為香港爭光。他又不時邀請不同類型的體育機構到校作推廣活動，使有志從事運動事業發展的學生，增加就業選擇的機會。畢業生亦經常回校協助老師推行活動，回饋母校，將運動興趣和才能延續。此外，尚有不少畢業生成為體育教師、拯溺員等，都能延續對體育的熱愛。

索取上述教學實踐資料的途徑

請與謝道鴻老師聯絡

教師與其他同工分享的方式

到校參觀、講座、工作坊、研討會

聯絡方法

電話：2958 9694

電郵：tseth727@yahoo.com.hk



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



Dancing with fun, style and grace

Recipient of Certificate of Merit:

Mr WONG Shun-ki, Aaron

School:

Christian Alliance
S C Chan Memorial College

Years of Teaching:

28 years

Teaching Targets:

Secondary 1 to Secondary 7

Beliefs of Teaching:

To inspire students to love sports by introducing fun into the learning of sports.

Interview with the Teacher

In the past, PE lessons mainly took the form of running round the school campus for laps, playing ballgames, and doing forward and backward rolls on the floor, etc. However, Mr Wong, the PE teacher of Christian Alliance S C Chan Memorial College, has a different view. Armed with his belief in achieving fitness through fun, he has developed a well-balanced curriculum that emphasises students' interests. While junior students are able to learn the basic skills required for the more traditional activities, senior students are introduced to a variety of fun-filled sports activities. Among these, dancing is the most popular among the senior students. Undoubtedly, his carefully customised PE curriculum has not only nurtured his students' love of sports but also enhanced their physical and cardiovascular fitness.

As an experienced PE teacher, Mr Wong notices that students in Hong Kong rarely exercise as most of them are too occupied with their school work. To these students, the two PE lessons a week are all the exercise they have, which is hardly adequate for strengthening the physical condition. Several years ago, he conducted a research that compared the fitness of his students with those of other students in Hong Kong based on the Physical Fitness Standard developed by the Chinese University of Hong Kong. The result showed that the cardiovascular fitness of his students was noticeably below average. This prompted the launching of an additional training programme on distance running as Mr Wong and his colleagues required their students to exercise more to enhance their cardiovascular fitness.

Mr Wong finds the traditional PE curriculum too heavy as it requires students to learn too many skills, therefore leaving little time for the discovery of fun. This certainly discourages the students from developing the habit of exercising regularly.

In view of this, Mr Wong has modified the school-based curriculum by recasting the components into core activities and selective activities. The modified curriculum benefits the students as it equips them with the basic skills while allowing them more choices and free time to develop their interest in sports. "I believe that once the students develop their interest in a particular sport, they will continue to

practise, and it gradually becomes a habit."

In order to arouse senior students' interest in PE lessons, Mr Wong has introduced several new activities. Among them, ballroom dancing is the most popular. "To start with, I taught them only the simple dances, like cha-cha-cha and jive, so that the boys and girls could be introduced to the ballroom dance position, the turnings etc. After a few lessons, I would get my students to form small groups and choreograph a dance for assessment.



Dancing with fun

The amount of effort they put in choreography and practising was astonishing. I particularly appreciated their improved collaboration skills, which ultimately would enhance relationships even if the performances were just satisfactory. Furthermore, to sustain their interest in dancing and to promote dancing as a life-long sport, I made arrangement for several groups to perform during school assemblies, special school functions and post-examination activities. Their performances were well-received. Through dancing, students have learned more about social etiquette and developed a stronger appreciation of the aesthetic."

Teacher's Sharing

My vision of teaching PE

Through a well-balanced school-based PE curriculum, my students could enjoy the fun of exercise, participate in many different sports and acquire an active and healthy lifestyle.

A comprehensive and balanced PE curriculum

With reference to the PE Syllabus (1995) and the Safety Precaution in PE for HK Schools (2002), our PE Curriculum comprises both core and selected activities which can cope with learners' diversity. Core activities include swimming, athletics, fitness training and sports theories while selected activities include basketball, football, volleyball, handball, badminton, social dance, group dance and tennis etc. Each student can learn at least 5 activities in their whole secondary school life. Furthermore, students are encouraged to extend their learning experiences by taking part in extra-curricular activities. We have more than 35 school teams and sports clubs in various activities in which students can enjoy the fun of sports and refine their skills after PE lessons. A variety of sports competitions, such as those on basketball, volleyball and football are held annually. Although our school has only been operated for 28 years, we have already held 24 swimming galas and 27 athletics meets and their respective participation rates are about 30% and 90%, which are considered very satisfactory. Not only have these competitions helped students experience the fun of exercise, they also provided students good opportunities to develop their sportsmanship and positive attitude, as well as to learn to cooperate and serve others.

I have set up a school PE website

(<http://skawong.webhop.org>) to extend students' learning, so that they can learn PE related theories and browse sports news and school activities. Students generally find the website interesting and resourceful.

Tailored-made Programme for Senior Students

Senior students have less interest in taking PE lessons and feel bored in playing those traditional activities. To overcome the barrier, I have introduced social dances like, Cha Cha, Slow Waltz, Rock & Roll and group dance such as 18-Step, which has proved to be effective in arousing students' motivation to learn. Most of the senior students are beginners in dancing but they are very enthusiastic in dancing and performing. In addition, I uploaded video clips of other students' performances onto the web to stimulate them to do better. Furthermore, students with good performance are arranged to perform in school assemblies, special school functions or post-examination days to enrich their experience, broaden their horizons and develop their life-long activities.

