



一人一運動

發展學生專長

獲獎教師

鄭景亮老師（教學年資：20年）

所屬學校

培正中學

教學對象

中一至中七

教學理念

「推行『一人一運動』計畫，希望學生能以個人興趣，發展自己的專長，令運動成為生活的一部分。」

教師專訪

鄭景亮老師自1987年入職培正中學後，他在體育教學工作的熱忱，令學生的體育運動水平於20年來不斷提升。對他而言，教學應注重學生的需要，再以最適合的培育方法，加上愛心去關懷他們，讓學生在良好的環境中成長是最重要的。他希望每個學生均能積極參與運動，把運動融入日常生活中，終身享用。



培正中學體育氣氛濃厚，鄭老師可謂功不可沒。

持著這信念，鄭老師關注到體育科有限的上課時數的影響，便於中一及中二級推行「一人一運動計畫」，鼓勵學生按自己的興趣，在課餘挑選一項活動，從中培養對運動的興趣，並增加運動的信心及水平。

「體育課程的範圍一般太過廣闊，而大部分教師只注重學生的基本技術，例如籃球的投籃和命中率的高低，卻忽視了學生本身的專長，這容易令他們到高中級時失去對體育的興趣。」因此，鄭老師針對相關問題，於初中課程設計上考慮了三點：第一是如何保持學生的學習動機？第二是如何營造適當的情境引導學生進行探究？

第三是如何促進學生之間或師

生之間的互信及互助？

學生挑選自己喜愛活動

鄭老師與校方商議後，便於初中體育課程加入選修組，讓學生自行挑選感興趣的活動作專項學習，並安排同一級的學生於同一時間分組上課。政策實行至今，鄭老師發現學生的學習態度改變了不少。「由於他們因興趣而學習，成績往往令人意想不到，我更發現他們在體育方面的信心也明顯地提升了。」

除了改善課堂設計之外，鄭老師銳意增加訓練時間，來提升校隊運動員的競技水平。他又經常帶領排球隊參與各項校外比賽，親力親為的表現深受



鄭老師深信，體育教學應以培養學生的興趣為出發點。

學生的愛戴。採訪當日，便看到鄭老師在牆上掛滿了學生的

慰問卡及其他小禮物，可見他獲得一眾學生的支持。



鄭老師負責發展的沙灘排球，成績理想。

容，讓他們懂得更多的體育知識。」

今年是北京2008奧運年，鄭老師便以此設計了中二級跨學科專題研習，利用多媒體問答遊戲，向他們傳遞有關奧運的知識；更運用了說話、圖片和運動員的故事等來向學生解說奧運精神。

發展錄像教學

鄭老師又研究錄像教學，把學生在運動的動作錄下，讓他們自我檢討；而他則提供意見及協助修正，為學生建造了一個豐富的學習平台。

教學分享

建立培正運動校園

為培正中學建立一個運動校園，是個人多年來的工作目標及夢想。在校方及同事們的支持下，運動校園計畫正在展開。而運動校園亦是培正中學踏進二十一世紀的一個重要的發展理念，使正在成長和發育中的學生親身感受運動所帶來的好處。

大量的科學文獻已證明，持續的參與運動，可保持身體健康。或者反過來說，學生如果缺乏運動，便容易患上疾病。強健的體魄是終身受用的，學校應能協助學生裝備自己，應付未來。運動心理學家證明運動有助消除人們日常生活的壓力，當學生全情投入運動訓練時，可為他們減輕讀書帶來的壓力。參加運動又有助學生認識自己及建立自信；在運動競賽中，亦可以考驗他們處理壓



排球是鄭老師的強項，在他帶領下，男女子排球隊在學界賽有優異成績。

力的能力，在強與弱點中，作出改善。在實踐培正的運動校園計畫中，我們確定了四個重要發展方向：

(一) 增添運動設施

目的是充分利用學校有限空間，提供足夠的活動場地作上課及練習用。例如：建設了全天候跑道及三擲訓練場和設備完善的健身中心，希望一方面加強運動隊伍的訓練，另一方面幫助學生養成運動的習慣。為了讓學生正確地使用健身室，我在體育課堂中教授學生使用的方法及理論，包括體適能及重量訓練。

(二) 修訂體育課程

還記得二十年前來到培正中學任教時，一般學生視體育課為遊戲堂，只期待老師放下皮球讓他們玩過痛快，而對運動

技巧則無心學習。經過多年來我和同事的合作和努力，體育課有了不少的改變。隨著「三四四」學制的來臨及學校對體育發展的要求，體育課程必須作出改變。早於2004年，體育課程已有新的規劃和設計，並在初中試行。

過去由於體育課程教學範圍太廣，學生只能對所有體育項目作概略性的學習。學生未能深入學習和有效建立個人和專長運動項目，引致到高中時容易失去對運動的信心及興趣。針對這個問題，我在初中體育課程設計上，參考教育局提供的均衡課程架構，加入選修元素，安排同級學生同時間上課，六班同學分為八組，每組約30人作小班教學，學生可以在不同項目中，包括籃球、排球、羽毛球、手球、乒乓球、手球、田徑等項目選取一項作專項訓練。專項訓練的課節佔全年三分一，用以提升學生的技能及興趣，從而提升學生對運動的信心。這項課程設計改革其中有兩大特色。一是改善師生比例，由1:40降至1:30，為了實行這項政策，學校需付出額外的人力資源來支持的。二是加入選修項目，學生可以從中挑選自己的專長項目，對運動產生更大的興趣，而我又可以從中培養和發掘運動精英。我們希望新的體育課程，能夠有效提升學生的興趣和技能。

