



# 擇善固執

## 運動改變人生

獲卓越  
教學獎教師



**黃國平老師**

(教學年資：27年)

所屬學校

**聖公會聖匠中學**

教學對象

**中四至中六**

### 教學理念

「體育不單是一門關於身體運動的學科，學習運動知識、技巧和策略；體育更是透過身體活動來施行教育，培養體育精神、團隊合作等共通能力；體育甚至是提升身體潛能的培育，發展個人的情意、意志、毅力等素質，養成正面的態度和價值觀，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。」



## 教師專訪



時光荏苒，黃國平老師已在聖公會聖匠中學任教了十九個寒暑，期間見證着學校的種種變遷。作為學校的第一位體育教師，黃老師由為學校開辦體育科，到肩負購置運動器材、策劃各級體育課程、籌辦不同課外活動、帶隊參與校內及校外比賽等，一直與時並進，並按學生及教師的興趣及能力而增加不同類型的體育項目，期望藉着運動發掘學生的潛能，建立自信心。



▲由於學校地方有限，黃老師便帶同學生到隔鄰的體育館上羽毛球課。

在他的教學生涯中，印象深刻的是遇到兩名喜歡在課堂上搗蛋的學生，於是他和另一位教師帶領兩位學生「上山下海」，透過登山遠足、攀石及游泳來訓練他們的專注力。黃老師指：「他們由最初略懂游泳，到在水運會奪得獎牌，更成為兼職救生員。他們的學業成績或許不太出眾，但他們在課堂上變得合作，在進行攀石和遠足活動時更會幫忙照顧其他同學，成長了不少。」

## 從運動中認識自己 提升自信心

黃老師認為：「要將學生的心拉回學校，建立對學校的歸屬感，應讓他們從活動中發現自己的能力並不是想像中不逮，只是一直以來低估自己的潛能，若加上老師的鼓勵和支持，將有助他們重建自信心。」他憶述當年一位十六歲的中二插班生因家庭問題而投身社會工作，及後在社工勸導下重返校園，最初並不適應，但黃老師發現他熱衷於課外活動，於是派他擔任學校健體學會主席一職，漸漸培養出自信心和責任感，進一步成為學生會主席，服務同學，畢業後更有志投考紀律部隊。黃老師認為學生能在校內獲得成功感，展現潛能，人生目標得以鎖定，看着他們的過渡和適應的成長變化，讓他倍感安慰和有意義。

另一位中二轉校生，因找不到學習目標，經常作出反叛行為。當時擔任班主任的黃老師見狀，便循循善誘地教導他參與各項運動，透過課室以外的接觸機會，該學生漸漸學會與老師合作和投入學校生活，現時已成為服務廣大市民的救護員。黃老師喜見學生通過接觸運動而使性格和行為以及心態上均有所改變和進步。他指出，從前的學生每到放學



◀學校讓學生參與不同的運動項目，發掘潛能，盡展所長。

便「人去樓空」，現時卻喜歡逗留在學校活動，甚至會主動地溫習。

## 不受地方局限 讓學生嘗試不同運動

黃老師認為學習不應只局限於校園，能夠善用校外康體設施及財政資源，盡量增加學生多元化的學習經歷、豐富的聯課活動，讓學生發展不同領域的潛質，克服無形的枷鎖，重建自信心和自我價值。採訪當天，黃老師便安排了中四學生到學校隔壁的體育館上羽毛球課。他笑言：「在課程編排上，羽毛球課特別安排於五月的初夏季節進行，學生在室內運動場上課，避免日曬雨淋或高溫中暑。」

## 減少常規技術訓練 增加趣味遊戲競賽

黃老師在設計課堂時，特別着重活動的趣味性，並盡量以遊戲或競賽形式進行，強調團體參與。他表示：「比賽的輸贏只是其次，但學生透過參與而培養出團體合作精神才是重要。」例如：為讓女同學也可參與班際籃球比賽，黃老師特別將比賽

難度調整，讓她們輪流投籃，較多者勝。班際閃避球比賽則可讓各班團結起來，增進友誼。

## 努力充實自己 與時並進

作為一位專業體育教師，黃老師認為首要條件是要有堅實的科本知識，並且要不時充實自己，與時並進，例如八十年代尚未流行的保齡球、高爾夫球、小型網球、閃避球、溜冰等項目，教師都需要親身體驗和掌握基礎的教學法，讓學生可以有機會接觸不同種類的運動。廿七年來要「做好呢份工」，當然需要一份使命感，包括對學生、家長及自己。另外，背後還有一股推動力，就是樂見學生在學校的悉心栽培下展現出個人無限的潛能，讓自己繼續成為助燃學生內心努力上進的動力，好讓他們在學術或技能上均能展示個人所長，訂立個人目標、自強不息、茁壯成長！