Conducting Researches

I have strong interest in conducting researches and several of them have been carried out in my school. For instance, I compared my students' physical fitness with those of other children in Hong Kong using the data published by Hong Kong Childhealth Foundation in 2000. The result revealed that my students had good muscular strength and endurance, reasonable flexibility and body composition, but weak in cardiovascular function. I immediately discussed with my colleagues and did a quick review

of the PE curriculum. Subsequently, a distance running programme was launched to enhance their cardiovascular ability. Students were requested to take part in long distance running exercise during PE lessons for about 5 times a year. The programme proved to be effective when I noticed my students showed greater awareness on this matter. Another two are also worthy to be highlighted. I worked with professors from CUHK, China and other overseas tertiary institutes on 'The effects of 6-week rope skipping exercise on physiological responses in school children', and 'Effects of load carriage on heart rate, blood pressure and energy expenditure in children'. The knowledge and experience gained from these researches enriched my professional competence which gradually enhanced my teaching in PE.

Developing CAPS in Organising School Sporting Events

Apart from setting up our own website, I also use IT in organising athletic meets and swimming galas. To overcome the difficulties encountered when running these big events in our old teaching days, I endeavored to develop new methods using IT to solve the problems. With the collaboration of an external IT professional, I have developed a software called Computer-assisted Processing System (CAPS) which can generate an event programme, record sheets and lane allocation. Even more, on the event days, it could be used to process competition results, calculate scores and generate overall positions and so forth. The copyright of it was given to the EDB in 2007 for introducing to other schools. We were also invited by EDB

Summary of Assessment

Applied IT in teaching and organising sports events thereby enhancing students' learning and contributing to the profession.

to introduce this software at several Professional Development Programmes to fellow PE teachers in order to encourage them to apply IT in organizing school sporting events, which also includes Games Day and conducting fitness tests. This system has been well-received by PE teachers since then.

Reflection

I really appreciate our effort paid to strike the balance between study and sports such that students can make steady progress both academically and physically.



Good use of public sports facilities

Way of Access to Information of the above Teaching Practice

Please contact Mr Wong Shun Ki, Aaron for further information.

Preferred Way of Dissemination

Seminar and workshop

Contact

Tel. No.: 2459 1166
E-mail: wsk@scc.edu.hk

Mr Wong has a clear vision in teaching PE, i.e. to inspire his students enjoy the fun of exercise, to participate in different sports, and to develop an active and healthy lifestyle. He kept abreast of the latest development in physical education and the new trends in sports. He developed the school-based curriculum, which coped with students with different interests. This comprehensive and balanced curriculum has core and selective activities and is accompanied with a criterion referencing assessment. In addition, extra-curricular activities and competitions were organized with an amazingly high participating rate. It was noticed that participation generates interest, nurtures sportsmanship, cooperation and a spirit of service which his students have attained.

As he noticed the senior students have less interest in playing team games, he ingeniously introduced social dance and group dance to them, which proved to be effective in arousing their motivation in PE lessons. Through these dance lessons, students got chances to acquire new skills, develop social behaviour and build up confidence, self-image and positive attitude. Other than promoting dancing, he always used IT in his teaching, e.g. uploaded teaching aids, like videos and music, to the school intranet for students to search; set up an interesting and resourceful PE website for students to fetch useful information, like school-based PE theory and sports activities; developed a software to facilitate big events' organisational and operational efficiency, etc. The software is now highly appreciated and frequently used by PE colleagues. He was also keen in taking up school-based researches. One of the researches showed that his students were weak in cardiovascular function. He proactively launched a programme in which students were requested to take long distance running in PE lessons about 5 times a year. After a period of time, students were found to pay special attention to their health and did maintain good fitness.

Simultaneously, they became high achievers in the Student Physical Fitness Award Scheme with at least 95% of his students got bronze or higher medals. Last year, they got a total of 1,184 medals and became the second runner-up in the School Achievement Award.

Mr Wong has proven to be passionate in teaching PE and a role-model for novice teachers. He was often invited to talk and share experience in various Professional Development Programmes organized by the EDB. He is a current member of the PE Textbook Review Panel (Secondary School) of EDB. He also acted as a setter of HKCEE Physical Education from 1998 to 2006 and a marker of the same in 2006 and 2007. His educational vision and enthusiasm also made him an active and vital member of many organizations in the sport sector.



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）陳建達老師、洪楚英校長、楊志宏老師。

多元化課程

學生體育應用新出路

獲嘉許狀教師

楊志宏老師（教學年資：8年）

陳建達老師（教學年資：4年）

所屬學校

仁濟醫院董之英紀念中學

教學對象

中一至中七

教學理念

「因應學生的不同需要，提供多元化的課程，啟發他們的個人潛能。」

教師專訪

一向強調學體並重的仁濟醫院董之英紀念中學（簡稱董之英中學），近年積極開辦多元化與職業導向的體育課程，幫助學生將體育運動轉化為終身事業。學生若能夠將對體育的濃厚興趣轉化為就業技能，成為推廣體育運動的一員，既可樂在其中，也非常有意義。

為了讓在運動方面有潛質的學生，日後在體育界繼續發展，董之英中學體育科科主任楊志宏及陳建達老師齊向校方申請在高中級開設會考體育科、毅進體育選修科和一年制康體文娛業務證書等多個課程。其中



要求合作性高的一種活動

一年制康體文娛業務證書課程是專為中五學生而設，提供職業上實用的訓練內容。學生在實習期間的表現獲許多機構的讚賞，甚至在畢業後立即獲聘為長期員工。學生畢業後的工作類型廣泛，例如學校活動行政助理、大型會所運動導師、康體管理工作等，亦有不少修讀此課程的學生，考獲不同的專業證書，包括體適能、急救、外展訓練等。

克服挑戰 增成功感

要在體育事業發展，當然要打好基礎。有見及此，老師在初中課程引入專題研習，讓學生透過體育課作探究式學習，如學生圍球場跑步，再量度心跳率，藉此認識心跳率跟運動強度的關係。他們又要求學生閱讀與運動有關的剪報，幫助提高他們的閱讀理解能力。

