



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