



體育活動建自信

啟發潛能展人生



獲嘉許狀教師

馬嘉慧老師

所屬學校

東華三院群芳啟智學校

教學對象

特殊學校（中度智障）
小一至中六



教學理念

抱持「一個都不能少」的信念，積極推動學校的體育文化，發展游泳、長跑和壘球，啟發學生潛能，幫助他們建立自信。



教師專訪

向前踏一步，對一般中、小學生來說，只是簡易的動作，但對中度智障的學童而言，背後可能蘊含着父母和教師的無限愛心和鼓勵。東華三院群芳啟智學校有逾八十位學生，他們不僅得到父母的關懷和愛護，亦得到馬嘉慧老師悉心培育，她抱持「一個都不能少」的信念，緊握學生的手向前走，繼而向前游，一步一步帶領學生衝破障礙，建立自信。

教師堅持不放棄 家長支持齊參與

馬老師明白中度智障學童在學習能力和身體協調性面對較多的困難，但身體機能與一般學童相若，因此她積極幫助學生建立自信。馬老師首先以游泳作為媒介，幫助學生鍛鍊體能，還提升他們的專注力、溝通能力。馬老師說：「我深信任何人都可以學曉游泳，而且自閉症學童十分享受在水中活動的感覺，在高動機之下，有利學校推展游泳活動。我最希望學生能做到『一生一體藝』，游泳和長跑都是一些毋須花費太多的運動，對來自基層家庭的學生來說很重要。」

馬老師在學校推動游泳初期，最先遇到的障礙是家長。由於家長擔心子女的能力，只有兩、三位學生參加游泳班，但馬老師沒有放棄，仍然堅持繼續。直至家長看到參加游泳班的學生都可以做得到，便放心讓其子女參加，現時有接近三成學生參與。馬老師說：「越來越多家長出席支持學生游泳，令我很感動。還記得第一次參加大型游泳公開比賽，要面對很多不同意見，幸好得到校長的全力支持，最終有六位學生參加比賽，第二年更有八位學生完成賽事。我很記



▲馬老師指導學生擊球技巧

得學生上水那一刻，就算是有自閉症的學生也流露出最真摯的笑容，亦看見家長緊抱着子女，喜極而泣，因為他們親眼見證子女努力的成果。」

跨境壘球比賽 學生建立自信

游泳活動見成效，學生的學習能力和自信心亦有所提升。馬老師接着發展長跑和壘球兩項運動，前者培育學生堅毅精神，後者注重團隊合作。馬老師身體力行，每天早上帶領學生跑步四十分鐘，既可以強身健體，也可讓學生舒緩情緒。馬老師笑稱：「壘球運動有效讓學生學會與別人合作，學習怎樣配合隊友，有助學生發展溝通、協作等共通能力。」

馬老師有計劃地帶領學生參加公開比賽，連續三年帶領學生到廣州參加跨境壘球比賽，開拓他們的視野。學生在比賽時表現相當認真，充滿信心！家長見證其子女透過體育能夠多接觸社會，因此非常支持和信任學校，令馬老師深感欣慰。馬老師熱愛教學，她表示會繼續推動學校體育文化，幫助學生融入社會。



◀學生成功挑戰渡海泳



▲馬老師帶領學生參加境外壘球比賽，拓寬學生視野。



▲學生參加跨境壘球比賽，建立成功感。

教學分享

我深信每一個人均有平等學習的權利，但學生的天資各有差異，作為一位教師，有責任開拓合適的體育舞台，以啟導者的身份與家長一同幫助學生發揮潛能。我抱持「一個都不能少」的信念，重新規劃校本體育課程，以運動普及化的原則構思活動，為學生提供各種運動的機會，透過體育活動增強他們的自信心，培養他們的堅毅精神，讓他們享受運動帶來的樂趣，建構健康的人生。

打破屏障 讓家長成為體育同行者

東華三院群芳啟智學校是一所中度智障學校，部分家長對子女的能力存疑，對學生的體育潛能期望較低，願意在體育方面投放心力培育子女的家長不多。故此，要改變家長的固有觀念，令他們相信其子女有獨特的潛質，我需要從小步子做起，累積成功例子，方能提升家長對學生參與體育活動的信心。學生進行練習和培訓前，我先為學生進行體適能測試及各項專業評估，並舉行家長講座，以釋除家長的疑慮，得到家長的支持和配合，學校的體育發展得到事半功倍的效果。

凝聚團隊力量 建立校本特色

有研究資料顯示，有效度的體育活動能提升自閉症兒童的專注力和社交能力。自閉症人士因其特別的感官系統，所以喜歡在水中活動，而壘球活動有利群育，能提升團隊精神，可幫助學生發展協作與溝通能力。因此我選定了游泳、壘球及長跑作為校本體育的重點發展方向。我爭取管理層的支持，統整校本體



