



▲左起：倪震權老師、李德輝老師、何海濤老師和梁志傑老師

無私付出 實踐使命

薪傳長天 體育文化

獲卓越
教學獎教師



李德輝老師

(教學年資：25年)

倪震權老師

(教學年資：14年)

何海濤老師

(教學年資：11年)

梁志傑老師

(教學年資：9年)

所屬學校

長沙灣天主教英文中學

教學對象

中一至中六

教學理念

「學校並非為訓練精英而發展體育，每位學生不論資質，也要經歷長天的體育文化。整個課程也是一個體驗，旨在透過體育讓學生突破自我、磨練意志。」



教師專訪

►何老師正在為學生的健身課進行分組

若提及長沙灣天主教英文中學（長天）的體育文化，相信對長天稍有認識的人也會知道「二十五圈」。「二十五圈」是長天每位高年級學生的體育科合格要求，意思是圍繞學校跑二十五圈（約七公里跑程）。該制度由長天前體育科主任訂立，背後隱藏着要學生突破自我、磨練意志的教學理念。

感受運動樂趣 奔向目標

長天四位體育老師李德輝老師、倪震權老師、何海濤老師和梁志傑老師，共同背負着把長天傳統體育文化延續的使命，他們在校內發揮各自專長，帶領學生一次又一次突破自己。訪問當天，四位老師不約而同佩戴着畢業生送贈的同款手錶，充分展現團隊的合一性。

何海濤老師負責帶領長天的田徑校隊，擁有二十四年的長跑經驗。「我很喜歡長跑，很愛運動，我希望我的學生可以和我一樣愛上運動，感受運動的樂趣，甚至找到自己的方向和目標。」

何老師希望學生初進學校便能夠多接觸跑步，體驗跑步的樂趣，故每年也會在中一級推行晨跑計劃。「參加者需於每星期的指定四天提早回校，在上課前作輕鬆的跑步鍛鍊，在推行計劃時，最高興就是看到學生因為跑步而有所改變。曾有一位參與晨跑計劃的學生，我要求他全力衝跑一圈，完成後他辛苦得嘔吐滿地，身邊不少同學也取笑他孱弱。看見今年中三的他體格和體能慢慢因練習長跑而進步，更於今年的跑步測試中突破了個人紀錄。作為教師，看見學生能有所成長，也感到欣慰和滿足。」



堅持目標 各自各精彩

倪震權老師出生於運動員世家，現時是長天的排球校隊和籃球校隊的負責老師。「運動讓我身心起了很大的變化，甚至影響着個人的價值觀和處事態度，故此我希望學生也能夠從運動中找到目標，並為目標而堅持。現今學生的心理質素和自我管理能力很弱，除了教授技巧，我更希望訓練他們的意志。體育並非只是讓人四肢發達，更可磨練意志。」

在教學過程中，讓倪老師留下深刻印象的畫面有不少。他說：「體育是各自各精彩的。不論是於學界屢獲獎項的學生，還是體育成績普通的學生，他們也會因每次的突破而有所進步和成長。以往我負責任教中一體育科，他們對跑步是頗為恐懼的。即使是兩圈跑程的要求，他們已臉有難色。當你看着一個小胖子由中一時只能完成兩圈的跑程，到高中時能夠跑畢二十五圈，成功突破了自己，我和他全班同學也為他喝采。」他續說：「在排球隊方面，由於大部分成員在小學時從沒接觸過排球，需要由基礎開始進行訓練，起步點或會比別的學校慢。學生由中一訓練至中六，技術持續地進步，輸的局數愈來愈少。在剛過去的學界比賽，決賽對手是一支多年來我們從沒有贏過的精英隊伍，比賽中我們先輸兩局，但靠着學生的意志和體能，比數逐漸拋離對手，反敗為勝，球員表現更是多年來最好的一次。奪冠的那一刻，我真的非常感動！」

堅守原則 學生福祉為依歸

在長天執教二十多年體育課的李老師，坦言多年來與學生有數之不盡的珍貴回憶。或許就是這份師生間彌足珍貴的情意，讓李老師對教學的熱誠絲毫沒有減退。聽着李老師娓娓道來他和學生的經歷，也不難感受到他是一位熱血的教育工作者。在二十多年的教學生涯中，無數次的家訪、帶領學生走出心理關口、全力為學生爭取福祉等事例多不勝



▲李老師愛主動走進學生群體，圖為他在小息時段教授學生籃球。

數，不能盡錄。

他明言：「與學生的經歷是我在教學上很重要的推動力。曾經有一位熱愛跑步的學生，由於父親認為運動影響學業，便禁止他參與任何跑步比賽和留在學校訓練。但該學生的鬥志亦非常強，有一天他跟我說：『李Sir，我找到一個地方，雖然是一片爛地，但我圍着跑一圈，剛剛好等於學校的一圈。』於是他下課後便去圖書館做家課，完成後順便在圖書館附近那片爛地練習長跑。」