除了讓學生在體育事業有所發展外，還注重培養他們的專注力及自信。老師發現為數不少的學生較為被動，專注力也不足，故在體育課程中加入新的活動項目，如歷奇活動、彈網形式的體操、攀石、高爾夫球和保齡球等，藉以提升他們的學習興趣，從而改善專注力和建立自信。以攀石活動為例，部分初中生開始

時有點恐懼，但看到其他同學成功，便提起勇氣，克服困難，在獲得同學鼓勵後，最終也能順利完成。

此外，老師安排學生在學界體育比賽和區內小學服務，如擔任田徑裁判等，讓他們累積更多實務體驗。再者，學生在活動中擔任指導員，在講解活動規則時較以往流暢，自信心也增強不少，建立正面的自我形象。

互補不足 化解難題

老師在最初推行此類特色課程時，遇到不少困難，如場地不足，需要向外租借；繼而影響正常課堂時間表的運作，人手亦要作出調配，幸好同事間很有默契，能互相協調、互補不足。陳老師說：「開始使用新設施時，我們要花時間去瞭解相關器材和應用方法。」

為了配合相關的教學工作，老師積極進修，報讀歷奇活動證書課程、攀石課程、私人健身教練證書課程等，甚至康體管理碩士學位課程，而校方也積極支持，給予人力及設施上的支援。

洪校長形容，是次兩位體育老師獲嘉許狀，是對該校推動體育的認同，亦讓家長和學生明白學體兩者其實可以並重。楊老師則衷心感謝校董會的支持、校長的支援和其他教師的合作，使課程能順利推行。

教學分享

我校現今已發展出一套多元、全面及實用的體育課程，適切地配合學生的能力和需要，協助他們發展所長，在專長中找尋自我，從而獲得成功感及建立自信心。為配合社會需要，本校分別在2003年和2004年開辦康體文娛業務證書課程（康體課程）及毅進體育選修課程，並接受全港各地區學生報讀。

康體課程中，以為期六星期的專業附訓成效最大，學生在不同機構進行如上班一般的實習，體驗不同的工作，在學習態度上有很好的轉變。當中有一名不善於表達的學生在烏溪沙青年營實習，經過多次帶領小組活動的訓練，他能自然流暢地提出每一個指令和營造歡愉的氣氛，逐漸變成一個有信心、有條理、能稱職地擔任校內中一親子遊戲活動的帶領者。學生在實習後的正面轉變，讓我們有更大的信心，在課程中保留專業附訓。

為學生將來實習及就業作好準備，我們提供更全面的專業訓練，包括：歷奇活動、運動攀登、外展訓練、田徑及游泳裁判訓練、拯溺訓練及參觀康樂機構等，再配以校內及校外的多樣實習項目。例如，在校內安排修讀康體課程的學生在中一迎新日負責帶領遊戲及協助低年級學生在體育課中進行歷奇分組活動、運動攀登等。在校外則安排學生擔任友好小

學的運動會裁判工作及學界田徑、游泳比賽的裁判工作。我們又在學校建設歷奇設施，包括運動攀登石牆、歷奇高牆及購買各類型的歷奇活動器材，目的是提高學生在課堂學習的興趣。另一方面，我們積極聯絡不同的機構安排學生實習，包括香港學界體育聯會、排球總會、手球總會、足球總會、體適能總會、各中小學、烏溪沙青年營及健身中心等。同時，又安排學生參與如國際手球邀請賽、世界女排大獎賽等大型體育活動的服務工作，爭取更多的實踐經驗。

在校方的大力支持下，加上我們的專業教學及訓練，本校學生的體育運動成績十分卓越，從報章多年來的追蹤報道，可見一斑。當中獲得連續四屆全港精英足球冠軍（2005-2008）、連續三屆精英隊際最佳表現學校大獎男子組冠軍（2004-2006）、連續三屆新界地域中學沙灘排球男子組冠軍（2006-2008）、兩屆全港精英手球冠軍等均為學校帶來榮譽。此外，我們又舉辦體育交流團和與本地球會進行足球協作計畫——「香雪晨曦、董之英足球精英培訓計劃」和「南

華董之英青訓足球協作計劃」，除能豐富學生的學習經歷外，還能培養他們對體育運動的興趣及幫助他們在學業及事業上成長。同時報章的報道也提升了學生的成就感、自信心及對學校的歸屬感，使他們在球場



學生在進行歷奇訓練

上或生活上，對自己都有更高的要求。更重要的是，他們畢業後均能從事與體育相關的工作，當中有私人健身教練、體育總會行政助理、學校活動行政助理、救生員、私人會所康樂助理、運動教練或全職運動員等等。這與獲得獎牌、獎學金或獲選為傑出運動員有相得益彰的效果。

我們相信體育能夠培育學生德、智、體、群、美的全人發展。我們將會努力改善體育課程去符合學生、社區、家長及社會的要求，貫徹發展體育課程的理念。



行政長官卓越教學獎

CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE

評審撮要

提供多元、全面及實用的體育課程，充分發展學生的潛能，幫助他們重建自信，使他們在畢業後能夠從事體育運動相關的工作和服務社會。



多元體育活動：射箭



繩網課是一項受歡迎的活動

索取上述教學實踐資料的途徑

請與楊志宏老師聯絡

教師與其他同工分享的方式

觀課

聯絡方法

聯絡：楊志宏老師

電話：2640 9822

電郵：ycwsimpson@yahoo.com.hk

此校是全港最多體育課程和課節的一間中學，學生來自全港不同地區，學習能力及需要差異較大。小組相信透過體育活動能發掘學生的潛能，協助他們發展所長，在專長中找尋自我，從而獲得成功感及建立自信心。基於以上的信念，他們積極發展多元化、全面性及實用性的體育課程，讓學生在不同的學習階段，根據自己的興趣及能力，選擇合適的課程修讀。學生不但能培養對體育有濃厚興趣，還能夠為自己的將來有更多的選擇。

