



▲左起：葉創基老師、郭詠雪老師和區永聯老師

活躍生活由此起

透過運動學習人生道理

獲嘉許狀教師



葉創基老師

(教學年資：15年)

區永聯老師

(教學年資：23年)

郭詠雪老師

(教學年資：4年)

所屬學校

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學

教學對象

中一至中六

教學理念

「我們相信體育除了能教授技巧和知識外，更重要是藉推廣不同的體育活動，能讓學生從中挑選一項喜歡的項目，建立長久的活躍和健康生活方式，成為他們的終身興趣，並以此培養良好的品德行為。」



教師專訪



普羅大眾也許還會認為中學體育科只有籃球、排球、足球等傳統球類活動，但其實現時不少學校都在體育科加入多元化的項目，務求令學生愛上體育活動，從而有更健康的體魄，博愛醫院鄧佩瓊紀念中學的三位教師便是其中一個例子。

甫踏進鄧佩瓊中學的有蓋操場，目光立即被眼前十多部室內賽艇機所吸引，禁不住向葉創基老師了解，為何當初會選擇為學校添置於中學少見的室內賽艇機呢？「室內賽艇相對球類運動更容易為學生帶來成功感。」葉老師相信只要學生能從體育活動中獲取成功感，開始改變生活態度，進而影響生命，達至教學目標。

以各樣方法 讓學生投入運動

也許是受限於校園範圍大小，一般學校體育課總離不開跑步跟球類活動，但並非每位學生都喜愛這些運動。對此三位教師多管齊下，務求他們都明白到體育活動對終身健康的重要性。郭詠雪老師表示，「曾有學生反映，與其嘗試未知的新活動，倒不如玩熟悉但不喜歡的球類。於是我們先從細微之處著手，即使是『數字球』也讓他們以不同的球，



▲學校聯同其他區內中學合辦體育交流團



▲校內運動風氣熱烈，不時舉辦各類體育活動。



▲同學間互相推動，令「體育生活化」得以實踐。

例如軟皮球，代替固有，從而提升他們的興趣。」

此外，教師們亦以身作則，投入每個項目，使校園充滿強烈的體育氛圍，推動學生積極投入各項運動中。區永聯老師笑言，「我曾於周末帶領水球校隊出外比賽，於看台上忘情地與學生同為健兒打氣。校隊最終奪得亞軍，而我就換來周一上班嚴重失聲，這是我教書生涯以來唯一一次失聲呢！」葉老師則認為教師的角色是作為學生的榜樣，教師的投入度會在無形中影響着學生。「首屆新高中放榜，我比多年前放榜還要緊張，彷彿是我自己去應考似的。猶幸學生成績驕人，我相信部分原因是他們看到教師們的付出，因而自發努力學習。」教師們積極投入的態度，深深感染着學生，不少學生畢業後仍繼續保持活躍的生活模式。

生命影響生命 拼盡每一分力

運動除了可以鍛鍊身體外，更培養出影響着人生方向的體育精神。郭老師坦言，自己曾為向學生證明「沒事是不可能」的體育精神，於短短十八日內由不諳水性至考獲拯溺資格。「考試的過程中我也經歷過失敗，需重考才能獲取資格，但這更證明了只要不放棄，目標總會達成。」葉老師補充道，學生畢業後能否控球並不重要，重要的是他們學會如何在社會正確地立足的方法。「曾有羽毛球校隊成員在重要決賽前發現患癌，由於她要接受手術，

不能參加比賽。隊友們為了幫她達成獲獎的心願，憑着意志和信念奮力對抗強隊，最終得以登上冠軍。」堅毅不屈、永不放棄和團隊精神是我們處身社會的必修課，及早了解定能使他們更容易在社會中立足。



協助學生建立活躍及健康的生活方式，培養良好的品德，推廣「運動是良藥」的認識正是我校體育科多年來的發展理念，我們透過以學生主導的體育活動、體育課程的設計及新高中課程的編排等多方面推動全校學生參與運動的風氣。

終身運動

我們認為活躍及健康的生活方式不僅能預防各種非傳染性疾病，還能保持一個人的心理及社交健康。因此，本校體育課程採取多元化的特色，並且涵蓋一些學生較少接觸的運動項目如高爾夫球、保齡球、健康舞、室內賽艇及壘球等，讓學生能學到不同的運動技能之餘，亦期望他們能從中選一至兩項發展為終身運動。

知識改變參與運動的態度

另一方面，我們希望透過增進學生對運動及健康的知識，增加他們對終身健康的關注，繼而使他們改變對體育活動參與的態度。因此，本校在體育課程內加入理論課，內容包括體適能、營養、奧林匹克精神、體育活動管理、體育訓練及運動創傷等範疇。