(三) 善用資訊科技 提升訓練成效

時代及科技不斷的進步，教與學亦應跟隨著改變。近年，我在應用「資訊科技於體育教學及運動推廣」上作了一點研究和嘗試，例如：利用互動電腦白板進行球隊攻防戰略分析、利用攝錄系統對運動員技術進行微格分析等，用以提升技術質素之餘，又能增加學生對運動技巧的探究精神及興趣。在新建設的健身中心亦利用了多媒體視像系統作教學示範，使學生更能明確地掌握健身的技巧。

(四) 建立普及運動文化

單靠上體育課來鍛鍊學生的身體素質是不夠的，因為一年只有大約27週次體育課，合計的課時不足40小時，對正在成長發育的學生來說，這些運動時數是不足夠的。同時，無論怎樣擴大運動隊伍，提供更多的訓練，也不可能照顧所有學生。有見及此，學校希望建立普及運動文化，鼓勵學生於課餘時間自發地參加體育運動。自2003年起，我先在中一及中二推行「一人一運動計畫」，以學生每年須於課餘參加超過20小時的體育鍛鍊為目標，達標者獲體育科額外分數作獎勵。計畫推行至今，超過七成學生已達到目標，鼓勵他們在課餘多參

與體育鍛鍊的效果顯著。今年有新的安排，讓學生參與校本的「一人一運動計畫」，和康樂及文化事務署「學校體育推廣計畫」的「sportACT 獎勵計畫」。目的是「鼓勵學生按年訂立參與運動的計畫，如學生能在建議的期限內，定期定量地進行體育活動或運動訓練，而有關的運動記錄又經家長、教練或老師核實，更可獲發獎狀。這項獎勵計畫著重鼓勵學生恒常參與運動，使之成為生活習慣。學生透過參與運動，可以從中得益，提升其整體心理和身體質素。」成績有待考查。

除「一人一運動計畫」外，我會舉辦更多的計畫，例如「全校健體計畫」及「支持香港運動發展計畫」等，配合在新高中課程開始時全面落實。建立普及運動文化是學生、家長和學校齊心支持的目標。

我深信運動校園的落實，可以進一步提升學生的健康及運動技能，也帶來健康而多姿多采的校園生活。

學生對運動態度的改變

在運動校園的實踐過程中，學生對運動的態度有很大的轉變；



鄭老師強調師生互信，在比賽中尤是重要。

以前學生視運動是遊戲消閒，現今學生對運動十分認真及努力地提升自己的知識和技能；以前學生視運動鍛鍊是苦差，今天視運動鍛鍊是增強自己能力的有意義活動；以前學生被動或逃避參與運動和競賽，今天主動積極參與運動和競賽；以前學生只看到自己的存在和感受，今天他們懂得要有團隊精神，要為團隊而奮鬥。

結語

時代科技不斷在變遷，我們要為未來的社會培育人才。所以我們應建基於舊日的知識，努力向展望，不斷學習新事物，與時並進，將新舊知識融匯在一起，充實自己的知識庫。

我個人的教學方針是用真誠和愛心去教學。教授技巧是做事的方法，可以因時制宜，但真誠和愛心是做人和教學不可或缺的元素。

評審撮要

**推行「一人一運動計畫」，帶領全民皆運動。
積極發展資訊科技及專題研習，鼓勵學生主動學習。**



由鄭老師一手栽培的高足，曾獲選為傑出運動員。

鄭老師熱愛體育教學，能與時並進，不斷進修及創新。他以全人發展理念設計相應的體育課程，期望每個學生都能積極參與運動，於是在中一、二級開始推行「一人一運動計畫」，鼓勵學生在課餘時多參與體育鍛鍊。現有超過七成學生已達標，成效顯著。他計畫向全校學生推廣，使全民皆運動。更期望將學生參與大型體育活動的比率再進一步提升。

他在初中課程加入選修組別，並安排同級各班同時上課，每人選一項作專項學習，不但提升了學生的興趣、技能及水平，也增強了對運動的信心。他經常更新教學方法，善用資訊科技進行創新教學設計，提升了學生技術質素和競技水平，令他們在學界比賽中取得卓越成績，去年更勇奪中銀紫荊盃亞軍。

在 2004 年他推行「資訊科技於體育教學及運動推廣」計畫。這計畫是利用錄像機拍攝高質素的影像，把影像數碼化，並轉化成為影畫、動畫，或圖片格式，方便分析或製作教材。學生在學習技巧過程中，很快看到自己的表現，即時作出改善。他更將優異學生的動作影像作為示例，讓其他學生學習。他又提倡以專題研習引起學生對「探索學習」的興趣，以響應北京奧運為例，與公民教育組合辦一個名為「北京 2008 奧運精神」的專題研習活動，期望中二學生加強自主學習、批判性思考能力及高階思維的能力。學生非常投入，正密鑼緊鼓地進行，希望能加深對奧運的認識。

他除在學校全面發展體育，還在社區擔任不少公職，現為香港排球總會沙灘排球教練發展總監。

該校最近落成的體育中心健身室，經鄭老師精心策劃後，已開放予精英運動員使用，同時也讓所有學生及教職員經指導後使用健身室，培養全校成員熱愛運動的精神。

索取上述教學實踐資料的途徑

網址：

www.puiching.edu.hk/~kingsir
www.puiching.edu.hk/~kingsir/Volleyball/muscleframe.htm
www.puiching.edu.hk/~kingsir/assessment/pe/Skill%20Assessment.files/frame.htm

教師與其他同工分享的方式

分享會及工作坊

聯絡方法

電話：2767 3331 / 2711 9222

校址：九龍何文田培正道 20 號

電郵：kingsir@puiching.edu.hk