## 身教勝於言教 讓學生潛移默化

黃老師認為：「體育教師除了要有教授學生運動技術的知識外，更需要有個人內在的涵養，以身教勝於言教，在課程內隱含了態度和價值觀的培養、意志力的磨練，讓學生潛移默化。」黃老師藉着體育對學生成長的促進作用，讓學生通過體育活動來鍛鍊身體，透過團體活動學懂與人合作和溝通，藉着競技比賽學會體育精神和欣賞他人，經歷富挑戰的考驗以磨練堅毅不屈的鬥志。



▲社際室內2000米賽艇比賽



◀水運會達標賽供初階學生參加

▲三人班際籃球比賽為讓女同學也可參與，特別將難度降低，只比較投入籃球次數，較多者勝。

◀班際閃避球比賽可提升各班的凝聚力和團隊精神



## 教學分享

►周年陸運會15x200米接力賽，多名師生齊參與。



聖公會聖匠中學建校已接近五十年，校舍建於早期，並沒有足夠的空間為學生提供體育方面的發展，對體育教學及組織不同的課外活動影響頗大。我自九十年代加入聖匠成為首位體育老師後，便一直面對活動場地不足的困境；如何在這情況下編排切合學生需要的體育課程，是一大挑戰。我深信體育不單是一門關於身體運動的學科，教師在指導學生學習運動知識、技巧和戰略的同時，必須透過身體活動來施行教育，幫助學生培養體育精神、團隊合作、共通能力等。體育甚至是一種提升潛能的培育，對個人意志和毅力的發展，影響至鉅。

## 課程設計

我在設計校本體育課程時，除了根據課程發展議會的建議，為學生提供寬廣而均衡的課程外，亦考慮學生的需要、興趣及能力、教師的專長和學校的實際情況，盡量讓學生獲得多元化的學習經歷和成功經驗，以提升他們的學習動機和自信。每年各級學生都必須學習游泳及田徑項目，而周年水運會



▲黃老師於周年水運會頒獎台上與學生分享喜悅

及陸運會正好讓有潛能的學生發揮所長。初中學生主要學習隊際球類活動以培養團隊及合作精神；配合學校舉辦的社際或班際球類比賽，學生的歸屬感得以加強。乒乓球、足毬、跳繩、體操等是在小學較普及的活動，我認為須作適當的課程銜接，讓學生有足夠機會增潤他們在這些項目的技能。而高中學生則主要學習一些他們較少接觸、較個人化或具社交功能的體育項目如溜冰、保齡球等；我鼓勵他們於課餘繼續參與這些項目並從中選擇他們的終身活動。

## 提供多元教學，推動體育文化

體育活動應該普及和生活化，營造全民運動的氣氛是重要的。除了每周八十分鐘的體育課外，我校近年增設健身室和室內划艇機，在上課天全面開放給全體師生於課餘使用，需要時還有健體領袖從旁指導。一年一度的社際賽艇比賽吸引師生共四百多人參與，氣氛熱烈。在陸運會，我們有班際15x200米接力賽，參與的師生人數有二百多人；在水運會，我們有社際達標賽，讓參賽者在習泳池的十米距離內，於15分鐘內以任何泳式來回往返，吸引了八十多名不諳泳術的學生參與。

因應學生的性向和特質，我在設計課堂時，特別着重活動的趣味性及愉悅性，安排較少的常規的技術訓練、較多的遊戲和競賽，以維持學生的專注力和興趣。在釐定學習目標時，除了體育技能和相關的體育知識，正面的態度和價值觀也是必須考慮



◀學生在黃老師帶領下參與單車學會活動，師生相處融洽。

▼學生於學校禮堂進行射箭訓練



的。學生應該學會公平競爭、欣賞對手和秉持堅毅精神。在進行體育評估時，我會安排學生進行互評，讓他們獲得較多的即時回饋，這可以促進個人反思、有助他們不斷改進。若時間許可，我容許學生在進一步練習後再接受評估，此舉可減少評估對他們造成的壓力和挫敗感。

## 拓展校外資源，解決場地限制

雖然校園內體育設施有所局限，但絕不會室礙多元化體育課程的發展。除了善用鄰近社區的康體設施，如紅磡室內體育館、大環山泳池及球場、黃埔雷霆保齡球館等，我亦會利用午膳或放學後的時段，前往離校較遠的場地，例如長沙灣高爾夫球練習場、摩士公園網球場、九龍灣溜冰場等進行高年級的體育課。而針對部分較難安排往校外場地進行的活動，我會採用一些替代器材如教授板球活動時以網球代替木球，讓學生在安全的環境下體驗不同種類的運動項目。

