



體育學習領域
Physical Education Key Learning Area

127



▲左起：趙善康老師、何志堅老師、張美儀老師、馬文輝老師和張家健老師

五育並重

實現全人教育

獲卓越
教學獎教師



張美儀老師

(教學年資：7年)

何志堅老師

(教學年資：23年)

趙善康老師

(教學年資：14年)

張家健老師

(教學年資：11年)

馬文輝老師

(教學年資：16年)

所屬學校

沙田圍胡素貞博士紀念學校

教學對象

小一至小六

教學理念

「五育講求德、智、體、群、美，學校的體育科除了傳統的『手足籃排』作體育活動外，更透過『運動養德，攀石啟智，棒球育群，龍舞創美』培育學生成長，讓他們擁有一個活躍而投入的積極校園生活。」



教師專訪

沙田圍胡素貞博士紀念學校每天從上課前到放學後都非常熱鬧，在五位體育老師的帶領下，校園的不同角落進行着各式各樣的體育活動，讓學生在一片活力和愉悅的氣氛下學習。

馬文輝老師表示：「學校希望透過運動改善學生的人生，有些人一輩子不愛做運動，或是拒絕做運動，但學校希望學生養成良好的運動習慣，並明白運動是人生中其中一項重要元素，從而培養學生積極向上的品德。」眾老師亦發現普遍學生的抗逆力和自信心不足，因此，希望透過不同的體育活動啟發學生的興趣和潛能。

營造全校參與的體育氛圍

所謂一日之計在於晨，學校在每天的早會後，會安排當天須上體育課的班別進行六分鐘的晨跑活動，而不用落場跑步的學生和老師則充當啦啦隊為其他學生打氣，吶喊口號，擊掌鼓勵，在一片團隊互勉的熱烈氣氛下，展開積極學習的一天。馬老師認為運動是人生中不可缺少的元素，學生應持之以恆，養成習慣。

善用不同時間和空間進行體育活動

學校在三年前遷進現時的八十年代校舍，但千萬別小看環境及活動空間細小，在這裏可進行的活動卻多的是！張美儀老師表示：「學校善用空間和資源，在校園不同範圍設置了各類體育設施，例如擺放多部健身單車的心靈守護場和攀石牆等。此外，除了日常體育課外，學校亦會於早會前、小



►學校讓學生在小息時間自由參與各項活動，舒展身心。

息、午息、放學等開放主題運動區，讓學生按個人興趣選擇參與各項活動。」

讓學生接觸各類體育活動

學生家庭的社經地位不同，未必每個家庭都能負擔讓子女學習音樂、藝術或體育活動。有見及此，張家健老師指學校會盡量安排學生接觸不同類型的運動，並按學生的能力作適度調整，例如於小一至小五舉辦簡易劍擊課，並期望以此訓練學生的專注力；小學生的力量不足，未能揮動棒球棍或壘球棍，於是學校便引入盛行於台灣、韓國的「樂樂棒球」，用海棉造的棒球和球棍練習，而且所佔用的場地亦能減少，只利用籃球場便能舉辦小型比賽，方便學生於學校練習作賽。

趙善康老師續指：「群體生活在學校階段十分重要，而棒球是『一個也不能少』的運動項目，即使一人表現出色，亦不能憑一己之力完成比賽，每個球員都有自己所屬的崗位，在互相支持和鼓勵下發揮表現，因此十分值得推廣，藉以訓練學生的團隊精神。」



►張家健老師對學生予以鼓勵，給予信心。

為提升學生的抗逆力和集中力，何志堅老師指學校會安排他們參與攀石活動，一方面鍛鍊肢體活動能力和協調性，透過艱苦的過程訓練他們堅強的鬥志和信心，相信自己能克服困難，希望從中獲得啟發，對未來人生道路上亦有所得益。

張美儀老師亦指舞龍活動可讓學生學習到群體意識，她指：「當十個學生一起舞動長龍和龍珠時，充分展現出群策群力的合作精神。」學校的舞龍隊亦經常獲邀出席校內外表演，讓學生從中獲得自信。