小組在設計初中的正規體育課程時，除了技能訓練外，還十分著重理論部分，讓學生完成中一至中三的體育課程後，能掌握一些基本運動知識，對於能力較高而有意繼續修讀體育會考課程的學生也有實用的知識基礎。他們除於高中開辦體育會考課程外，還致力開辦康體文娛業務證書課程，為不同學習能力的學生提供職業導向的專業訓練。有助他們考取專業資格，為將來就業作好準備。當中的實習部分非常重要，小組除了為學生提供指導外，還積極安排校內及校外的實習機會，藉以豐富他們的實踐經驗。訪校當天的觀課教節為低年級的歷奇活動課和康體文娛班的理論課。康體文娛班的學生被安排協助低年級同學進行活動，還紀錄同學學習過程中遇到的困難，在課後作詳細的反思。觀課所見，小組經驗豐富，設計教學活動安排有序，為實習的學生提供適切的指導，提升他們帶領活動的技巧。在校外方面，小組安排為期六星期的實習機會予修讀的學生，服務的機構包括學界體育聯會、排球總會、手球總會、各中小學、烏溪沙青年營、健身中心等。學生亦有機會參與大型體育活動的服務工作，藉此擴闊視野，增加自信心，他們的表現獲得主辦當局的高度評價。

小組為提升學生的運動技巧，積極與校外體育組織進行協作計畫，成效顯著。



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



國術項目

增國民身分認同

獲嘉許狀教師

林楚威老師（教學年資：15年）

所屬學校

喇沙小學

教學對象

小一至小六

教學理念

「在體育科加入武術及舞龍等國粹項目，讓學生對中華文化有更深入的認識，增強對國民身分的認同；透過接觸不同種類的活動，發掘個人興趣及所長，實踐一生一體藝的目標。」

教師專訪

武術是中國國粹之一，既能強身健體，也蘊藏了深厚的中華文化。熱愛教育工作與運動的喇沙小學體育科林楚威老師，自行編制小學武術課程，逐步在教學中實踐，既讓學生從小接觸多元化的運動項目，發掘個人的興趣和特長，亦增強學生對祖國文化的認識及國民身分的認同。

提起小學體育課，很多人只會想起球類或游泳，但對於林老師的學生而言，體育課除了接觸以上常見的活動外，更可學習武術、舞龍及旗舞等富中國文化特色的項目。如此多姿多采的體育課，正是由熱愛運動的林老師一手設計和編寫。這一切皆緣於他遇上良師的教誨而有所啟發。

良師啟發

「在我的中學時代，全憑一位用心教學的體育老師，啟發了我對運動的興趣。」林老師說。他由初中開始便參與各種球類活動，獲益良多，故促使他決心要以良師為榜樣，加入體育教師的行列，盼讓更多學生像他一樣體會運動的樂趣，從而培養運動的習慣。

基於以上的信念，林老師接受師資訓練時主修體育，畢業後即投身為小學教師，主要教授體育科。在繁重的教學工作以外，他經常參與不同的進修課程及活動來充實自己，藉以瞭解最新的運動與教學趨勢。

「結合從運動及教學積累的經驗及心得，我在多年前編寫了武術教材並進行試教，引起同業的關注，曾獲得當時的教育署頒發嘉許證書，使我大感鼓舞。吸取了試教的成功經驗後，我便在校內逐步推行。」

有效教學法

「武術於中國發展源遠流長，並不容易學習，但是只要在教學上多花心思，以遊戲及集體活動等方式引發學生的學習興趣，學生亦能掌握入門技術。我特意把一套拳法的招式分拆教授，將步法與手部動作逐一示範，確保他們完全掌握每個招式，最後練成整套拳法。」

隨後林老師更引入舞龍及旗舞，使活動更趨多元化。學生透過這些活動，對中國文化開始有更多的認識，發現當中也有不少饒具趣味的歷史故事，對國民身分增加認同感。



林老師與學生一起示範

一生一體藝

林老師指出，學生自小養成運動的習慣，並以一生一體藝為目標，正是邁向健康人生的重要一步。「每個人的嗜好與專長不盡相同，若體育課的活動項目過於單一，未必能充分照顧所有學生的需要。」

他引述一個真實案例。有學生的體型較矮小，以往打籃球時總覺技不如人，因而感到自卑。自從學習武術後，才發覺自己的身手也甚為矯健靈活，甚具運動細胞。他參與表演及比賽後，自信倍增。「現時他不再抗拒打籃球，無論走籃、投球均應付自如，可見多元化的活動項目有助發掘學生潛能，更能在教學上達致事半功倍的效果。」

經過15年的教學生涯，林老師認為培養學生對運動的興趣是最重要的，應不時按他們的學習需要，適當調適課程內容，使他們學得更愉快，養成終生運動的習慣。」

教學分享

在體育課中加入更多不同類型的項目，可使學生在可塑性最高的學習階段中，接觸不同的運動，擴闊他們的經驗。要成功引入新項目，內容必須小心剪裁，要能引起學生興趣，且適宜在大班中授課，更重要的是能顧及他們在體育能力上的個別差異。過去數年，我在課程中引入武術、龍藝、旗舞等富濃厚中國傳統特色的項目，提升了學生對國民身分的認同，引發起他們對祖國事物及歷史

覺學生對此類有濃厚中國文化特色的活動產生很大的興趣，並在學習過程中對中國文化有更深瞭解，引至他們選擇武術和龍藝作為課外活動。同時，我還堅持以下四個要點：

1. 講求尊師重道 建立正確價值觀

要改變學生認為武術等同武打片中的格鬥，故課堂開始時都必先敬禮，以示互相尊重。此禮節在於建立一個互相切磋、



學生練習拳法

的興趣，達到體育和國民教育並行的教學目標。對培養學生的審美能力尤其有效，也可作為補助現時體育課程中舞蹈和體操的角色。此外，龍藝更是培養協作、社交合群模式的運動，加強了團體合作的重要性。

