



體育學習領域  
Physical  
Education Key  
Learning Area

149



▲左起：嚴志塵老師、李昌溢老師、王燦鎮老師、謝兆基老師和黃淑英老師

# 天水圍快樂新面貌 踏出健康人生

獲嘉許狀教師



**謝兆基老師**

(教學年資：13年)

**黃淑英老師**

(教學年資：29年)

**嚴志塵老師**

(教學年資：29年)

**王燦鎮老師**

(教學年資：3年)

**李昌溢老師**

(教學年資：24年)

所屬學校

**樂善堂梁鈺琚學校**

教學對象

**小一至小六**

## 教學理念

「我們期望透過『訓輔、體育』緊密結合的生本體育課程，提高學生參與體育運動的興趣，從而建立學生正確的價值觀及健康自信的生活模式，讓運動成為他們的終身興趣。」



## 教師專訪

天水圍曾被標籤為「悲情城市」，但作為教育工作者，他們從不言苦，反而堅持自己的教育理想：教好每一個學生。樂善堂梁銶琚學校五位教師同心以體育科為切入點，為學生建立正確的價值觀，期望學生日後能成為健康的良好公民，為社會貢獻一己之力。

穿梭梁銶琚的校園，會發現到處都是學生優秀的體育成績，獎盃、獎狀、錦旗等數之不盡；小息時，學生並非湧到小食部購買零食，而是聚集在操場跳繩、打籃球或跑步。原來眼前種種都因學校積極推動運動使然。

## 多元課外活動 增強自信心

謝兆基老師解釋，天水圍區的家庭一般社經地位較低，家長需長時間外出打拼，部分學生缺乏家庭的照顧和支援，影響了他們的自信心和較易接觸不良資訊。「老師就好像家長的角色，肩負起培育學生成長的責任。我們特別按學生的需要給他們安排不同的課外活動，以增加其自信心和從運動中學到正面的思考方式。」

帶領校內跳繩隊的王燦鎮老師，雖然加入學校只有三年光陰，然而卻為學校帶來耳目一新的新氣象。「我發現學生一般自信心較低，於是我帶領他們參加不同的跳繩比賽，除了讓他們走出學校擴闊



▲教師親身示範正確的運動姿勢

視野外，更可令他們增加信心。最記得有一次比賽前夕，有個女學生因擔心比賽會落敗，在練習時坐在一角流淚。經過輔導後，她了解到比賽可以是與自己較量，不一定是跟他人比較，她事後自信地跟我表達能跳出花式的興奮，令我十分感動。」

## 由運動出發 改變人生

黃淑英老師談起數年前曾有學生因家庭和情緒問題，終日流連街頭，差點成為不良少年，學業成績自然不理想。「我知道他一直喜歡打籃球，於是向他『下戰書』，若他能用功溫習，我便會帶他現場觀看甲一籃球賽。」結果這位男學生於假期也每天返校溫習、練習籃球技術，最終考取全班第三名。「看着學生能從邊緣走向正軌，推動我繼續以運動帶領他們走向正面人生。」

同時擔任訓輔主任的嚴志座老師憶述，曾有家長反對兒子多做運動，只因她期望兒子把時間花在課業上。「該家長對小朋友管教十分嚴厲，打罵兒子是常有的事，以致雙方關係欠佳。後來她看到兒子能多作正面思考，加上我們從旁輔導，慢慢她也十分支持我們所舉辦的活動。」

李昌溢老師則認為，教導學生除了需要教師的熱誠外，家長的配合也十分重要。「我們十分鼓勵親子運動，例如每年一度的『繽紛大匯演』會邀請家長擔任啦啦隊，為子女打氣，希望透過雙方一起的活動，讓家長能更了解子女，同時增加雙方的話題。」運動不單能強身健體，更在無形中讓學生的人生得到正面改變。



▲體育老師與校隊成員合照

▼教師與學生一同比賽，令同學對比賽更熱衷。

## 教學分享

我們以學生為本，將「體育、訓輔」緊密結合，在推廣活躍及健康生活模式的同時，致力幫助學生建立正確的價值觀和提升自信。學校認同和支持這個想法，並在財政、人手調配、場地、時間等安排上，給予很大的方便。

## 策略

- 營造體育文化—因應學生興趣調整體育教學內容；推行早操、課間體育活動、傑出運動員及小老師獎勵計劃；邀請港隊運動員到校分享；安排師生比賽、午間體育活動直播、學生參與公開演出；設置健康及體育大使；以二十周年校慶、東亞運動會、奧林匹克運動會等盛事為主題舉辦活動。
- 重視態度表現的教學方針—在體育課堂上強調正面的態度和價值觀如「自我完善」、「欣賞他人」等；鼓勵校長及教師出席校際運動比賽、支持本校運動員並引導他們實踐體育精神。
- 引入校外資源建構健康校園—參與中文大學「健康校園網絡」；簽署「健康校園約章」；加入「健康校園名冊」；邀請脊醫到校進行講座及義診；參與體格測量優化計劃、sportACT及體適能獎勵計劃。
- 多元嘗試—參與教育局「電子教科書市場開拓計劃」，以平板電腦推動體育科電子學習；以不同



