



▲左起：陳靖逸老師、蕭健華老師、蕭貝詩老師、楊思穎老師和郭展滔老師

# 讓學生盡展潛能 建構健康人生

獲嘉許狀教師



**陳靖逸老師**  
(教學年資：9年)

**蕭貝詩老師**  
(教學年資：10年)

**楊思穎老師**  
(教學年資：6年)

**郭展滔老師**  
(教學年資：6年)

**蕭健華老師**  
(教學年資：7年)

所屬學校  
**保良局余李慕芬紀念學校**  
教學對象  
**初小至高中(中度智障)**

## 教學理念

「我們相信有特殊教育需要的學生可透過運動建立活躍及健康的生活模式，從而培養良好品德，以達至身心健康和五育均衡發展。透過有系統和科學化的研究，我們了解學生的能力和需要，安排合適的體育活動，讓他們投入運動。」



## 教師專訪

對中度智障學童而言，由於認知和身體發展較遲緩，他們在體育範疇的能力均會較弱，健康因而較常出現問題。保良局余李慕芬紀念學校的體育教師因此制定了一系列以提升學生體適能的課程和活動，協助學生建立健康生活模式。

走進余李慕芬學校，發現學生大多跳脫活潑。據教師所述，校內學生除了是中度智障外，也有不少學生患有自閉症，不但對遊戲活動、體育課較為被動，更經常閒坐一角。由於缺乏運動，他們大多患有不同程度的健康問題，例如心臟病、過度肥胖等。郭展滔老師說：「幾年前有位長期身體虛弱的學生因病過世，對我們的衝擊非常大……」經過該次事件後，教師努力思考如何提升學生對運動的興趣，並因應學生能力、環境設施，設計適合學生的學習活動。

## 體適能運動 我做得到

為了找出最適合學生的體能活動，必先要進行體適能測試，以了解他們的能力範圍。學校四年前開始推行教師自行編訂的「中度智障學童FIT多D」體適能測試，以正面和獎勵方式，提高學生的健康意識和投入運動項目之中。蕭貝詩老師舉例稱，「一般測試柔軟度的方式都是透過坐地前伸，但患自



▶透過體育活動，學生可以提高自信心。



▲利用「改良式平衡測試」，教師可了解到學生的平衡力。

閉症的學生坐下時，大多觸摸不到箱子，更遑論完成測試。因此我們透過『修改式背安坐前伸測試』，除了可以讓我們了解到學生的柔軟度，更可提高他們的自信心。」

針對學生服從指令不足的問題，學校則透過體育活動，逐步向學生灌輸運動精神。陳靖逸老師憶述，曾有一名學生在參加比賽時只看重個人成敗得失，對其他同學、隊友的表現毫不關心。「我們會在課堂時利用口號、動作和視覺提示等方式，讓他習慣聽從指令及學會為同學打氣。後來他出席聯校運動會時即使未獲任何個人獎項，但也會安慰自己和同學『我們盡了力便是成功了！』，他的表現令我非常感動。」

## 從不氣餒 樂見學生進步

主要任教初小的楊思穎老師說：「由於學生的學習動機較被動，每當他們有一點進步都教人鼓舞不已。最開心的是看到學生由不喜歡上體育課，慢慢進步至可逐步參加馬拉松的十公里組別、半馬拉松賽事，他的心肺功能改善了之餘，亦激勵了我們堅持信念，繼續培育其他學生。」

蕭健華老師也表示，看見學生由不喜歡運動到漸漸可以出外參加海內外的大型比賽，均驅使他繼續培訓智障學生。「作為特殊學校教師，最開心的不止是能教導他們知識，而是看到學生能逐步改善社交技能和身體健康，為將來投入社會作好準備。」



作為體育老師，我們都會有一個信念，就是讓學生透過運動建立活躍及健康的生活模式，培養良好品德，以達至身心健康。即使是有智力障礙的學生，我們也希望透過多元化的運動，讓他們享受運動的樂趣，從而改善體質，為健康的體魄奠下良好基礎。

我們本着一個理念，就是通過教研提升教學的素質。我們認為在理論基礎下，必須通過有系統及科學化的研究，根據學生的能力及需要，實踐研究的成果。本校透過體適能評估的數據結果，安排多元化的體適能活動予學生，從而改善他們的體適能。另外，我們也把有關的經驗與家長分享，安排不同的講座、工作坊及親子運動，教授他們運動的知識及技巧，將運動的文化從學校層面推廣至家庭層面，為學生健康的體魄打下良好的基礎。

## 體適能評估

有研究顯示，智障人士因認知及發展遲緩而影響體適能及運動的表現。幾年前，業內尚未有一套適合中度智障人士的體適能測試工具，同工難以掌握他們的體適能狀況。有鑑於此，我們參考相關的文獻進行教研工作，透過有系統的測試及分析，建立一套合適的體適能測試工具，讓同工更了解他們體適能的狀況，從而調適課堂內容，提升教學的素質。