經過一段時間的推行，我發

觀摩的文化，勝負只不過是其次，最重要是建立他們正確的價值觀和在課堂中建立和諧的氣氛。

2. 增加內容趣味 引起學習動機

改變傳統功夫的學習方式，

以單元形式教授，使課節間有連貫性。還有，傳統武術是先強調基本功，但基本功是最為乏味，所以課程內容必須富有趣味性。故我以武術的「拳、掌、鉤」變化成為學生喜愛的「包、剪、槌」遊戲，用更靈活的武術步法去演繹，令學生邊「玩」邊學習多變的武術技巧。

3. 以故事方式 宣揚中國文化

香港回歸後，教育界積極開展國民教育，而武術及龍藝均蘊藏著深厚的中國文化，所以我在授課中以武術及龍藝的歷史故事，引起學生的興趣，使他們如上了歷史課。

4. 跨學科學習 發展統一概念

武術及龍藝都能作為表演項目，但要演出靈活多變，則可與其他學科互相配合，如音樂科。

結語

多年的體育教學，令我最快樂及感到最成功的就是學生在畢業後，仍繼續熱愛運動和積極參加中學的體育活動。我相信把體育的種子散播在學生身上，使它們漸漸在體內萌芽，並茁壯成長，一如他們在不同的人生階段中，形成不怕艱辛、不斷追求卓越的性格。

評審撮要

**致力提高教學效能，令學生投入體育課堂。
引入中華文化，編寫校本武術教材，提升國民
身分認同。**



林老師帶領學生練習舞龍

林老師致力提高優質教學效能，不斷改善教學內容來配合他在體育教學的理念。他令學生投入體育課堂、使學生在兩節連課中學多樣技巧、引導他們勇於嘗試和挑戰難度，及鼓勵他們選擇一項終身運動。訪校當天的兩課節為籃球課的籃下投球及田徑課的接棒區內完成傳棒兩項活動。評審委員觀察到林老師有充足的課前準備及靈活的課堂表達技巧，態度嚴謹而友善，學生非常投入，形成積極的上課氣氛。學生還爭取多跑一次來鞏固接棒技巧，使大部分學生能完成老師所訂的標準。

他所設計的武術課程、編寫校本武術教材和建立武術和龍獅隊，表現出色，不單使學生對有中國文化特色的體育活動有較深入的瞭解，更引發他們對祖國事物及歷史的興趣，吸引他們參加課外活動，延續興趣，達成體育和國民教育並行的理想。他除配合學科的需要，實施有系統及有計畫的多樣化體育課程外，還加入富中國傳統特色的體育活動，提升學生的國民身份認同。過去三年，他成功地在每周的課外活動時間，安排每班有兩節進行普及武術和舞龍課程。又在課後增設武術和舞龍活動班，現時約有 70 名學生參與。他曾在學校的體育科會議、工作坊及在共同備課等不同場合中，成功地與其他體育教師分享經驗和教學法，讓同事瞭解武術和舞龍的教學方法及技巧，認同加入此類活動的好處。從學生和家長的面談中，肯定林老師對教學非常投入而有經驗，願意付出很多課餘時間來關心學生的學習進度，或是校隊的訓練情況，深得他們敬重。

他感到最成功的是學生在畢業後還持續運動，部分學生更在不同的體育範疇有出色的表現及貢獻香港體壇；也有學生成為教練或在體育界服務，成績有目共睹。他曾於前教育統籌局主辦的體育教師暑期學校中進行基礎活動展示課，又分享小學武術教學實踐經驗。

索取上述教學實踐資料的途徑

請與林楚威老師聯絡

教師與其他同工分享的方式

訪校交流

聯絡方法

電話：2336 2609

校址：九龍城喇沙利道 1 號 D

電郵：lamcw@lasalle.mysch.net



三位獲獎老師（後排左起：徐健強老師、賴長天老師、陳奕倫老師）將花式跳繩運動發揚光大。

花式跳繩

跳出新境界

獲嘉許狀教師

賴長天老師（教學年資：14年）

陳奕倫老師（教學年資：3年）

徐健強老師（教學年資：17年）

所屬學校

打鼓嶺嶺英公立學校

教學對象

小一至小六

教學理念

「體育活動中的遊戲，不應有太多規範，應該給予學生協作和創作的空間，讓他們發揮個人創意。」

教師專訪

跳繩是一種強身健體、有益身心的運動，非常適合小學生參與。打鼓嶺嶺英公立學校近年掀起跳繩的熱潮，校園內外隨處可見有學生在跳繩。在三位體育老師的帶領下，學生不但領略花式跳繩的樂趣，更衝出社區，擴闊視野。

打鼓嶺嶺英公立學校是新界北區一所歷史悠久的村校，校園環境得天獨厚，學校門前擁有一個偌大的球場，校舍四周亦有不少空地，為學生提供寬敞的活動空間。所以，學生比較好動，喜歡「跑跑跳跳」，運動風氣熾熱。由於學生對運動的熱愛，該校體育科賴長天老師希望可以進一步啟發學生對不同體育項目的興趣和潛能。為此，他積極研究怎樣善用學校的環境，在體育課程設計上引入新元素，給予學生更多的選擇。小型手球正是賴老師的「得意之作」。

曾在澳洲唸書的賴老師形容：「這門運動在澳洲十分流行，只需要一個小小皮球，再在地上劃上數條橫線作為場區，便可供多位學生一起遊玩，既考反應，又講求合作，很適合小學生。」學生亦很快愛上這門

運動，他們的熱情參與激發賴老師更有決心將更多不同類型的運動項目引入校園。

跳繩隊屢獲殊榮

2003年，適逢一位畢業多年的校友帶同一支花式跳繩隊回母校探訪及表演，令全校師生眼界大開。在這位校友幫助下，校方嘗試以興趣班推廣花式跳繩，學生反應踴躍，很快便掀起了一股花式跳繩熱潮。不久，花式跳繩亦正式被納入體育課程之中，每位學生均有機會體驗箇中的樂趣。

