



▲左起：林國華老師、馮清嬌老師、鄧子健老師、吳穎雯老師和余偉賢老師

# 全校普及運動

## 學生樂做小運動家

獲嘉許狀教師



**吳穎雯老師**

(教學年資：13年)

**鄧子健老師**

(教學年資：13年)

**余偉賢老師**

(教學年資：14年)

**林國華老師**

(教學年資：15年)

**馮清嬌老師**

(教學年資：20年)

所屬學校

**聖公會聖約瑟小學**

教學對象

**小一至小六**

### 教學理念

「我們期望透過豐富而均衡的體育學習經歷，幫助學生掌握體育技能和活動知識，進而提升他們對運動的興趣，幫助學生培養恆常運動的習慣，建立活躍及健康的生活模式；藉着各項學習活動及多元化的評估提升學生的共通能力和反思能力，培養正面的價值觀和態度。」



►為更有效推廣壁球，初小學生以循環小組形式，輪流參加免費壁球班。



►體育教師會於小息時協助學生進行體適能測試



## 教師專訪

孩子總是活潑好動，喜歡跑跑跳跳，到處發掘新奇事物。但在現今的社會風氣下，不少學生放學後立刻就要進行各種功課輔導、補習班，缺少時間進行體育活動。聖公會聖約瑟小學的五位體育科教師就透過連串計劃，成功讓校內超過七成學生恆常在校參與體育培訓活動，締造一個充滿活力的校園。

為了讓全校學生積極參與體育活動，聖約瑟小學的五位教師，善用校舍和周邊設施，務求令學生們「動起來」。吳穎雯老師舉例：「我們會在操場、有蓋操場和禮堂開設多個運動場區，讓學生可以在小息時打乒乓球、拍球和轉呼拉圈等，而且不限制他們在場區上進行非跑動活動時的服飾，讓他們可以更自由地多做運動。」

## 同儕交流 照顧學生不同學習需要

面對社會環境的轉變，教師需要與時並進，以照顧不同學生的需要。余偉賢老師說：「我們五位教師在繁重的工作中不忘互相支持，彼此分享經驗、交流，並討論教學難點，以助學生學習。就以初小跳躍單元為例，為增加學習趣味，我們會讓學生利用不同用具如紙盒、色帶、膠圈等，合作設計富有不同難度的跳躍路線，既能培養創意、發展共通能力，也能照顧他們的學習差異，更能讓學生挑戰不同組別的設置路線，自主學習。」

高大的鄧子健老師表示：「我們於高小課程加入『創作舞』單元，旨在培養學生的創意及協作能

力。為了提升學生對創作舞的興趣，特別讓他們自由選取喜愛的樂曲（包括流行音樂），合力創作屬於他們自己的舞蹈。或受到『韓風』的熱潮帶動，學生對創作舞有更濃厚的興趣，熱衷於創作舞的編排，更有不少學生主動於放學後留下練習，從而增加體能活動的機會，亦提升自主學習的興趣！」

## 家校合作 培育未來體育之星

其實只單靠每周兩節的體育課，學生的體育活動量並不足夠，所以教師決定制定「活力校園」政策，針對不重視運動的家長，逐步讓他們明白體育活動對子女身心健康的重要性。林國華老師說：「最初普遍家長都認為，子女應將參加校隊和興趣小組的時間放在學業上，後來我們透過講座、家長會、單獨傾談，改變家長的想法。現在很多家長都十分支持子女多做運動，甚至會一起參與我們的體育活動日、家長運動班，為子女作榜樣，實是令人鼓舞。」

主要負責學校壁球隊的馮清嬌老師也深表贊同，「家長常有誤解，往往認為初小的子女年紀太小，未有能力及技術應付公開比賽，因而只讓子女在高小才參加壁球訓練，錯失不少學習良機。經過多年努力，家長不但支持學校推動壁球運動，而且更讓子女從小受訓，現在學校更有『壁球學校』的別號，學生大多熱愛壁球，校隊內更有香港青年代表隊的成員。」學校的體育成就如此出色，相信和家校合作推動運動普及不無關係。



▲壁球校隊比賽頒獎禮合照

## 教學分享

我們致力提供寬廣而均衡的體育學習經歷，幫助學生掌握全面的體育技能和知識、建立活躍及健康的生活模式；在學校層面制定政策增加學生運動的機會，營造校園體育氣氛；因應學生在體能及技能上的差異，作適當的分組安排和教練調配，令一般能力的學生獲取運動的樂趣、具運動潛質的學生得到發揮。