同儕評估互相學習

每位學生都會獲發體育學習歷程檔案，馬老師指這份檔案分為「提升體適能」、「從校本活動展現體育精神」、「從閱讀中學習體育精神」及「同儕評估體育技能」四部分，用以記錄自己的體育學習經歷。當中「同儕評估體育技能」讓學生透過對其他學生的運動表現作評估，讓他們互相觀摩學習。其中一班的學生於採訪當天便進行了「樂樂棒球」的擊球同儕評估，評估表列出不同的擊球基本動作如「將球棍後引，側身站立」及「轉動腰部，擊球時手伸直」等讓學生互相評估對方能否達到要求，並從旁指導，發揮互相關愛和學習的精神。

喜見學生從運動中成長

五位老師均相信，運動能啟發學生的興趣和潛能，並能鍛鍊出堅毅和合群的精神，看到學生因學習運動過後而有所成長，教師亦深感安慰。當中何

►馬文輝老師偕同其他老師在學校跳繩比賽中大顯身手



▲張美儀老師指導學生正確的擊球姿勢



▲何志堅老師指導學生攀石技巧



▲趙善康老師訓練學生的跳繩節奏



▲課堂中安排學生進行同儕評估，就學生的表現互相評價。

每位學生都獲發一本體育學習歷程檔案，用以記錄自己的學習經歷及進行同儕評估。

老師憶述十多年前一位時常「坐唔定」，學業成績平平的學生，因發現他對跑步有潛質，加上家長支持，於是讓他接受訓練，後來更加入了港隊。他認為運動令學生擁有了追求目標的動力，並讓他向着標竿直跑，從中磨練出堅毅的鬥志。

張家健老師亦曾有一名來自單親家庭的過度活躍學生，他表示：「要與他溝通打好關係，可先從學生的學習興趣入手。我留意到他熱愛NBA籃球明星，並喜愛打籃球，於是便以此漸漸與他建立關係，並培養他將籃球變成人生目標，例如要做到 MVP (Most Valuable Player) 和神射手。」這名學生在課堂的秩序表現和成績亦慢慢有所進步，最後順利畢業，張老師更指籃球已成為這位學生的終身興趣。

經常帶領校隊出外比賽的馬老師亦表示：「每次與學生出外參賽均令我很難忘，因為學生年紀尚淺，未經歷過成功與失敗，不管站在頒獎台上或是不幸落敗，均讓他們上了人生中寶貴的一課，成長了許多。」

沙田圍胡素貞博士紀念學校一直致力善用各類型資源，使學生能在校園不同的角落進行體育活動，讓學生投入運動，熱愛校園生活。



▲學校安排學生涉獵多種運動，豐富學習經歷。





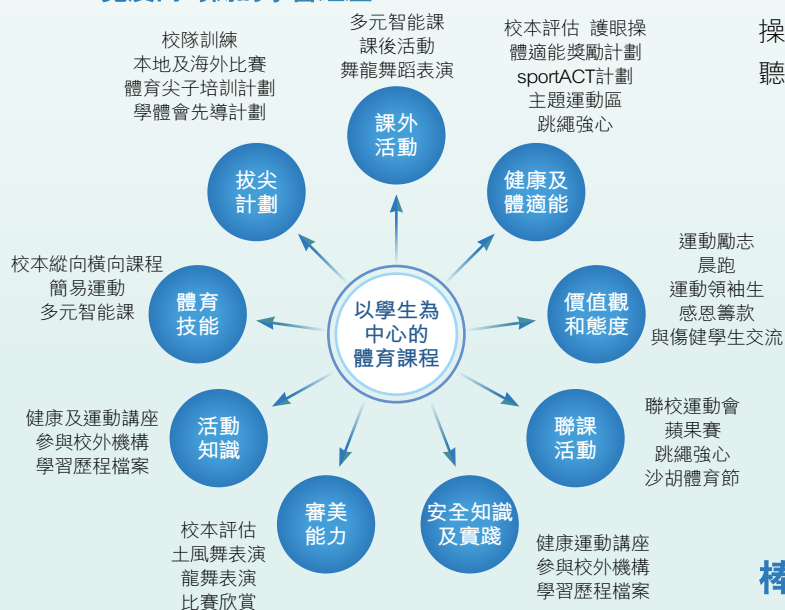
教學分享



我們秉承辦學團體的教育宗旨，致力實踐五育並重、以德為先的育人理念，並以教育政策為綱，以校情為領，突破桎梏。我們的校本體育課程着重多元發展和跨科協作，緊扣德、智、群、美四育，為學生提供寬廣而均衡的學習經歷，讓他們熱愛運動、五德兼擅，成為可堪楷模的「沙胡體育人」。我們期望學生能夠：