為了更有效地推廣花式跳繩，賴老師、徐老師和陳老師一同利用公餘時間進修，自我增值，修讀花式跳繩教練班和裁判班，期望給予學生更適切的指導，協助他們將花式跳繩的潛能發揮。在三位老師的努力下，學校的花式跳繩隊正式成立，過去五年跳繩隊的規模不斷擴充，現有三十多位成員。花式跳繩隊每年都會參加由香港心臟專科學院主辦的「跳繩強心校際花式跳繩比賽」，曾多次奪得學界冠軍，成績驕人。

學生自創花式顯創意

賴老師表示，自從將花式跳繩引入學校後，學生的體能和心肺功能明顯增強。花式跳繩講求合作性，需要長時間練習來建立隊員間的默契，使學生



在老師指導下，學生練習花式跳繩。

在服從性、專注力和與人合作方面都有很大的進步，特別是一些自我管理能力較弱的低年級學生。可是，最令三位老師意想不到的，是部分有潛質學生竟能自創高難度的花式，充分反映他們的無限創意和闊大的想像空間。

由於在學界比賽有優異成績，打鼓嶺嶺英公立學校花式跳繩隊經常獲邀出外表演，如到尖沙咀星光大道作示範表演；2006年「神六太空人」訪港，花式跳繩隊獲邀到香港大球場表演助慶。賴老師直言：「校內不少學生都在附近一帶鄉郊居住，部分更是跨境學童，平日鮮有機會踏足市區，藉着出外表演，有機會擴闊眼界。」除了在本地演出外，花式跳繩隊亦曾到深圳市沙灣實驗中學作示範表演，對學生來說都是非常難得的體驗機會。

花式跳繩運動能夠在位處邊境的鄉村學校生根，完全是三位體育科老師孜孜不倦的努力成果。他們均希望將花式跳繩這項健康的運動推廣到其他學校，讓更多學生領略其中的樂趣，同時培養強健的體魄。

教學分享

建立學校體育文化

我校位於新界北區打鼓嶺禁區內一條細小的村落，七成以上學生屬跨境學童，學校佔地超過9,000平方米，有一個足球場、籃球場及可容納全校集隊的禮堂，學生有足夠的活動空間。因此，學校有很好的條件讓學生參與體育運動。

跳繩真是一種非常獨特的運動，所需空間不大，用具便宜和容易收藏，花式千變萬化，男女老少皆宜。我們決定將這項運動推廣，於是設立跳繩網頁，將花式動作以短片形式上載，同時讓校外人士欣賞。我校2007年4月跳繩隊獲邀到深



百變的跳繩花式

圳布吉鎮沙灣實驗中學作表演交流；同年7月，我們參加暑期體育教師工作坊，向同工介紹在學校推行跳繩的方法。

教學實踐

經過多年的實踐及改進，學校逐漸建立了體育文化，學生

熱愛運動，每一個角落都有活動進行。但最為學界認識的是本校跳繩隊，我們將跳繩從課室帶到操場，走到禮堂，走到社區，走到星光大道，至全港冠軍、亞洲冠軍，甚至世界冠軍，這條路是怎樣走出來的？2003年初，畢業生鄭子廚先生（現任香港跳繩學院院長）返校介紹花式跳繩這新興運動，並派出跳繩隊作示範及表演，令師生們眼界大開。跳繩隊亦於當年成立，成員以三至五年級學生為主，目的是讓學生可參與多一種運動，亦可外出表演，增加他們與外界接觸的機會，從而增強自信心。隨着跳繩隊經常出外表演，水準亦大大提高，於是在同年參加了兩項香港最具知名度的跳繩比賽，雖然未能獲得佳績，但吸收了不少經驗，奠定日後成功的基礎。

我們隨即把跳繩活動引入課程，成為體育科必學的單元，同時所有體育科老師都參加跳繩訓練班及裁判班，令他們對這運動有更深入的認識。為了延續學生熱愛跳繩，我們舉辦了課外活動興趣班、親子跳繩活動及校內跳繩比賽，讓他們的技術不斷提升，同時組成跳繩二隊，培養一隊的接班人。

經過一年的磨練，跳繩隊終於獲得2003年度「跳繩強心」校際花式跳繩比賽全場總亞軍，在短短的時間有此成績已算是一鳴驚人。經過兩年的比賽和表演，隊員的技術更上一層樓，在2004及2005年度連續兩年獲學界跳繩項目最高殊榮——「跳繩強心」校際花式跳繩比賽全場總冠軍。其後傳媒一一來校訪問，令一間寂寂無名的村校發出光芒，聲名遠播！

創作口號 振奮士氣

主力隊員之一的許景青同學於2005年入選香港14歲以下跳繩隊代表，出戰於加拿大舉行的世界跳繩比賽。他連同三名中學生，獲得5金6銀佳績，勇奪世界冠軍，寫下香港跳繩隊歷史光輝的一頁。翌年，又奪亞洲跳繩比賽冠軍，實力超凡。我們以這個口號歡迎他們凱旋歸來：「跳出香港非井蛙，繩藝超群確堪誇。強隊遠征加拿大，心情興奮迎獻花。」說起口號，便不得不提我們的創作，最滿意的莫過於：