當得知他的父親禁止他跑步時，我感到十分生氣，難得兒子找到目標，為何家長要阻止其發展？由於這關乎學生的夢想，我希望為學生爭取，於是便和當時的體育科主任梁柏林老師進行了家訪，幸好透過不斷的傾談和解釋，他的父親終能明白體育運動對兒子發展的好處。自此，這位學生再沒有受到父親的阻止，而我更帶他參與了很多比賽，且屢獲殊榮，在不少公開賽更大獲全勝。從比賽當中，他認識和接觸到很多人，眼界也得以擴闊，最後更考進了香港大學。到今天，他依然是學校多年來的長跑紀錄保持者。回頭想一想，若不是當初作為教師的一份堅持、堅守原則、不願妥協，這學生未必會有今天的成就。」



▲梁老師正在為學生在操練體能上作出建議



▲倪老師希望學生能夠從運動中找到目標，圖為他正在協助學生完成指定的健身動作。

熱熾主動 提升教學效能

梁志傑老師在長天畢業，是長天第一位入讀香港中文大學體育系的學生。「我在長天接受教育，受到長天的教學理念影響。長天目的不在於培育優秀運動員，而是讓每一位學生也可經歷體育的美好。作為教師，很想把長天珍貴的教學理念保留及傳承。」

梁老師主意多多，不斷主動嘗試把想到的新概念應用在體育科中。「我對資訊科技亦頗有興趣，空閒時便會思考如何利用資訊科技提升體育科的教學效能。」梁老師先後建議把晶片計時技術和平板電腦教學模式帶進學校，以便更方便記錄學生圈數和讓學生更容易理解每一個體育項目的應用原理。此外，梁老師亦負責帶領學校的賽艇校隊，他說道：「長天本來並沒有賽艇校隊，源於我曾有帶領賽艇隊的經驗，故此我在長天執教後便主動向李德輝老師要求成立賽艇校隊。賽艇校隊成立不久，於剛過去的學界比賽中已有很多學生破了個人紀錄，算是不錯。」

出色表現 源自無私付出

最後，李老師不忘強調：「訓練學生很耗時間，團隊那麼多位老師，從來也沒有計較付出。很開心團隊有很強的共同理念，加上學校豐厚的傳統文化作土壤，才得以讓這麼多學生透過體育得以成長。在長天學懂堅持與拼搏精神，很多畢業生也認為對於面對人生逆境非常有幫助。」千里馬常有，而伯樂不常有。長天學生在體育上的出色表現，實在有賴四位老師毫不計較地付出和栽培，薪傳長天體育文化。



▲環校跑練習——起跑線上

多走一步，開拓資源

我們的校舍很小、體育設施本來不多，但我們「多走一步」，積極開拓資源，成功申請優質教育基金，建造了自己的健體室、全天候「泰坦」跑道和晶片計時系統；當中的過程並非一帆風順。早在1998年，我們趁學校進行「改善工程計劃」，向當時的校長多番陳述活躍及健康生活模式對「長天」發展的正面影響，最終獲得支持申請優質教育基金設置健體室。在2000年，我們再次成功申請資助以鋪設全天候跑道，卻遇到一連串複雜的工程技術問題的困擾，經多番努力，才找到一位對這方面有相當認識的專家免費為我們提供專業意見。該跑道經過14年頻密使用後變得破舊、必須重新鋪設，我們靈機一觸，萌生令每一位「長天人」擁有自己的晶片計時器的念頭，以優化校內的長跑活動、提升學與教質素。結果我們努力爭取，再一次獲得優質教育基金資助；這是一個極大的鼓舞，亦證明「多走一步」是很重要的。

一切由長跑開始

「環校跑25周」是「長天」的特色，亦是每一位「長天人」都必須經歷的洗禮。當然，不是每一個學生都可以一開始就能夠跑25周；我們為各級學生訂定了不同的要求：中一級4500米、中二級5600



▲「環校跑25周」

米、中三級或以上7000米。這活動啟發了學生的運動潛能與興趣，推廣「全民運動」，令「長天人」建立持續的健康生活模式和意識到個人健康對社會的重要。最初，學生不明白為什麼要進行長跑，既辛苦、又單調；但他們最終明白，這不單是一種身體鍛鍊，還會令他們學會忍耐、不輕言放棄。我們要求學生以長跑作基礎，然後全面發展體育技能。有一次，學生跟我們分享說：「我終於明白你要求我們努力學習體操的原因……，幸好在體操課學好滾翻動作，否則那次踢球被絆倒後，一定會傷得很嚴重」。也有一些學生透過體育學習及訓練後，因身體變得強壯，而自信心增強了。

走出學校，體驗生活，增廣見聞

每當大考過後，我們就帶領學生到內地遊學或進行運動集訓，以體驗當地體育文化，和其他地區的學生互相觀摩、彼此交流。我們鼓勵學生參與每年的馬拉松101導盲跑活動；學生與視障人士一同訓練、互相合作、彼此了解、學習尊重及體諒別人需要。他們從中領略出不少人生哲理，同時領悟出視



