

獲卓越教學獎的教學實踐

Teaching practices presented with the
Award for Teaching Excellence



體育學習領域
Physical Education
Key Learning Area



體育學習領域
Physical Education
Key Learning Area



建立校園體育文化 以正能量提升自信



獲卓越教學獎教師

殷小賡老師

所屬學校

香海正覺蓮社佛教正覺中學

教學對象

中一至中六

教學理念

以多元化的體育課程，配合適切的教學方法，豐富學生的體育知識，提升他們的體育技能及體適能水平，培育學生正面的價值觀及態度，並舉辦各種體育活動，讓學生發揮潛能，營造校園運動氛圍。



教師專訪

讀書時期已熱愛運動，特別喜愛足球的殷小廣老師，中學畢業後立志成為體育教師。他對體育的熱誠，感動校長及同事給予全力支持。殷老師積極營造校園體育文化，成功提升學生的自信心和品德行為。最令殷老師感到欣喜的是，體育活動加強了學生、教師和家長的連繫，並得到家長的認同和支持。

打破傳統觀念 人人愛上體育

「在傳統觀念上，體育並非主要科目，但我有一個信念，體育帶給學生不止數十分鐘的運動，更可幫助學生建立自信，認識自己的長處；舒展身心的運動，對學業和品德都有相當的幫助。因此，我在學校工作這十四年間，一直致力推動體育文化，值得欣慰的是看到學生逐漸愛上運動，體育科更成為他們喜愛的科目。」

殷老師認為能夠成功推動體育文化，有賴領導層的信任和支持。殷老師表示：「現時學校的運動氣氛很濃厚，配套設施日益完善，有利學校的體育課程發展。」殷老師引入多元化的運動項目，拓寬學生的視野，培養他們的興趣。他善用外間資源，為學生興建設備完善的健身室，讓他們進行體能訓練，他亦曾帶領學生到白石學習高爾夫球、



▲近年引入的跳繩項目很受學生歡迎



▲殷老師負責訓練男子足球隊

到黃埔打保齡球、到西貢康樂中心學習射箭，還有參加冰壺和划艇等外間活動。

因應能力分配崗位 四人合作各展所長

由於部分學生略欠學習動機和自信心，為了幫助他們學習，殷老師運用適切的教具提升課堂學與教的效能，例如運用球賽戰術板、電子屏幕等，幫助學生明白足球知識和戰術。



▲攀越高牆考驗學生之間的團結和合作

殷老師採用運動競技教育模式授課，令每一位學生更全面地認識體育項目，在不同崗位上盡展所長。殷老師解釋：「每一位學生在運動能力上都有差異，有些運動能力高，表現很出色；有些雖然體能較弱，但精於數據分析和邏輯思考，適合擔當領隊教練的崗位，所以我會因應每一位學生的能力和優點，以四人為一組，為組內每個成員安排不同崗位，令他們更投入體育課，發揮潛能。」

喜見學生積極投入參與，令殷老師相當感動。「我擅長足球，獲得校長支持組織足球隊，用了三年時間逐步取得一點成績。最令我印象深刻的是球隊第一次賽和，即使不是取勝，但完場後很多學生都哭了起來，大家心情激動，因為覺得付出的努力沒有白費。其實我的訓練要求相當艱辛，學生早上七時回校練跑，放學後練習到傍晚七時，吃完晚飯



▲獎盃的背後是艱辛訓練與堅毅意志



▲女子足球隊屢獲獎項

梳洗後已接近九時，才可以開始做功課和溫習。如果學生沒有堅毅的意志，很難堅持下去。慶幸學生都學會自律，更感激家長的支持，每次比賽都必定到場打氣。」現時學校的男子足球隊是學界強隊之一，曾兩次獲得港九學界足球比賽全年總冠軍，學校其他運動隊伍的表現亦同樣出色，更有隊員成為香港代表隊成員，印證殷老師和學校其餘三位體育教師多年來努力的成果。

要求組織足球隊 認清目標定出路

由於學校的體育氣氛濃厚，女學生也主動向殷老師要求成立女子足球隊。「某天有五位女學生來找我，表示想組織女子足球隊，起初我以為她們說笑，便對她們說集齊十四人再找我吧！」結果她們真的齊集了十四人，殷老師便為她們成立女子五人

足球隊。意想不到的是訓練不足一年的女子足球隊，已在學界分區比賽獲得冠軍，同年獲得全港亞軍，近三年更是爭標分子，其中也有隊員入選港隊。想起她們由零開始到今日的成績，殷老師最感到欣慰的是，學生領悟到運動講求努力和付出、堅定的意志、明確的目標，以及團體精神等，相信這些情操可令他們終身受用。