「天天跳繩可強心，永不放棄效長今。從小鍛鍊常勵志，奧運場上擺滿分。」

感受

我們沒有因為目前的成就而將工作放慢。我們會積極優化教學工作，同時努力追求卓越的成就。

評審撮要

運用有限資源創做佳績，建立校本體育文化，發展花式跳繩，不但跳出校園，更跳出一位世界冠軍。

設計多元化課程和活動，帶出學生無限創意和潛能。



學生自創的花式

索取上述教學實踐資料的途徑

網址：www.tkllingying.edu.hk

（「優質教育」之「行政長官卓越教學獎」）

教師與其他同工分享的方式

工作坊、網上教材、訪校交流

聯絡方法

聯絡：賴長天老師

電話：2674 7500

電郵：timothylai2@yahoo.com.hk

小組認為有效的教學是讓學生從活動過程中學會學習，發揮創意及潛能。教學要有成效，必須建立體育文化。該校位處鄉村地帶，校園空間大，學生體能好，雖在人力資源上、設備上有不足之處，但在校方的鼓勵下，小組不遺餘力地推動體育活動。他們容許學生在上課前、小息、午飯時間及課後均可以到球場活動，營造出全校皆活動的體育文化。他們設計的課程多元化，由基礎活動到田徑，排球，足球，乒乓球等主項球類，又提倡小型手球，學生的活動項目很多。於2003年，因一位畢業生的回饋，把花式跳繩運動引進學校，令師生眼界大開。基於跳繩有加強心肺功能之效，對學生的健康無比受益，而跳繩用具價格相宜，故此他們全力推展，由體育課堂到開辦興趣班，到成立校隊，校園的每一角落都是學生在跳繩。學生互相切磋，互相觀摩，認真學習從此起。

他們搜集外地花式跳繩比賽影碟，讓學生觀看，提高他們學習的興趣，因此，不論是手腳不太靈活或是潛質優厚的學生，在短時間內均能做出一套自己獨有的花式，甚至可作表演。學生亦知道要集中精神和與隊友合拍是非常重要的，間接提升了他們的專注力。於2005年7月參賽期間，受電視劇「大長今」堅毅和永不放棄精神的影響，便創作了第一個口號來激勵士氣。此後每年不斷創作不同的口號，成為口號專家，盡顯學生創意和團隊精神。2006年，他們發掘了當時11歲的許景青，使他跳繩的天份表露無遺，很快便越級挑戰12-14歲組，獲三金二銀佳績。同年，更成功地聯同其他三位中學生組成的花式跳繩香港代表隊勇奪世界總冠軍名譽，獲5金6銀佳績。全校師生雀躍不已，同時激勵了其他學生，以景青的努力不懈和敢於挑戰的精神為榜樣。每個學生能跳繩、能跳出自創的花式、有成功感、有滿足感、比賽能獲獎、表演時獲掌聲、過着快樂和健康的生活等等，均印證了小組的目標。他們曾於2007年體育教師暑期學校訓練班中擔任導師，分享在校推行跳繩的良策。



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



(左起) 周雪兒老師、施文英老師、蔡淑敏老師。

幼兒運動日日做

健康成長伴我路

獲嘉許狀教師

施文英老師 (教學年資：18 年)

蔡淑敏老師 (教學年資：4 年)

周雪兒老師 (教學年資：4 年)

所屬學校

力行幼稚園

教學對象

K1 至 K3 (體能活動)

教學理念

「我們以『運動日日做，健康成長伴我路』為目標，開展體能與健康的教育，促進幼兒健康快樂地成長。」

教師專訪

遠離塵囂的大自然環境，正好讓幼兒輕鬆愉快地運動。位於大嶼山梅窩的力行幼稚園，堅持讓學生每天做 30 分鐘運動，鍛鍊體格和自小養成運動的習慣，同時從中學會堅毅。

體能活動融合大自然

要讓幼兒瞭解健康對他們成長的重要性，必須從小培養他們做運動的習慣。三位老師在編寫體能與健康的學習內容時，按照幼兒在不同發展階段的需要，設計適合幼兒程度的活動，讓他們享受學習過程，繼而激發學習興趣，主動參與，並從中獲得成功感及建立自信心。

擁有 18 年教學經驗的施文英老師一直提倡以體能活動來鍛鍊幼兒體格及培養他們的堅毅精神。她的教學理念正好與蔡淑敏老師及周雪兒老師不謀而合。三位老師就地取材，利用校園有利因素，將體能活動與大自然結合，營造開心愉快的學習環境，使幼兒輕鬆地活動。蔡老師說：「我們經常帶領幼兒走出課室，除了在大自然環境進行體能活動外，更讓他們認識自然生態，如到山邊、小瀑布等地方自由探索身邊的事物，從而建構知識。」她們細

心觀察，發現幼兒非常享受這些活動帶來的樂趣，並建立了主動學習及自理的能力。

三位老師在推行體能課程中，碰上不少困難。她們異口同聲指出，「要得到家長的認同絕不是易事，必須先讓他們瞭解我們的教學理念。所以，我們按時舉辦家長會，向他們解釋體能活動對小朋友成長的好處，又能發掘他們不同的潛能。我們又舉辦親子運動會，讓家長親身感受與子女一齊活動的樂趣。」

發掘領導才能

周老師補充說：「其實從不同的活動中，都可以發現幼兒不同的潛能，例如邀請他們帶

領熱身運動，便可觀察到幼兒的領導才能；或從一些律動的活動中，瞭解幼兒的節奏感等。此外，幼兒很享受學習的過程，回家後更要求父母一起練習當天所學的動作！透過親子活動，雙方漸漸建立深厚的關係。子女亦樂意向父母表達他們的感受。慢慢地，家長開始瞭解體能活動帶來的好處。」

談到獲獎感受，三位老師不約而同地展現笑臉，說著同一番話：「我校規模與人手比不上其他市區學校，在這情況下得到嘉許獎，對我們來說是一個很大的鼓勵。看著體能活動得到認同，令幼兒愉快學習，真的感到很大的欣慰。」



幼兒使用老師自製的彩帶在律動

教學分享

我們相信運動是建立良好身心健康的基礎，可以培養成為一種恒常習慣。促進幼兒的健康是作為學前教育工作者應盡的責任。

體能課程的設計

在設計課程時，我們關注以下各點：

第一：不同的體能活動

在實踐幼兒體能教學的過程中，我們以不同的活動元素，如身體操控、用具操控、韻律活動、自由活動等，編排幼兒每天學習的日程，當中包括早操、晨跑、舞蹈和技巧訓練等活動，讓幼兒在學習生活中得到充足的體能鍛鍊，其他如肌耐力、協調能力、平衡能力及敏捷度等相關體能也得到充分的發展。