◀老師帶領學生到肇慶市體育學校進行集訓



▲學校於校舍架設電子計分板，使校舍增添運動氣息。



◀學校積極爭取校外資源，利用優質教育基金興建全天候「泰坦」跑道。

障跑手勇於突破個人

限制，縱使面對生命中的障礙仍能充滿自信去迎接挑戰的精神。經過多次訓練後，他們不但加深了對視障人士的認識，還學習到體諒與關懷，珍惜自己所有。

家校合作，學生樂於參與運動

家長是很重要的資源，家長教師會經常協助我們組織體育活動如晨跑、越野賽、水運會、陸運會、暑假期間的境外運動集訓等，以及舉辦講座向家長推廣健康生活模式的訊息。家長亦會與學生一同參與體育活動，甚至跟隨運動隊伍參加境外運動集訓。我們明白到校內各隊體育訓練頻密，或會對功課構成影響。為給予各運動員在功課及學習上的協助和支援，我們推行「全能運動員學業支援獎勵計劃」及「重點運動員學業支援獎勵計劃」，協助在功課上需要學業支援的運動員；在這方面，不少家長主動擔任義工及準備膳食給運動員，免得運動員在溫習之後進行訓練時感到肚餓，影響健康！

校友支持，全民運動

為鼓勵及推動校友踴躍參與運動，我們在近幾

年成立了「長天田徑會」、「長天泳會」、「長天排球會」等組織，並向相關體育總會註冊成為屬會。「長天」校友對母校事無大小都鼎力支持，他們經歷了最寶貴的青葱歲月階段，也同時接受了「長天」體育文化的洗禮。他們感恩圖報，回饋母校，義務擔任運動隊的導師、協助訓練工作；他們踴躍捐助支持學校發展，並成立體育發展基金資助學生參加在內地舉行的集訓，獎勵在體育活動表現卓越的學弟。而「長天」學弟則在各方面追求卓越，以答謝校友對他們的關懷。

結語

「長天」的體育不單只是「身體活動的教育」和「透過身體活動進行教育」，而是教導學生達至「全人的生命教育」！我們會堅持「不怕吃虧，多走一步」的精神，自強不息，努力創造條件推動學校體育文化。我們會鼓勵「長天人」在日常生活中實踐活躍及健康的生活模式，亦樂於與同儕分享這方面的心得。

評審撮要

高瞻遠矚，自強不息，
推動學校興盛體育文化。

小組各成員分別是體育課程發展、長跑和排球方面的專家，其校本體育課程理念清晰、計劃周詳、寬廣而均衡，具策略性、全面性、延續性、開放性及創新性。小組秉持「不怕吃虧、多走一步」的精神，努力開發資源，成功在校內建立體育氛圍，對推動活躍及健康的生活模式，帶來持續、深遠的正面影響。

小組設置「全民運動」計劃，規定中一級學生須選擇一項活動恆常參與。他們訂定「環校跑25周」各級標準，鼓勵學生長期鍛鍊；進行「環校跑25周」練習時，大量學生及非體育科教師集結，此情此景，學生於畢業離校後仍會銘記，甚至組織體育會如「長天田徑會」、「長天泳會」、「長天排球會」、「華青體育會」等，以延續學校體育生活。小組於校舍二樓當眼處架設電子計分板、跑道旁裝置計時鐘、有蓋操場展示體操訓練要求，令學校充滿運動氣息。他們亦會於放學後，在學校禮堂直播運動校隊參加校外比賽或學界比賽的實況，吸引大量學生留校為校隊打氣。該校學生都積極參與體育活動，一般的平均每天累積體育活動量超過60分鐘，而活躍的則達140分鐘。

觀課可見，小組教師的課堂發展節奏明快、活動量高。學生即使無須穿上統一的體育制服，仍展現高度的紀律性和團隊精神，反映小組在班級經營方面的功力；尤為難得的是，他們雖具鮮明的專家形象並主要採用「直接教學法」，卻能態度親和、與學生保持對等關係、建立溫馨的課堂氣氛。



▲倪老師以膠椅作教具，教導排球下手傳球動作。

小組持續追求卓越、勇於創新。例如：利用優質教育基金建造健身室和鋪設跑道、向校友尋求資助讓學生參加訓練營、安排學生於暑假期間到內地集訓、支援學生將體育技能動作短片上載學校內聯網接受評核。他們精益求精的作風不但令學校的體育課程持續發展，亦推動了跨科協作。在校外，小組熱心推動社區體育活動。例如：與區內小學合作舉辦「小學田徑協作計劃」、以學校「長天」為中心形成友校網絡舉辦運動比賽、組織學生計時隊提供服務、鼓勵學生參與導盲跑活動等。

整體而言，小組富教學熱誠、教學認真、樂於付出、積極與同儕分享教學心得。他們將學校的傳統——「環校跑25周」發揚光大，有效幫助學生提升體適能、養成積極參與運動的習慣和提升自信心。他們亦著意幫助學生掌握體育知識、提升自我調控能力，以更好地實踐活躍及健康的生活模式。

索取有關教學實踐資料的途徑



學校網址：

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



聯絡方法



李德輝老師



電話：2741 5034



傳真：2744 4810



電郵：contact@cswcss.edu.hk