- 樂於接觸不同類型的體育活動，全面發展體育技能；
- 重視身體鍛鍊，恆常參與健康體適能活動；
- 實踐健康及活躍的生活方式，使個人和社會均有所進益。

寬廣而均衡的學習經歷



運動養德

學生每星期須參與一次六分鐘的晨跑；這活動除了強身健體，更藉喊口號、擊掌等營造團隊支持互勉的氛圍和激發個人圖強的鬥志。我們於各運動主題區組織不同的活動，培養學生按序參與、敦守紀律的習慣。各運動區設有運動領袖生，負責提點



▲學校以棒球活動建立學生群體精神

同學運動禮儀及體育精神，並協助老師管理運動器材。擔任運動領袖生的學生一方面可以發揮互相合作、關愛別人的精神，另一方面可提高個人的領導能力。我們在陸運會、跳繩強心等活動兼辦慈善籌款，宣傳感恩奉獻、樂善好施、助人為本的品德情操；以及舉辦「攀石、棒球體驗日」，邀請社區的聽障兒童參與，推廣「共融」信念。

攀石啟智

為了善用校園空間，我們在校內建設攀石牆，又與校外專業機構合作，進行了多次校本教師攀石培訓。在攀石課中，我們設計同儕評估及援引「樸克經驗反思法」，讓學生在體驗攀石後表達意見和反思，這是探索教育及歷奇輔導的一個重要歷程。攀石單元完成後，學生需填寫個人反思表，思考如何將心得應用到日常生活中，發展共通能力。

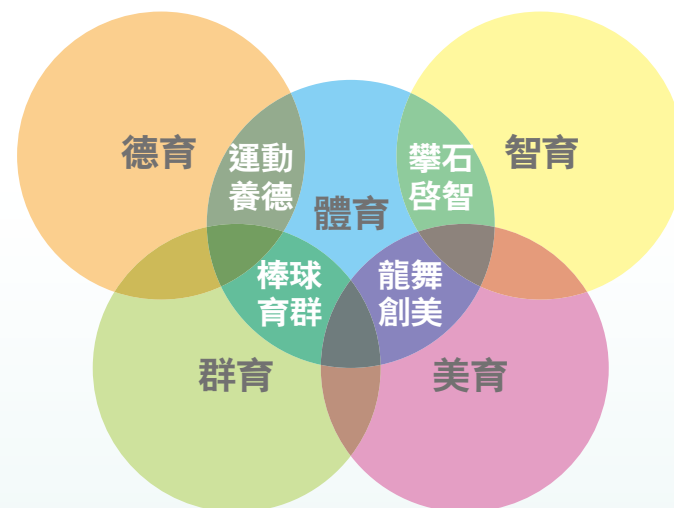
棒球育群

棒球活動適合一般學生與有特殊教育需要的學生一起參與，能促進共融和提供合作學習機會。因此，我們先在多元智能課中引入「樂樂棒球」，其後再將這活動加入校本體育課程。在初小，我們運用不同的教學器材及策略照顧學習差異，教授基本的拋、接及擊打技能；在高小，我們藉小型比賽幫助學生發展合群精神、協作能力和溝通技巧。

龍舞創美

舞龍和舞蹈能引發美感的欣賞和情感的抒張，兩者更是美育和群育的結合。我們設立中國舞蹈組及舞龍隊，讓學生在不同場合或活動表演或參賽，並與音樂科協作，加強「龍、舞」的表演效果和提升學生的創作能力。

學校課程五育並重



照顧學習差異及多樣性

本科的教學焦點是透過「校本課程變革」，尊重個別差異，就算是一般學生，都可以展現不一樣的面貌。攀石牆的設計無論是縱向或橫向的攀爬路線，學生皆可按自己的能力和年齡挑戰不同的難度。「樂樂棒球」使用特定泡棉製的棒球器材，目的是令學生較容易學習，給他們成功的經歷；還有，泡棉製的棒球打不遠，因此可以在較小的場地進行。此外，我們亦在體育課堂內與校外機構合作，讓學生接觸不同運動項目如簡易劍擊課。