第二：體能活動時間

我們將三十分鐘的體能活動時間分為五分鐘熱身活動、二十分鐘技能學習活動及五分鐘整理活動。熱身活動是一些拉筋動作，讓幼兒在心理和生理上皆作好運動前的準備。技能學習活動中，他們每次只學習一個技巧，再配合動作概念練習，由簡單至複雜，使他們的學習過程富趣味性。以學習「雙腳跳」為例，我們先與幼兒一起扮演小兔複習「原地雙腳跳」，他們再跟隨指令向不同方向跳，便輕鬆地掌握雙腳跳及其進階

動作。整理活動是透過想像，模仿不同形態的動作，讓幼兒在心理和生理上得以舒鬆。我們還播放輕鬆的音樂，讓幼兒的肢體跟隨音樂律動，與感官協調，直接舒鬆情緒。

第三：遊戲中學習

我們按幼兒個別的能力及表現，適當地調整體能活動中的要求，以激發他們參與活動的信心及興趣。只要他們主動嘗試，我們就會多加讚賞和幫他們做得更美、更好。我們採用不同的遊戲配合動作概念，又通過個人或集體的活動，讓幼兒體驗不同的經歷。當技巧熟練後，他們便能充滿自信及盡情投入參與體能活動，這不但增強他們的心肺功能，還充分達到運動的成效。在集體遊戲中，他們會遇到難題和表達不同的意見，從中學會了互助、合作、樂群和尊重別人的態度，並提高解決問題的能力。同時，幼兒在遊戲中學會接受勝利和失敗，從而培養體育精神。幼兒在認識器材的玩法和自訂遊戲規則時，可促進基本動作的掌握，培養遵守規則的意識和發揮創新能力。

第四：安全的體能器材

我們根據幼兒身心發展的需求，使用多種趣味性強、安全而易操作的器械材料，例如平衡木、大籠球及彈跳床等，用以引發幼兒的興趣和發展他們

的協調和靈活能力。

家長的影響

幼兒在體能活動的表現間接改變家長對體能活動的興趣和態度，他們樂於讓幼兒運動及與人分享當中的樂趣。以親子運動會為例，家長與幼兒一起參與比賽，對幼兒的學習帶來正



勤做體能活動，令幼兒有健康的體格。

面和積極的影響。幼兒更於放學後，與家人分享所學的技巧，並以小老師身分帶同家人一起練習。我們除鼓勵家長善用社會資源與幼兒進行不同形式的體能活動外，又推廣舞獅、舞龍這一類集娛樂、競技、健身等多功能於一身的項目。在傳統節日中，我們讓幼兒表演舞龍或舞獅，用以鍛鍊他們的體能和意志。

結語

我們致力推行體能活動，讓幼兒把它當成生活中不可缺少的一部分。我們將會持續進修、積極改善教學策略和定時檢查設施和用具，為幼兒擬定更適切的活動目標及內容，以達到提升他們的體能表現及興趣。



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

評審撮要

因應校園特色和幼童體能優點，設計富趣味性活動，讓幼兒愉快學習，繼而推動家長積極保持運動與健康。



幼兒愉快地參與活動

小組有著同一理念，就是將「德、智、體、群、美」中的「體」放在首要位置，只要從小鍛鍊有健康的身體，才能成就將來一切的美事。她們按「有效教學」的理念去推行幼兒體能活動，包括尊重兒童自然發展、用具富趣味性和材料符合安全原則、促進幼兒自主鍛鍊意識和激發幼兒參與體育活動四方面。

課堂的設計與執行均顯示小組有優良的專業能力。她們讓幼兒有足夠的時間循序漸進地學習，有效地發展基礎動作的肌耐、協調、平衡、敏捷和瞬發等能力，更使幼兒提高自尊心、舒緩緊張學習的情緒，又培養相互協助、輪流活動和與人分享意見等運動精神。訪校當天有兩個觀課教節，由施老師和周老師任教，分別教授「向不同方向踏跳」及「單足站立把球踢出」兩種技巧，蔡老師則為協助老師。評審委員從課堂觀察所得，她們仔細地把三十分鐘的體能課分為熱身、技巧發展、遊戲應用、舒展及分享等五個環節。所選用的用具，皆能吸引幼兒踏跳和踢球，再配合良好的氣氛和充足的運動時間來學習和複習技巧，有效地提升幼兒的基本運動能力。幼兒愉快地、滿足地和未有歇息下完成課堂，表現得非常興奮和十分喜愛體能課。根據家長的反映，她們的子女會於放學後滔滔不絕地轉述所學的技巧，要求父母好好跟着做。家長亦非常欣賞小組的認真教學，這反映出幼兒對體能活動課的感受，不單在於學習技巧，也意識到常常練習和與家人養成運動習慣的重要性。小組更將舞獅、舞龍民間活動帶入學校、帶入社區，讓幼兒能以一種活潑形式去進行這些既優美又有趣的創意體能活動。這些活動能展現獨特的學校文化，對學生的專注力、情緒及社交等各項發展均有利，更能間接提升其他範疇的學習能力。

小組年資和教學經驗雖各有不同，但十分投入和互有默契，透過互相檢討藉以改善教學。又經常與校長一起探討如何優化體能課的內容。此外，小組與家長保持緊密聯繫，有助她們瞭解及跟進子女的學習情況，更有不少家長擔任義工，協助推行體能活動。

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

工作坊、講座、觀課

聯絡方法

校址：大嶼山梅窩南便圍3號

電話：2984 8239

傳真：2984 8735

電郵：lickhangkg@yahoo.com.hk