◀健康及體育大使量度書包重量



▲東亞運動會火炬接力跑

網上平台進行戰術分析及強化資訊流通；舉辦體驗課程包括壘球、劍擊、高爾夫球、帶式欖球、閃避球、馬術等，為學生提供更多運動體驗。

- 善用校友及家長力量—組織家長義工隊協助推動健康校園活動；邀請校友回校協助訓練、帶領比賽及與學生分享他們的成功經歷。
- 建立體育交流平台—安排學生與國家女子排球隊及其他內地球隊進行交流；舉辦中、小學交流賽。

## 學習成效

校園的體育風氣漸趨濃厚。以往參與體育活動被誤認為是具天分的少數同學的「特權」，而部分家長及教師亦因擔心學生參與體育活動會影響學業而不予積極支持。現在大家對活躍及健康的生活模式有較深刻的理解，都認同體育活動對學生的身心健康、以至整體發展都具正面成效；而大部分學生不論性別、體質都比前更樂意、更主動參與體育活動。整體來說，學生的體質、運動表現、學習態度等有明顯進步，師生關係因參與體育活動而得到促進，學校的凝聚力及健康校園文化有所提升。

## 結語

學校要發展一套健康校園文化，需要全校上下多年共同奮鬥，現在才略見小成。我們期望有更多機會與其他學校進行交流，從而改進我們的體育政策，為學生提供一個更美好、更健康的校園。

►校內設有留言板，讓師生互相交流，互相支持。







## 評審撮要

推動生本體育、「體育、  
訓輔結合」，幫助學生確  
立自信，促進全人發展。

►謝老師讓學生協助  
示範，建立自信。



小組各教師目標一致，憑出色協作推行「體育、訓輔二合為一」的教學方針及其關愛與生本文化的策略。其校本體育課程理念清晰，內容寬廣而均衡，能循序漸進地於不同年級教授移動技能、平衡穩定技能、韻律活動及用具操控等活動知識及詞彙；有關的課程文件清晰列出不同年級的學生在「安全知識及實踐」、「健康及體適能」、「態度及價值觀」、「審美能力」等範疇的學習目標，有利學生獲取全人發展的學習經歷。

在幫助學生建構體育知識方面，小組製作了校本《體育學習筆記》，並在五年級和六年級的體育科評估加入筆試。他們參加「電子教科書市場開拓計劃」及「夥伴學校計劃」的體育學習領域試教計劃(EMADS)，讓學生運用平板電腦拍攝和檢視自己的體育技能片段，以及透過內聯網和互聯網擷取相關視頻及資料進行分析。

小組透過「多元智能課」、午息活動、每星期一次的「活力健康操」及各類運動比賽，在校園營造體育氣氛；學生的參與率高，活力校園政策效果顯著。小組能落實「關愛」及「生本」的理念，有效照顧學生健康、家庭狀況及全人發展的需要。例如：優先安排過重或過輕的學生參加體育相關的課外活動；設立「花式跳繩組」以照顧低收入家庭的學生。他們讓有特殊教育需要的學生有足夠機會參與體育活動，令他們在學業以外找到自信。

小組能成功透過體育課令一些無心向學的學生減少缺席、回校上課。小組亦為運動隊伍提供大量

參與公開比賽的機會，並積極讓學生走出學校，擴展學習空間。小組亦着重運動隊學生於學業方面的發展，除為因參加校外比賽而缺課的學生進行補課外，亦經常以私人時間指導他們溫習和做家課。多名家長指出，他們的子女於參加「多元智能課」的體育活動後，比以往更有自信、活潑、勇於發言，而且在其他學科有明顯進步；這反映小組透過體育促進學生全人發展的理念得以成功實踐。

自推行「體育、訓輔結合」政策後，該校近年學生違規的情況有所改善，參與體育活動的學生，在學業表現和全人發展方面都受益不淺，而整體學生亦比以往更主動及樂意參與體育活動，體質亦開始改善。

整體而言，小組能有效設計和實施優質的生本體育課程，使其理念得以充分實踐；他們並且積極支持學界體育發展，亦多次協助辦學團體進行教學研究，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.ist-lkkps.edu.hk>



聯絡方法



謝兆基老師



電話：2448 6022



傳真：2447 8359



電郵：lkkts@hotmai.com