



讓弱者強起來

你得我都得

獲獎教師

龍惠玲老師（教學年資：18年）

所屬學校

救世軍石湖學校

教學對象

小一至中六（特殊學校——輕度智障）

教學理念

「無論學生能力高低，教師都用最大的愛心幫助學生，讓他們強健身體、發揮潛能，增強自信，不會因體能和智力的障礙而失去參與運動的機會。」

教師專訪

人的成長中，多元發展極為重要，當中不可或缺的一環是健康的身體。對智障學生而言，此點尤其重要。作為體育老師及成長關顧組統籌主任的龍惠玲老師，致力提高學生體能來應付日常生活所需，讓弱者強起來。

傳統體育教學，偏重在技巧上的教導，姑勿論這一套是否適合現代教學，但放諸智障學生身上，肯定行不通。由於智障學生對抽象思維的掌握較弱，不明白為什麼要學體育，難以領略體育課的箇中樂趣。因此，他們未必可以透過運動來強身健體，甚至會因失敗而帶來挫折感，形成惡性循環。

面對上述問題，龍老師在足夠的風險評估機制，以及確定學生身體安全的考慮下（由於智障學生身體較差，病痛較多，所以有駐校護士把關，老師亦會對學生細心觀察及與家長密切聯繫，以確定學生的身體狀況），不斷調適教學方式，務求引發學生的學習動機，再配

合練習、以及口頭讚賞和鼓勵來激發學生對體育的興趣。耐力跑便是龍老師特別為智障學生而設，而她亦有參考領會教學法，設計適合的教學內容。

耐力跑培訓小領袖

龍老師強調，要學生保持足夠的運動量，一定不可過度呵護，透過體能和耐力的訓練，對他們日後的發展會很有用的。「無論是練習田徑或體操，甚至球類運動，都需要體能和耐力支持。」所以，她選擇了耐力跑作為強化學生體能的第一步。龍老師又指，有研究顯示，耐力跑對改善步行姿勢有幫助。「部分智障學生在行路時，肢體也不大協調，透過跑步能有

所改善。」

為鼓勵學生參與耐力跑，龍老師選擇以循序漸進的方式，因應學生的年齡設定跑步的時間。由小二學生的2分鐘至中六的9分鐘不等。為提高學生的興趣，龍老師容許他們自設耐力跑的路線，以減低當中的沉悶感；又讓學生輪流帶領跑步，學習如何照顧隊員。結果證實是有效的，目前耐力跑已成為該校體育科的重點活動。

討論分享勝過重複教導

龍老師針對智障學生較弱的抽象思維，參考領會教學法的理念來設計遊戲，提高學生對運動的興趣，使他們從中體驗運動的樂趣。在遊戲之餘，龍老師亦會讓學生進行討論，如學生練習運球、射球，她便善用中場休息時間，讓學生分享準繩投籃的經驗和討論比賽的策略。

「此舉效益遠較老師重複教導為佳，因為學生都有『同學得，我都得！』的心態，而且可容許他們有更多時間進行思考、表達和反思。當然，多些鼓勵和讚賞也是相當重要的。」

除了遊戲，龍老師亦會採用小組教學形式，將學生分為2至4個小組，再由能力較強的學生擔當小助教，協助其他學生學習。她解釋，這樣可以令學生知道聆聽和接納他人意見的重要性，亦可使大家學懂互相體諒和關



龍老師與學生討論比賽時的成敗得失

懷，更可發掘領袖才能。

快樂的團隊精神

龍老師強調，每個人都有接受教育的權利，希望學生在體育課中享受樂趣，掌握技巧，於學習經歷中得到知識。在獲獎的同時，她認為自己教而後知不足，尚有改善的空間。但在與學生的相處中，實在獲益良多，特別是看到他們面帶笑容，

愉快地學習，滿足感便油然而生。

回看過去，她強調，無論是平日訓練或出外比賽，學生即使「打得唔好」，但當中煥發着快樂和團隊精神，沒有投訴、沒有抱怨的堅持和潛藏的堅毅不屈、鍥而不捨、不可放棄，以至不與人比較的態度，都令她相當感動。



