



▲左起：何亦橋老師、陳健良老師、劉鳳英老師、呂曉雋老師和黃玉琴老師

愉快歷奇

信望愛 開創健康人生

獲卓越
教學獎教師

何亦橋老師

(教學年資：13年)

黃玉琴老師

(教學年資：25年)

陳健良老師

(教學年資：12年)

劉鳳英老師

(教學年資：15年)

呂曉雋老師

(教學年資：13年)

所屬學校

基督教宣道會宣基小學

教學對象

小一至小六

教學理念

「我們的體育科結合歷奇活動設計，讓學生克服挑戰，不斷突破自我。歷奇活動更實踐了校訓『信、望、愛』精神，助學生將正面的價值觀內化，提升面對困難的能力。」



教師專訪

試想想，要徒手爬上一條高逾十呎的木柱，這條木柱並沒有固定釘在地上，只是由一群小學生合力拉繩支撐，好不容易攀上柱頂，還要站穩在只有一平方呎的木板上，高聲讀出宣言。面對如此驚險的挑戰，你做得嗎？就讀基督教宣道會宣基小學的六年級學生，他們做得到！

六年級最難忘的一天

畢業前參加歷奇訓練日營，已成為這所學校的「傳統習俗」。六年級的全體學生懷着既期待又緊張的心情，準備迎接歷奇營各項艱鉅的挑戰，他們最終能夠克服各項難關，不僅需要個人勇氣，更需要的是團隊合作、互相信任和犧牲。



▲在同班同學的扶持下，六年級學生鼓起勇氣，攀上離地十呎的「信心柱」。

何亦橋老師說：「六年級是人生其中一個重要的成長階段，學生面對愈來愈沉重的學習壓力，對升中新環境又充滿疑慮，此時特別需要建立自信。因此，體育組老師精心設計歷奇訓練日營，讓學生挑戰高難度任務，我們更特意將校訓『信、望、愛』結合於活動之中，『信心柱』、『盼望高牆』、『愛的跨越』是歷奇營的焦點項目。這些別具意義的活動，喻意他們未來人生路上，藉信、望、愛能不斷突破自我。」

要學生全程投入每個環節，需要體育組教師們的悉心鋪排，體育組教師在歷奇營舉行期間，每天都需要密集式帶領學生進行活動，體力透支程度可想而知。然而，歷奇營舉辦了六年，幾位教師仍是樂此不疲，更會因學生的投入而深受感動。陳健良老師說：「有一次，歷奇營進行時恰巧遇上暴雨，學生都顯得非常擔憂，不少同學禱告，期望天色轉晴；沒想到，就在戶外活動舉行前夕，天空開始放晴，師生都非常雀躍。」

歷奇活動有一定的危險性，學校如何令家長放心？黃玉琴老師表示，「校內二十多名教師已取得歷奇導師資格，加上專業教練作為支援，各項活動已有充足的措施保障學生的安全。」何亦橋老師補充說：「在正規課程內，我們特別加入了四個教節的歷奇活動，並安排於學期終結時進行，學生於小一至小六期間都有機會參加。」



築起鞏固心靈的堡壘

歷奇營結束，但學生的任務還未完成。學生回家要寫一封信給自己，作為升中的鼓勵。這封『信心錦囊』將於他們升中半年後由學校寄出，鼓勵同學積極面對升中生活，回想一下歷奇營當天所建立的自信，讓他們在未來日子能夠堅毅地面對困難。

除此之外，學校從五年前開始，每屆畢業生都會埋藏一個時間囊。「每位六年級畢業生於惜別會上，會為自己寫一封立志信，然後由校長給予同學訓勉。我們跟學生約定五年後回校重聚，一起打開時間囊，好讓他們回想在成長路上，得到師長親友們的扶持鼓勵，遇到困難也不至於迷失。」

運動詮釋關愛精神

談到學生的整體運動表現，幾位教師們謙虛地表示，「學校在運動比賽的成績並不算特別出色。我們發現香港學生參加校際比賽時，普遍對輸贏及名次甚為着緊，抱着強烈的爭勝心。相反，我們的學生更懂得關心隊友表現及感受，發揮『友誼第一，比賽第二』的體育精神。」

呂曉雋老師分享：「還記得有一次我們帶領學生參加排球比賽，當時隊伍的士氣低落，更有一位同學不小心受傷。於是，我們趁休息期間，全體隊員跪在球場上，同心為受傷的同學祈禱，當時球場內的觀眾均深受感動。祈禱過後，團隊士氣大增，雖然賽事最終落敗，但是同學彼此支持關心，經歷了人生寶貴的一課。」

