



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



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。