▲兩位老師協助學生進行「修改式背安坐前伸測試」

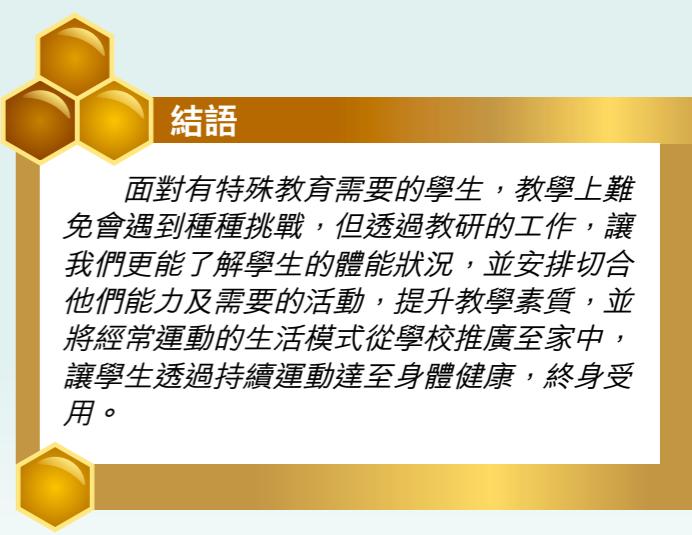


▲學生參加香港特殊奧運會滾球比賽，獲得寶貴的全人發展機會。

## 體適能活動

有了完善的測試工具，教師能準確地根據有關的數據，安排合適的運動，以改善學生的體適能。在不同的訓練項目中，以伸展訓練的效果尤為顯著。我們搜集了過往的學生體適能測試結果，發現患自閉症學生在柔軟度方面的表現稍遜。在教研的過程中，我們得到了啟發，就是透過視覺提示能幫助他們掌握伸展的動作。我們亦將之實行於課堂中，讓學生更能掌握不同的運動技能。另外，我們亦發現每日進行伸展運動，再加上家校合作，能有效地改善學生的柔軟度，從而減少他們受傷的機會。

除了伸展訓練外，我們亦透過跑步計劃改善他們的行為問題。在教研中，我們發現跑步能有效地幫助學生發洩精力，減少他們行為問題的出現次數。上述的研究分別於台北體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會及北愛爾蘭國際學術研討會發表，成效得到家長及同工的肯定。



## 結語

面對有特殊教育需要的學生，教學上難免會遇到種種挑戰，但透過教研的工作，讓我們更能了解學生的體能狀況，並安排切合他們能力及需要的活動，提升教學素質，並將經常運動的生活模式從學校推廣至家中，讓學生透過持續運動達至身體健康，終身受用。



## 評審摘要



積極進行教學研究，針對身體需要改善學生身體素質。

小組各教師合作無間，定期就不同運動項目的教學方法進行研討，就學生的表現和學習困難交換訊息，協同設計教學活動，互相提點，共同檢視教學目標、進度和調適安排。他們為學生提供多元化的體育學習經歷，引發學生對運動的興趣；組織合適而有趣的課前、課後鍛鍊，確保學生每天有足夠運動量。除了教授運動技能和知識外，小組亦從不同方面入手，幫助學生建立正面的價值觀和態度。例如：配合校內訓輔組設計的「常規10式」，以口號和動作教導學生聽從指令、排隊輪候等基本常規；於體育課及運動訓練時，提示學生用拍掌、叻叻動作、打氣口號等，鼓勵身邊的同學。

小組教師亦會推薦具優秀運動表現的學生到香港弱智人士協會作進一步培訓，讓他們發揮潛能；



▲《中度智障學童FIT多D》及《滾球教室》教材套

並實施傑出運動員獎勵計劃、製作運動員回憶錄、安排學生參加本地各項合適的比賽等，以建構競賽運動文化。近年學校有多名學生入選特殊奧運會香港代表隊；這批學生先後到境外多個地方參加比賽，獲得寶貴的全人發展機會。

小組教師熱心專業，能建基於反思、學習和教學研究不斷改進教學設計。他們投放大量時間進行教研，優化教學實踐。例如：經分析歷年該校學生的體適能測試結果後，小組發現患自閉症的學生在柔軟度方面較同年齡學生表現稍遜，於是就教學策略、訓練頻次及家校合作三方面進行探討，並以有關結果指導實踐：於課堂增加講解示範與使用圖片說明、按學生的意願安排訓練密度(每周二至五次)、鼓勵家長在家中協助子女進行有關訓練。他們在教材製作方面亦表現卓越：曾獲教育局優質教育基金資助，編撰適用於中度智障學童能力的體適能測試工具《中度智障學童FIT多D》和《滾球教材套》。

小組教師組織各類親子活動，當中一系列的體適能活動將健康體適能的實踐由學生帶入家庭生活中，讓家中全體成員一起動起來、健康起來；又定期向家長發通告，讓他們了解體育課的內容、將會舉行的課後體育活動，以及邀請他們當義工協助推行體育活動。這些措施不但能夠促進家校合作，而且有效引領家長建立運動習慣，最終讓學生受惠。

整體而言，小組教師追求卓越、積極進行教研，能針對學生的需要提供優質的教育，其理念和實踐均值得同儕學習。

### 索取有關教學實踐資料的途徑

#### 學校網址：

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

#### 聯絡方法

陳靖逸老師

電話：2566 3805

FAX：傳真：2578 5746

電郵：[mail@plkylmf.edu.hk](mailto:mail@plkylmf.edu.hk)