## 制訂活力校園政策 發展學校特色

為配合世界衛生組織的號召，我們制訂「活力校園」政策，鼓勵學生進行體育鍛鍊，措施包括早操、課間活力廣場、小小運動家計劃、健康資訊站、體適能日和社際運動比賽等；並以「壁球運動」作為學校重點發展項目，以普及化、精英化並重的模式推行，令所有學生均有學習壁球的機會。壁球隊在多個全港性賽事中均有卓越的成績，多名學生更晉身香港精英培訓隊及香港青年代表隊；這成果令學生的自信不斷提升，亦為發展其他運動項目創造了有利條件。



▲學校向香港壁球總會借出流動壁球場，於「體育活動日」推廣壁球運動。

## 促進家校合作 推廣活躍及健康的生活模式

我們曾針對部分對體育活動不甚支持的家長進行遊說工作，並邀請他們參與免費壁球試學日、體育活動日及社際壁球比賽等活動；結果是家長對體育活動的態度變得正面，亦有部分家長甚至受子女的推動，一同參與鍛鍊。上述政策得到各界的認同，於2012-2013年度獲教育局邀請將其寫成學校範例，上載至教育局網頁，並拍攝成教育電視節目，供學界參考。



▲社際籃球比賽

## 重視運動技能的掌握 發展多元化評估

學生從小打好體育的基礎是很重要的，因此我們非常重視初小的基礎活動教學。我們的基礎活動學習內容以學生為本，涵蓋體育的六大學習範疇，兼顧共通能力、價值觀和態度的培養，學習活動設計重於發展基礎技能；為強化學生的創意及表達自我的能力，我們不時提供機會讓學生進行討論和小組創作以增加學習的趣味。「促進學習的評估」能強化學生對學習重點的掌握。我們在各年級引入學生的紙筆自評及互評，由於評估內容緊扣學習重點，學生能有效地就自己的學習情況作出反思及改進。

## 結語

我們重視家校合作，致力建構活力校園。我們會繼續優化校本課程的設計，發展寬廣而均衡的課程，積極參與專業交流活動，提升專業知識和技能，建立活躍及健康的校園體育文化。



## 評審摘要

### 促進家校合作， 建設活力校園。

小組配合學校的「活力校園」政策，透過通告、講座和家長會傳達訊息，令家長明白運動對孩子身心健康發展的重要性。他們為學生提供寬廣而均衡的校本體育課程和多元化的聯課體育活動；推行「小小運動家計劃」、「健康資訊站」及跨學科的專題研習，讓學生建構健康知識；設立社體育幹事、體育室管理員、運動大使、活力廣場服務生、體適能日服務生等職位，幫助學生培養服務精神和發展領導才能。校園的體育風氣非常濃烈，估計一般學生每天累積的體育活動量超過65分鐘，而活躍的達120分鐘。

小組曾特別針對某些不願意參加體育活動或其家長不同意參加體育活動的學生，對家長進行游說工作，成功令參與校內恆常課後活動的學生人數由2006-2007年度的不足全校四成升至2012-2013年度達全校七成。他們邀請家長參觀「免費壁球試學日」、「社際壁球比賽」等學生活動，鼓勵家長欣賞和支持子女參與運動，既強化家校合作，亦促使部分家長一同參與體育鍛鍊。考慮了學校的條件和限制，小組選擇壁球作為重點發展項目。因應學生在體能及技能上的差異，小組作適當的分組安排和教練調配，令一般能力的學生感到有趣，具運動潛質的學生得到發揮。學生及家長於面談時提及學校在



體育活動方面的發展時，都表現得很自豪。

小組設計的校本體育課程寬廣而均衡，能有效幫助學生發展體育技能、獲取實踐活躍及健康生活模式的相關知識、培養共通能力，以及發展正面的價值觀和態度。他們採用多元化的評估模式以全面了解學生能力和學習需要，並透過互評培養學生的批判性思维能力。小組積極參與專業交流，在「基礎活動課程」和「促進學習評估」兩方面貢獻良多。例如：於2012-2013年度多次為教育局及香港教育學院的教師專業交流活動擔任講者；並於2013-2014年度協助教育局管理「體育科基礎活動學習社群」網

上平台。小組曾邀請內地教師到校分享，探討「如何以千人操歌頌歷史」、「武術和舞蹈活動的學習成果」等課題，以跨學科的視野在學校層面進行體育專業交流。

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，能不斷自我完善。他們努力建設活力校園，成功令學生建立恆常參與體育活動的習慣、實踐活躍及健康的生活模式。

◀學校推行「活力校園」政策，每天設早操時段約五分鐘。

### 索取有關教學實踐資料的途徑



學校網址：

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



聯絡方法



吳穎雯老師



電話：2476 4962



傳真：2479 4699



電郵：[welcome@skhsjs.edu.hk](mailto:welcome@skhsjs.edu.hk)