體育活動重質也重量

體育組的教師們深信，運動是健康的泉源，能夠令學生保持精神充沛。我們特別重視學生有充足的體能活動，亦強調教授運動技巧。因此在課堂規劃上，每節體育課都給予學生有充足的運動量，並配合技巧發展。

高小學生邁入青春期的際，他們對部分體育科目有所顧忌，例如很多男生覺得跳舞是尷尬的事情，教師們怎樣吸引男生參加舞蹈？兩位男老師均表示，「為了鼓勵男女生均衡運動發展，我們在課堂

上親身示範不同的舞蹈，學生看到高大的男教師也享受舞蹈的樂趣，自然不會抗拒參與。在體育組老師的鼓勵下，這所學校就讀的男孩子會跳舞，女孩子則會踢足球，他們對各項運動的參與度高，令我們感到非常高興。」

劉鳳英老師認為，「體育科對兒童成長發展非常重要，作為體育老師，不但要協助兒童身心成長，也需要細心觀察不同學生的學習差異。在帶領活動時，體育科老師可以仔細留意學生的身體協調程度，按學生的不同能力而設計多樣化的活動。」

要培育孩子健康成長，需要家長及教師的共同努力。幾位老師均認為，最值得他們高興的是，家長們一直對學校活動非常支持，家長們會主動每周出席星期五早操，亦在水運會及陸運會當義工，又為學校活動拍攝片段，成為學校體育科的強勁後盾。



▲站在「信心柱」，代表全班同學大聲讀出畢業宣言。

▲教師及學生不約而同地說：「不用怕，我們會保護你！」

▲家長全力支持學校體育活動，更主動於陸運會上義務擔任計時工作。

▲由教師帶領全體學生，全力以赴，迎接未來成長路上的種種挑戰。



教學分享

► 乒乓球為宣基三大盃賽之一，學生畢業後回校表演。

以「重質、重量、重感受」的理念打造宣基特色的體育課程；以歷奇活動融入體育課程，培養學生彼此支持、尊重及團隊精神，將其內化，並實踐出來。

教學策略

1. 重質、重量、重感受的體育課程

- 重質——讓學生掌握運動技巧。在初小，我們讓學生透過遊戲發展移動技能、平衡穩定技能和操控用具技能，期望他們可以將這些技能於高小時轉移到不同的體育活動中。在高小，我們讓學生接觸各種初階活動和簡易遊戲，讓他們掌握不同範疇的基本體育技能。
- 重量——讓學生有更高的活動量。為了使學生有更多的活動時間，我們的體育課為雙教節，以減少用在轉堂及搬運用具的時間。此外，我們統一課堂常規及要求學生迅速集隊，讓學生由一年級開始習慣此模式。我們亦教授學生細心觀察、大膽嘗試、多「玩」少「講」，積極參與課堂活動。
- 重感受——讓學生學得開心愉快。老師會運用不同的遊戲和「情境式的教學」作引入，以提升學生對做運動的樂趣，使他們更投入課堂及發揮創意。

2. 提供「一三五」的機會

- 一人一用具——為了使全校學生均有機會參與運動，我們盡量安排學生一人一用具，使學生不用等候，可在同一時間參與活動。
- 三大跨級拍類賽——本校每年會舉辦三大盃賽，分別是羽毛球、小型網球及乒



乓球，全校學生均可參與；透過比賽鞏固學生的體育技能、彼此合作及體育精神。

- 五班循環球類賽——為使學生多參與動態活動及強健體魄，本校於大息時段定期舉辦三至六年級班際球類比賽，讓級內各班以循環形式參與賽事，以提升學生對自己班的歸屬感，營造良好的班風。

3. 以具特色的課程培育生命素質

我們關注「港孩」現象，深信如能在小學階段銳意提升及培育學生的生命素質，定必能使他們避免成為「港孩」，並能裝備自己以面對將來的挑戰。我們將歷奇活動加進體育課，讓學生在身、



▲ 以循環形式的班際比賽，創造更多參與機會，通過體育活動建立團隊精神。



感想

經過多年努力，校內的體育發展已由「科領導帶動」過渡至「小組帶動」；各成員發揮所長、合作無間。其他科組同工的信任和支持，有助我們在校內推行各項計劃。在跨科協作方面，我們每年與視藝科及音樂科合辦不同類型的活動和主題式的「藝穗日」課程；亦得到資訊科技組的幫助，針對體育科的需要建立有效的行政及數據系統。就建構校園體育文化而言，其他科組同工是否願意協助組織或積極參與體育活動，至為重要。我們成功邀請十多位同工一起參與歷奇培訓，讓他們取得歷奇