殷老師指出體育教師還有一項優勢是師生關係較密切，較了解學生。殷老師續說：「他們很主動跟我分享生涯目標。例如最近有舊生告訴我，他將會投考消防隊長，亦有學生以當運動員為目標，這些都是我很高興看到的成果。」

師生齊齊瘦身 推動健康生活

在殷老師十多年的教學生涯中，最令他難忘的是成功幫助一位體重超過三百磅的學生改善體重問題。殷老師憶述：「這位學生有足球天分，踢球技巧不錯，我向他承諾，只要他有決心，我會和他一起訓練。」於是師生二人展開了瘦身大行動，包括跑山、做帶氧運動等，並把此計劃定名為「健美達人」工作坊。計劃初期，殷老師也擔心他能否堅持下去，原來這位學生亦曾經掙扎過，有放棄的念頭，但憑着堅持和恆心，他在畢業離校時已減至240磅。而這件事亦感染了全校師生，現時有不少師生參加「健美達人」工作坊，由殷老師負責設計不同形式的體能遊戲、舞蹈及其他運動，幫助大家強健體魄。



▲學生在健身室鍛鍊體能



▲殷老師帶學生到保齡球場上課



教學分享



◀學生在野外訓練營參加獨木舟活動

體育是透過言傳身教，培育學生，誘發他們對體育的興趣，從而追求健康的生活方式。我深信每個孩子都是獨特個體，沒有單一的教學方法是恆久有效的，作為體育教師，必須與時並進。因此，我以「有教無類、自強不息、盡展潛能」的信念，設計多元化的體育課程，採用新穎教學法，舉辦不同的活動營造體育情境及氛圍，以提升學生的體育知識、技能、體適能，培育他們正面的價值觀和態度，以及發展他們的共通能力，務求引起他們對體育的興趣，啟發他們的潛能。我憑着專業、熱誠、愛心，幫助學生追求積極、健康及愉快的生活。



▲學生在體育課練習踏單車

寬廣而均衡的體育課程

我配合學校的關注事項和因應學生的需要規劃體育課程。我設計的校本課程寬廣而均衡，課程內容包含不同體育活動及技能項目，當中包括理論課、健身課、體適能課及長跑課。我希望拓寬學生的視野，讓他們在課堂上學習較少接觸的體育項目，因此，我引入不少新元素，例如高爾夫球、棒球、健球、冰壺、單車、射箭、溜冰、劍擊等，培養學生對這些體育項目的興趣。學生表示很喜愛學習這些新項目，我從課堂觀察所見，學生的學習動機高，非常投入課堂活動。此外，我透過校本「體育學習歷程檔案」，讓學生訂定全年的體育學習目標，並讓他們檢視自己的運動表現，修訂參與運動的策略，從而幫助他們養成恆常運動的習慣。

多元化的教學法 提升學與教效能

我喜歡讓學生從體驗中學習，在課堂上安排小型比賽，並運用異質分組，以強帶弱的教學策略，提升學生的學習動機。近年，我經常引入不同的教學法，如領會教學法、競技運動教育模式、合作學習等，讓學生從遊戲、比賽、社群協作及角色扮演如小教練、裁判、匯報員等經歷中學習，使體育技能稍遜的學生亦能在課堂上有參與和發揮的機會，例如在初中田徑課以遊戲形式進行，在高中則引入資訊科技分析技術及比賽戰術，當中包括STEM教育元素，以提升學生的體育知識、技能、協作解難



▲殷老師指導學生使用健身器材

及明辨性思考能力。我亦特別注重在課堂比賽中培育學生禮儀及態度，使他們成為更全面的運動參與者。我經常調適教學法，務求做到因材施教，照顧學生的多樣性，令每一位學生投入體育課堂。學生在課堂上表現積極，喜歡不同教學法帶來新鮮的感覺，享受學習的樂趣。

推動校本體育文化

我深明要有效地推動體育文化，除了體育課堂外，必須構思一些全校參與以體育為中心的跨科活動，並需得到校長、家長及全體師生的共同參與，才能達到全民運動的氣氛，為學生營造繼續參與運動的有利環境。因此，我申請外間資源，舉行多項跨科活動，例如以體育科為主線的「舞動香江」、「動感世界」等大型跨科活動，透過「角色扮演」、「場景設計」、「體育比賽」等元素，大大提升學生參與運動的興趣及投入感，達至多元而有效的學習目的。我在午息時段經常舉辦不同的比賽，亦安排其他活動如「健美達人」工作坊，幫助學生改善體重問題，以照顧不同學生的需要。此