龍老師帶領學生做熱身



透過耐力跑幫助學生強化體能

教學分享



學生參加多元化體育活動：體操

前言

在平等原則下，所有學生應有同等的學習權利，對於能力稍遜的一群，應想方設法令他們掌握生活的知識及技能，享受學習的樂趣，培養共通能力，以面對生活中的所有挑戰。輕度智障學生的智能除低於一般水平外，在身體發展上更兼有其他外顯或內在的障礙，如身體協調、姿勢不良、體力差、容易疲勞、呼吸功能差、骨骼或關節等問題，而大部分唐氏綜合症學生更兼有心血管疾病。基於上述原因，學生的體質及抵抗力較一般主流學校之同齡學生弱。作為一位教導智障學生的體育老師，我希望能協助學生提升他們的體能及身體的協調能力，並建立積極、活躍及健康的生活方式。

教學實踐

在教學上，我參考了領會教學法，鼓勵學生多思考，增加

他們的學習興趣及成功感。以進行球類隊際對抗性比賽為例，學生總是顯得興致勃勃，但總是在亂軍之中搶球，最終他們均一致認為這只是一場「混戰」，未能掌握有關技巧。我因應上述情況，便適當地進行小組討論，讓他們反思及制定改善的方法。我又運用視覺策略協助他們匯報，再輔以實踐後，使他們繼續比賽。

在實施初期，我採用全班討論模式，透過簡單的提問引導學生參與討論，待他們適應後，便以小組形式取代之。不同能力及學習模式的學生編在同一小組討論，由組長帶領，而我則扮演學習促進者的角色作適度的介入，協助群性較弱的自閉症學生、有情緒及行為偏差的學生積極參與討論。雖然在討論初期，主要由組長發言，其他組員鮮有發表意見，沒有明顯的成效；但久而久之，討論的聲音漸次多起來，他們已漸成一體，並有意識地特別關

顧能力稍遜者。透過上述的教學安排，學生除了懂得將有關技巧串聯於比賽中，還懂得解決難題，從而提升他們的學習動機及協作能力，這對智障學生有莫大的幫助。

基於智障學生之抽象思維較弱，他們的身體協調均明顯不如一般主流學校的學生，故在六大學習範疇中之「體育技能」的能力有明顯差別，極需多作個別教授。但面對大部分學生均有同樣情況時，我便採用分組學習的策略，以異質分組為原則，按學生人數分為2至3組，安排能力較佳的學生擔任小助教，而我則遊走各組，協助他們進行個別學習。課堂完結時，透過總結讓學生反思學習的重點、成效及改善的方法。我又因應學生的個別差異，為他們的達標成績設定高、中、低不同的標準。以一個「怕波」及經常「避波」的自閉症學生為例，我為他訂立的目標是能面對來球，進而雙手迎擊來球。

此外，跑步是一項簡單、方便、安全及易於推行的運動，我曾探討它是否能提升輕度智障學童的心肺耐力、肌肉力量及耐力、柔軟度、身體抵抗力？因而我在每一體育課節均安排學生進行不同程度的耐力跑：

- 初小：二分鐘；加插各種不同形式的追逐遊戲
- 高小：四分鐘；加插繞圈或各種不同形式的追逐遊戲

c. 初中：六分鐘；以繞圈或於校園自設路線進行

d. 高中：九分鐘；以繞圈或於校園自設路線進行

經實踐後，耐力跑能有效改善學生的體質，本校體育科老師亦認同此安排，同意於所有課節中應用。

發掘潛能

每位學生均是天父所創造的瑰寶，應該悉心施教及栽培，無論能力高低，他們都應該有平等機會參與各項運動比賽。每年的陸運會是學生施展身手的競技舞台，每人均獲編排參與一田一徑的項目，而能力較佳者更可參與如社際、友校、姊妹學校或學生/教師/家長混合賽等接力賽。而校外的比賽，包括田徑、羽毛球、划艇、籃球、體操、排球等均會讓有能力的學生參加，與校外運動員互相交流，他們在機會均等的原則下，孕育及激發出運動潛能。

我積極提拔及訓練具運動潛質的學生。除了課堂學習外，我亦與香港弱智人士體育協會合作，因應學生的專長，推薦參與該會所開辦的多項訓練課程，如體操、田徑、羽毛球及划艇等。