體育選修科

為了讓喜愛體育活動的學生有更長遠的發展，本校從第一屆文憑試便開設體育選修科讓學生選讀，當中有學生考獲不錯的公開試成績。我們教學



▲配合區內環境，舉辦單車導賞團觀賞自然生態。



▲「野外生活及獨木舟訓練營」訓練學生團隊精神和求生技能。

的最主要心得就是「體育生活化」。修讀的學生會協助籌辦各類體育活動如班際環校跑比賽、班際球類比賽、班際室內賽艇比賽、課後健體計劃以及各項大型體育活動觀賞團如七人欖球賽、廣州亞運會及深圳大運會等。另外，他們亦會參與不同類型的體育活動如溜冰、攀石、單車導賞團、野外生活營及獨木舟訓練營等。這批學生完全處於體育生活當中，熱愛運動的積極態度不但對他們學習體育科有非常明顯的幫助，更能使他們成為推動體育文化的領導者。

體育學會

所有中四體育選修科的學生均是體育學會的成員，他們有責任在校內推廣體育風氣，鼓勵同學實踐活躍的生活方式。例如以上所提及的班際比賽及大型賽事觀賞，體育學會成員應用「活動管理」的知識在校內進行宣傳及推廣。選修科學生在升讀中五後，各自會加入學生會或各社的幹事會，他們在體育學會所獲得的推廣活動經驗，亦會用於學校其他層面的活動當中，全方位推動體育風氣。



結語

我們相信，知識能改變學生對運動的態度，「學生主導」的體育活動氣氛亦能促進全校學生成為自主學習者，最終使他們擁有活躍及健康的人生。



評審摘要

培養自主學習者，建立「學生主導」的普及運動文化。



▲應用「運動教育」模式，讓學生輪流扮演球員、裁判、觀眾及教練等角色。

小組各教師的年資有深有淺，是新舊結合的教學團隊，能互相補足、協作緊密。他們設計的課程寬廣而均衡，令學生在體育技能方面得到全面發展。其課程文件明確標示體育知識部分包括體適能、營養、奧林匹克精神、體育活動管理、體育訓練、運動創傷等，令一般學生都具備豐富的體育知識，以發展活躍及健康的生活模式。學生在面談時展示對相關概念的充分理解，反映小組在這方面的教學成效。

小組教師能有效設計課堂，讓學生在真實的情境中學習，令他們投入參與。例如：在籃球課中應用「運動教育」模式，讓學生輪流扮演球員、裁判、觀眾及教練等角色；在「體重控制」課中引用學生的真實體質數據，教導學生運用手機應用程式「健營日誌」度身設計運動計劃和飲食餐單。

小組致力培養學生成為獨立自主的學習者，例如讓學生組織和管理體育活動區，以及安排所有修讀高中體育選修科的學生擔任體育學會幹事、協助籌辦校內的體育活動。小組為學生提供大量課餘體育活動，亦善用暑假舉行大量為非校隊學生而設的體育活動如「野外生活及獨木舟訓練營」，讓學生得到多元化的體育學習機會。

小組能與時並進，善用社區資源幫助學生擴闊視野。例如：安排學生參觀在深圳舉行「世界大學生運動會」；組織學生交流團到上海參加運動訓練；與同區中學合辦急救課程、中學文憑試體育科體育技能評核等。針對部分學生因靈巧度不足及欠缺自

信而不參與運動，小組策略性發展室內賽艇活動，讓他們有發揮機會、從而「動」起來；又運用促進學習的評估，成功提升學生的體適能及自我完善的能力。該校「學生自主」的體育風氣成熟，小組並不實施任何強制性的體育計劃或訓練，但學生參與運動的氣氛卻很濃烈，校隊運動員近300人。

整體而言，小組具高度教學熱誠、關愛學生，他們的專業知識豐富、教學理念清晰，能提供多元化的體育學習機會，幫助學生建立活躍及健康的生活模式。他們積極參與推動分享文化，除與區內中學合作組織學習圈外，亦就新高中體育選修科的教學策略，於教育局舉辦的講座分享。其「培養自主學習者，建立以學生為主導的普及運動文化」的理念得以充分實踐，值得同儕學習。

索取有關教學實踐資料的途徑

學校網址：

<http://www.tpk.edu.hk>

聯絡方法

葉創基老師

電話：2474 1576

傳真：2475 7933

電郵：tpk-mail@hkedcity.net