導師資格，其中包括現任校長、主任及非體育科教師。這是歷奇活動能夠成為本校一項特色的重要因素之一。



▲ 家長義工參與裁判工作，成了校內一個優良傳統。

心、靈三方面得到均衡發展外，亦能彼此協作，以培育良好生命素質。

學習成效

學生建立參與運動的習慣——「重質、重量、重感受」的體育課程，讓學生更有能力於日常生活中參與體育活動。2013年度上學期全校已有一半學生取得由康樂及文化事務署主辦之sportACT獎勵計劃金章成績；在學校體適能獎勵計劃，全校學生的總成績連續數年取得前十名的學校成就獎，令人鼓舞。在校內體育活動方面，包括班際比賽、水陸運會、全方位活動等，參與人數持續增長。例如：水運會由第一屆的幾十名運動員，到今年的第五屆已有過百名參加者；陸運會由初期每班8名參加者，至今已有七成學生參與。

家長、校友的積極參與——學生積極參與運動，家長們也樂於參與協助活動的推行，甚至有些家長到校協助球隊練習，這氣氛也感染其他師生；每當球隊出外比賽，家長們也會到場打氣喝采，校友們也會隨隊鼓勵學弟妹，彼此支持及團隊精神已見一斑。當中歷奇活動可算是最為成功，學生亦反映，他們學會合作、不怕困難及犧牲等精神。家長亦觀察到子女在活動後較以前更主動及積極。多名校友均分享參與歷奇活動後，面對中學生生活受挫亦不氣餒，樂於作出多項嘗試，並能延展於體育科以外的比賽及學習，充分反映學校培養的正面價值觀，令他們於畢業後亦能受益。



◀ 學生於歷奇活動中學會合作、不怕困難等精神。

► 由音樂科、視藝科及體育科聯合舉行「藝穗日」活動，學生以藝術作品進行體育的擲接遊戲。



結語

回顧過去，體育科能得以發展實有賴校長、同工及家長多方的支持及配合，而專家學者給我們的寶貴意見和啟示更加是我們反思的重要基礎。展望將來，我們將積極參與各類專業交流活動，並繼續與校友互相觀課、精益求精，希望透過分享及進行教學研究，與其他教育工作者一同為體育發展而努力，讓下一代如雄鷹般能在空中展翅上騰。

評審撮要

以歷奇活動融入體育課程，培育學生正面價值觀及態度。



▲課堂活動融入故事情境，令學生愉快而投入。

小組強調「愉快學習」，為學生提供寬廣而均衡校本體育課程，並提供多元化的聯課體育活動供學生參與，成功在校內推動活躍及健康的生活模式。小組各成員的教學理念一致，其體育課堂活動量高、能有效幫助學生強身健體和發展體育技能；遊戲活動設計合適、受到學生歡迎；而透過歷奇活動培育學生正面價值觀及態度，更是其校本體育課程的一大特色。

小組能有效運用校外資源，曾成功申請優質教育基金，發展「3G計劃：GO GOAL GROWTH」，將歷奇活動與校本體育課程結合，這不但令學生的體育發展經歷更豐富，更有效培養學生積極、自信、團結等正面價值觀和態度。據該校的問卷調查結果，學生的堅毅精神、責任心、人際關係等素質整體有所提升。家長反映子女的學習態度變得更主動和積極；學生於面談時表達清晰、表現自信。小組經常協助各班主任舉辦歷奇活動，又協助訓輔組設計歷奇小遊戲以訓練領袖生及制服團體。他們曾成功動員全校60多名教職員參與歷奇活動訓練，當中20多名教師取得歷奇教師資格，令歷奇訓練融入學校的不同層面和學科之中。小組亦曾舉辦校本體育教學成果分享會，向全港27所小學分享他們將歷奇活動與校本體育課程結合的成功經驗；與會教師大部分均表示加深了有關的認知，而當中亦有教師表示會嘗試於校內推行。

小組致力建構校園體育文化，對學校的發展有很積極的影響。除了水運會、陸運會、大息活動、

星期五早操、班際比賽、全方位活動等全校性體育活動，他們還組織了各類型與體育有關的班級經營活動及親子活動，並與環保組合作參與「綠化養心、節能強心」計劃，成功利用撥款讓學校增設健身單車。小組又為學校設計三套課間操，並把其示範片段上載內聯網，鼓勵學生家長於家中參與。

整體而言，小組教師具教學熱誠，協作良好，能發揮團隊精神。他們通過有效而全面的校本體育課程，實踐「高活動量、愉快學習、強調體適能」的教學原則，有效提高學生的運動技能和體能，在「身體活動的教育」及「關於身體活動的教育」方面表現卓越；他們在體育科引入歷奇活動，在「透過身體活動進行教育」方面成效顯著。

索取有關教學實踐資料的途徑



學校網址：

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



聯絡方法



何亦橋老師



電話：2191 6996



傳真：2191 6995



電郵：info@sunkei.edu.hk