▲殷老師在學校開放日舉辦小學足球邀請賽

外，我刻意引入歷奇活動如飛索、高牆、游繩等活動，以提升學生的學習動機，磨練他們的意志，培養堅毅精神，豐富他們的校園生活，學生都認同這些都是難忘的體育活動。

為了加強學生體育科的知識，我主動與其他科組合作舉辦活動，例如與數學科合辦「馬拉松運算方式與實踐」工作坊，讓學生利用單車車輪及特定測量儀器計算馬拉松路線的距離，增加他們對長跑的認識，使他們對長跑產生興趣。我又與綜合科學科及化學科合辦「禁藥知多少」主題周會，讓學生了解大型比賽的藥檢過程、何謂禁藥，以及藥物的成份等知識，並向學生灌輸公平競賽的價值觀。這些活動令學生把體育知識與其他學科知識結合，又可培養學生探索的精神。

體育專業 服務社會

多年來，我透過帶領學生參與比賽，豐富他們的學習經歷，並孕育了不少體壇健將及體育教師新力軍。我服務香港學界足球多年，帶領學界足球隊參與「亞洲學界足球錦標賽」、「全國中學生運動會」及「埠際足球錦標賽」，獲得不少獎項，喜見努力獲得肯定。我聯繫足球學校，舉辦足球訓練班，為東九龍區基層小學生提供免費的足球課程。我亦為學生提供學以致用的機會，將課堂所學服務社區，如安排學生為「九龍東區小學校際田徑比賽」及小學陸運會擔任田徑裁判工作。近年，我多次在研討會及工作坊與教育同工分享校本的教學實踐及教學法研究結果，努力促進專業交流，為提升體育專業出一分力。



▲殷老師在學界足球比賽向學生講解戰術



評審撮要

善用多元教學方法 營造校園體育文化

殷小廣老師以盡展學生潛能為教學目標，積極推展多元化的體育課程，發展學生共通能力，培養他們正面的價值觀和態度，讓他們養成終身運動的習慣。

殷老師悉心設計寬廣而均衡的校本課程，內容涵蓋四類八項體育活動，包括引入學生較少接觸的項目如高爾夫球、保齡球、溜冰等。他充分利用以學生為本的教學方法，如領會教學法、合作學習、互惠教學法等，讓學生從遊戲、比賽、協作、角色扮演等活動中學習。他的課堂多以異質分組，運用以強帶弱策略，照顧學生的學習差異。他經常在教學設計中加入STEM教育元素，並把教學內容連繫學生的日常生活經驗。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，他安排多元化的體育活動，包括球類、田徑、舞蹈、水上活動等。他積極舉辦連繫不同科目的大型體育活動如「舞動香江」、「動感世界」，提升學校的體育氣氛之餘，又能推動跨科協作。

從觀課所見，殷老師運用競技運動教育模式授課，讓學生組織一個小型壘球賽事，扮演不同的角色。學生在比賽崗位上全力以赴，表現投入，他們又為同學打氣，團隊精神極佳。課堂教學目標明確，常規訓練充足，活動設計有效提升學生的運動量。殷老師講解清晰，善用提問帶出壘球進攻及防守時要注意的技術要點，並適時給予學生具體回饋，如利用平板電腦拍攝的照片，引導學生思考改善的地方，課堂學與教效能良好。

殷老師善用分組活動及比賽，發展學生溝通、協作等共通能力，培養他們欣賞及尊重他人的品格。他透過課堂討論加深學生對理論的理解，建構知識，培養他們明辨性思考能力，又安排高年級學生協助組織體育活動，發展他們的領導才能。在殷老師悉心栽培下，培育了不少體壇新力軍及未來體育教師。



▲殷老師運用平板電腦即場拍攝的照片，引導學生思考如何改善運動技術。

殷老師努力進修，考取不同的專業資歷，如田徑教練、足球教練、歷奇導師等，並能學以致用，教導學生。殷老師的專業能力高，曾獲學校教練獎及學校優秀教練獎。他安排觀課及帶領同儕參加工作坊和研討會，以助同事優化課堂教學。他經常與外界分享教學實踐，積極參與交流活動，服務社區。

整體而言，殷老師充滿教學熱誠，具備豐富的教學經驗，是一位具感染力的教師。他善用各種教學方法，教學表現出色，持續推動體育科發展，使體育科成為學校的亮點，並有效營造校園體育文化。

索取有關教學實踐資料的途徑

學校網址：
<http://www.bckss.edu.hk>

聯絡方法

聯絡人：殷小廣老師
電話：2246 3383
傳真：2246 3283
電郵：seanyan56@yahoo.com.hk



▲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「踏高蹺」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，以達到每天六十分鐘的運動目標。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