在課堂學習及課外訓練的相輔相成下，學生的潛質得以激發出來，經過艱苦訓練，終於跳出香港，踏進世界舞台，一個一個因著其努力，因著堅毅不

屈的精神，成為世界體操冠軍、短跑冠軍或羽毛球冠軍。這些成就除肯定他們不是弱者外，亦印證了只要有機會，智障人士亦有能力如其他健全人士般，為香港增光。

社區共融

本著共融共樂的理念，我安排學生參與區內外的表演及義工服務，一方面能透過表演，如國術、獅藝及健身操等項目，發揮他們所長；另一方面讓老人中心的眾多長者、幼兒中心的學童能渡過愉快而充實的一天，回饋社會。同時，可讓普羅大眾對智障學童的能力有進一步的認識和瞭解，從而促進社區共融的理念，這亦是我一

直努力的目標。而在多年來的社區表演及服務體驗中，深深被學生的認真及積極的服務精神所感動，雖然他們是智障學童，但仍熱心參與各項公益事務，這點是得到社會人士認同的。

結語

在一個美麗的清晨，我看到以下的情景：一個個小不點與大哥哥、大姊姊喜悅地一起跑步，寡言被動、拙於表達的學生亦能邊跑邊笑，甚至是弱於群性社交發展的自閉症學生亦主動地伴隨著大隊一起沿著線道開心地跑。這令人開心窩心的情景，令我充滿動力，勇於在教學路上尋求創新，為智障學生提供更多不同的體育學習機會。



學生在比賽中獲得驕人成績



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

評審撮要

**提供多元化的體育活動，善用不同的教學策略，有效地提升智障學童的體育技能。
成功發掘學生的潛能，協助他們融入社會。**



學生參加多元化體育活動：手球

龍老師為使學生易於進行球類練習，她運用了「領會教學法」，讓學生透過參與小組模擬比賽的模式來觀察和討論，從中領悟到比賽戰術的要求，並培養出他們的反思能力及領導才能，成功地克服他們的學習困難。

她對教學和行政工作都充滿自信。不管學生是智力不足或大小肌肉失衡，她都積極地鼓勵他們面對障礙。如：學生跑得不好，她會陪他們一起練習；學生初學打羽毛球時，連展臂揮拍也不會，她將羽毛球用繩綁好，另一端則綁在二樓欄杆上，校準適當位置，讓學生練習。她讓學生培養出喜歡運動的態度，透過有趣的活動，良好的課堂組織和管理，與學生共同建立一個有秩序的學習環境，使學生在良好及愉快的氣氛下學習。另外，她因應學生不同的學習需要，靈活地採用不同的教學模式，其他簡單的任務如分配用具與整理體育物資，乃至課堂中的耐力跑，「準備活動」及「整理活動」等環節，均安排學生輪流負責。

龍老師在課餘時亦提供學生多元化的活動。她經常策劃各類體育活動讓學生參加。不單培養出學生的體育精神及發揮運動潛能，更改善他們的健康及體能狀況。對於有潛質的學生，她會安排專業教練、言語治療師、心理學家等為他們提供適當的指導及訓練，使他們在外地比賽時能從容面對群眾及傳媒。多名學生成功代表香港參與國際特殊奧運會，其中體操選手劉美如同學更連續三屆獲得五面金牌，取得輝煌成績，從而建立個人的價值觀。此外，她又提供機會予學生參與社區服務；又參與區內的共融活動，使社區人士更瞭解智障學童的才能，從而推展社區共融的理念。

她亦樂於與同事分享教育心得，鼓勵同儕協作，推動學校的團隊精神，把教育學生的效能發揮得淋漓盡致。此外，她不時參與校本行動研究計畫。研究結果顯示耐力跑可改善這些學童的身體協調、步行及跑步姿勢，亦可增強他們的體能和減少生病的機會。總括而言，她除有優越的專業能力外，亦深得學生及家長的愛戴。她對教育工作的承擔及發展學校體育文化等方面，也有傑出的表現。

索取上述教學實踐資料的途徑

請與龍惠玲老師聯絡

網址：www.shekwusch.edu.hk

教師與其他同工分享的方式

工作坊

聯絡方法

校址：新界上水馬會道第八區

電話：2670 0800

傳真：2668 5353

電郵：swslwl@gmail.com