▲馬老師與學生一同參加特殊馬拉松賽事



▲學生在校外比賽獲獎，增強自信。

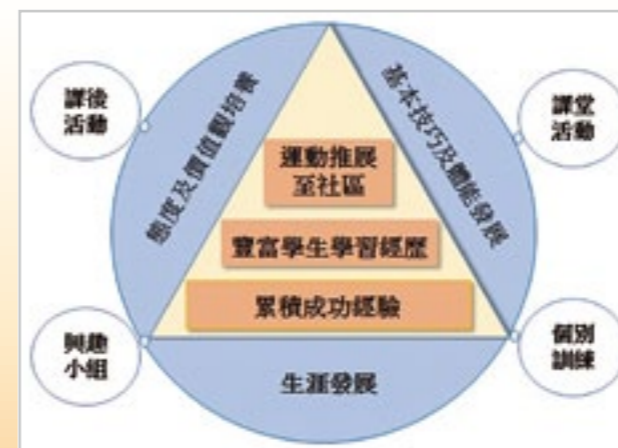


▲師生和家長參與水中健體比賽

育課程，連繫校內各團隊，籌辦多元化的體育活動，為學生提供最適切的體育經歷，讓他們展現才能。

三層模式推展體育培訓

以游泳及壘球為例，第一層面主要是為學生累積成功經驗。我編訂游泳及壘球課程和評估準則，為學生提供游泳體驗課、嬉水樂、壘球體驗日等活動，繼而安排他們參加康文署的游泳班。第二層面是豐富學生的學習經歷，當中包括校本的課後訓練、多元智能訓練、周日的恆常訓練，以及為個別身體病弱的學生提供水中復健活動等。我亦會舉辦沙灘集訓，師生、親子水中健體比賽，將運動的習慣由學校帶進學生的日常生活。我更組織壘球校隊，讓學生接受專業、有系統的訓練，從而提升他們的技術水平及改善身體素質，並安排他們參與各項比賽和表演活動，增強他們的自信。第三層面是將運動推展至社區層面。我帶領學生參與本港的公開賽如渡海泳，亦帶領壘球隊作跨境比賽，以拓寬學生的視野。學生投入各項練習及比賽，全力以赴，學校各持份者都十分支持這些活動。



▲三層模式培育學生



評審撮要

創設學習環境 以體育提升學生的 自信心、成就感

馬嘉慧老師具幹勁和熱誠，深信體育能提升自閉症學生的專注力和社交能力。她重新規劃富特色的校本體育課程，聚焦發展游泳、壘球和長跑三大體育項目，並善用校內外資源，為學生安排多項體育活動，讓學生發揮潛能，建立恆常運動的習慣。

馬老師秉持「一個都不能少」的信念，致力推行運動普及化，除聚焦發展游泳、壘球、長跑之外，亦努力發展其他體育活動，如健體操、單車、地板曲棍球、武術、獅藝等，培養學生對運動的興趣，提升他們的自信心。為鼓勵學生多做運動，馬老師積極推展運動獎勵計劃，如在操場放置一塊「讓我閃耀」展板，張貼在體育科表現優異的學生資料，以示表揚。馬老師在早上安排「街跑少年」活動，在小息時段安排全校活力操，幫助學生建立恆常運動的習慣。馬老師更重新規劃校舍用途及上課時間表，成功爭取把禮堂改為雨天操場，又安排中、小學生分流小息，分散人流，讓學生有更多活動空間。

馬老師持續優化課程，為學校建立體適能數據庫，利用數據建立校本評估標準，回饋教學。從觀課所見，課堂的教學流程順暢，馬老師在壘球課細心講解擊打固定球的技術和要點，安排學生練習及比賽，並引導他們總結課堂所學。她的教學態度親切友善，多鼓勵學生嘗試，又能適時調整教學方法。學生均投入課堂學習活動，擊球技術良好。

馬老師致力發展水上運動，讓學生享受水中的樂趣，有效培養他們的自信心和堅毅的精神。她透過不同方法，努力釋除家長對游泳的疑慮，為全校學生提供游泳體驗課，再透過多元智能課、課後練習，以及為個別體弱的學生提供水中復健活動等，讓學生接受有系統的訓練，從而改善體質和運動技能。她亦推薦具潛質的學生參加校外培訓班，成就學生的游泳夢。馬老師善用校外資源，招募義務助



▲馬老師在壘球課指導學生握棒的方法

教，協助學校的游泳活動。在推動特殊教育游泳（特泳）方面，馬老師貢獻良多，她編寫了「特殊需要人士水中運動教師證書課程」，又撰寫一份很有參考價值的特泳教材。

整體而言，馬老師盡心盡力為有特殊教育需要的學生提供合適的表現平台，成功啟發學生的潛能。她持續優化校本體育課程，課堂教學表現出色。她積極促進跨組別協作，與家長聯繫緊密。她對教學的熱誠感染家長和教師，並獲得他們的信任和支持，成功凝聚家長和同事的力量，共同推動學校體育文化，成效顯著。

索取有關教學實踐資料的途徑

✉ 學校網址：
<http://www.twghkfkcp.edu.hk>

聯絡方法

👤 聯絡人：馬嘉慧老師
☎ 電話：2778 7910
FAX 傳真：2778 0317
@ 電郵：mkw@twghkfkcp.edu.hk