拓展校外資源是重要的。我運用「賽馬會全方位學習基金」及「校本課後學習及支援計劃」，資助學生參與校外的專門培訓課程如沙灘排球、保齡球、閃避球、健體、街舞、欖球、泰拳、散打、拯溺、急救、山藝、單車、溜冰等。這些活動令學生可以發展多元技能，甚或考取專業資歷、成一己之長，並且提升個人自信和自尊、確立人生目標。我亦鼓勵學生參加康樂及文化事務處的「sportACT獎勵計劃」及香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院與

本校合辦的「Fit for Fun 功能訓練計劃2012」考取證書，實踐積極、活躍及健康的生活方式。上年度，我們更獲得由「利希慎基金」全費資助一項為期五年的「中四級領袖培訓計劃」，內容包括全體學生參加八日七夜外展訓練營及考取香港青年獎勵計劃銅章。通過一系列的野外挑戰活動及全方位的考章課程，學生可提升自信心及自我價值觀、加強抗逆能力，能更勇於面對及承擔未來的重責！

## 結語

我相信體育對個人成長有極大的促進作用。學生以體育活動鍛鍊身體，透過團體活動學懂與人合作和溝通，在競賽中發展體育精神和審美能力，經歷挑戰而磨練堅毅不屈的鬥志。體育學習不能局限於校園，我們必須善用校外康體設施及財政資源，讓學生獲取多元化和豐富的學習經歷，並且要幫助他們認識自我、克服無形的枷鎖和建立自信。回顧過去教育工作二十七載，樂見學生在學校的悉心栽培下展現出個人無限的潛能，更樂見自己能繼續成為助燃學生內心努力上進的動力，好讓他們在學術或技能上均能展示個人所長、訂立個人目標、自強不息、茁壯成長！



## 評審撮要

以熱誠的心感染學生，藉體育凝聚學生、團結學校，引導學生建立人生目標。

黃國平老師用心教學、關愛學生。他具備清晰的教學理念、明確的課程目標，為學生提供了寬廣而均衡的校本體育課程。其學習活動的設計能參考學生意見予以調適，並善用社區場地補學校之不足；該校每班每年約三分之二的體育課在學校附近的社區體育設施進行。

為了引導學生建立目標及提高學習動機，黃老師運用「體育學習歷程檔案」引導學生進行自主學習及記錄個人成就，並幫助他們透過自評、互評提升批判性思考能力。他着重幫助學生發展正面的價值觀和態度如「公平競爭」、「欣賞對手」、「堅毅」等，並於體育科評估加入「紀律」和「參與」兩個項目，以促進學習。

黃老師自當上課外活動主任後，即組織大量聯課體育活動讓學生參加。至今學校開設的各類體育

活動學會多達40個，每星期均舉辦班際或級際運動比賽，並全面開放健身室給全體師生於課餘使用。他積極運用各項校內及校外資助，推廣普及體育，帶領學生建立活躍及健康的生活模式。他透過康樂及文化事務署的「學校體育推廣計劃」為學生提供多元化體育活動及聘請專業教練培訓具運動潛質的學生，與香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院合辦「Fit for Fun功能訓練計劃2012」，成功申請「利希慎基金」全費資助為期五年的「中四級領袖培訓計劃」，運用「賽馬會全方位學習基金」及「校本課後學習及支援計劃」資助學生參與校外的體育活動（如沙灘排球、街舞、泰拳等）及運動攀登、山藝、拯溺、健體等項目的教練證書課程。黃老師更在部分活動作跨學科設計，為學生提供豐富的學習經歷。例如：把騎單車與職業訓練結合，透過「單車旅遊」提供導賞員訓練；安排學生觀賞國際性運動比賽、為國家隊打氣，以加強他們的國民身份認同感等。黃老師與學生建立良好的師生關係，令學生尊重教師，主動遵守課堂規矩、令學生喜歡參與體育活動，建立活躍及健康的生活模式。

黃老師積極在校內和校外參與建構協作文化。他多次在專業發展課程中分享校本教學實踐，並曾借調至教育局協助撰寫體育科學與教材料及向中、小學教師推廣「運用體育學習歷程檔案的教學策略」，對體育專業貢獻良多。

整體而言，黃老師有效「以體育凝聚學生、團結學校，引導學生建立人生目標」，表現卓越。



▲黃老師積極運用學校資源，在禮堂設立射箭練習場。

## 索取有關教學實踐資料的途徑

學校網址：  
<http://www.hcs.edu.hk>

### 聯絡方法

黃國平老師  
電話：2364 2730  
傳真：2364 8708  
電郵：[wongkp@hcs.edu.hk](mailto:wongkp@hcs.edu.hk)