傳承沙胡體育精神

我校上下一心推動「校本課程變革」，致力「讓學校充滿歡樂、朝氣、夢想和智慧，讓每一個孩子的多元智能得以發揮」。以晨跑為例，各家長、校職員及學生皆可參與，人數每次接近100人，全校上下一心，共襄養德。學生對學校有歸屬感，樂於做運動，並建立恆常運動的習慣。我們歷年都有參與「學校體適能計劃」，過去三年獲獎學生佔參與人數約七成；學生超重比率低於全港水平。為建構團結合作之氛圍，並讓學生鞏固全年所學、發展所長，



▲透過龍舞表演培養學生審美能力



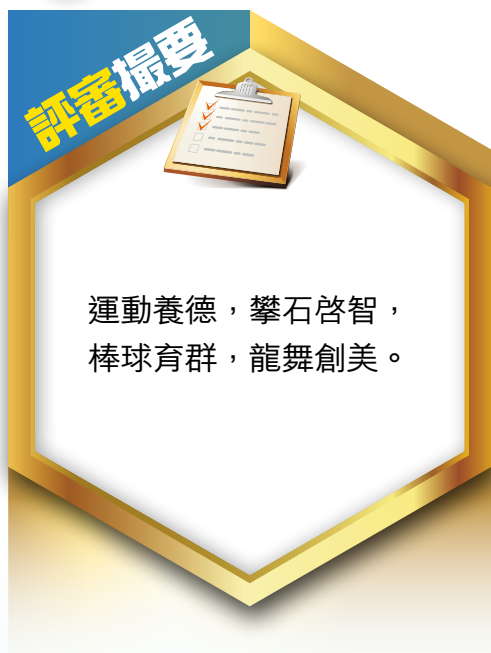
▲學生自行選擇難度不一的攀石路線

我們於學期末舉辦「沙胡體育節」；低年級學生參加競技遊戲，高年級學生進行班際球類比賽。我們要求學生注重運動禮儀、在賽前行握手禮及賽後行鞠躬禮，以及培養勝不驕、敗不餒的情操。

結語

幾年來，我們積極配合學校「加強品德教育」的政策，高舉「運動養德、攀石啟智、棒球育群、龍舞創美」旗幟，規劃出橫向及縱向的「沙胡體育學習架構」以提供多元化的體育學習機會。我們相信這能使學生受惠，並且讓體育精神於他們內心生根成長。願與同路人互勵互勉。





運動養德，攀石啟智，
棒球育群，龍舞創美。

小組富教學熱誠、教學認真、關愛學生，能有系統、有策略地在校內推廣活躍及健康的生活模式，並根據體適能測試結果，為學生建議個人化的訓練計劃。他們提供多元化的體育活動機會：包括推行「一生一體藝」計劃，令全校六成學生參與至少一項體育活動，當中超過100人參與兩項；安排學生恆常進行晨跑和護眼操；於課餘時間設置主題運動區供學生進行心肺耐力(如健身單車)、身體協調(如呼拉圈)、速度(如三人足球)、力量(如攀石)等不同方面的鍛鍊；運用「體育學習歷程檔案」，鼓勵學生於長假期在家鍛鍊及吸收更多體育相關的知識；配合《品德存摺》計劃，表揚正確價值觀及健康生活習慣。上述舉措令一般學生的平均每天活動量超過80分鐘、活躍學生超過150分鐘。



▲小組引入「樂樂棒球」，照顧學習差異及建立學生自信心。

小組以攀石訓練幫助學生提升專注力及解難能力、透過棒球比賽令學生建立合群精神、發展龍舞活動培養學生的自信心和審美能力，並調適各項體育活動的規則、用具和場地規格，以更好地照顧學習差異、令學生較容易掌握體育技能。在較多具特殊教育需要學生的班中，小組安排較多遊戲活動以提高學習興趣、加強口號及課堂常規訓練以提升學生專注力，並安排有特殊教育需要的學生擔任組長以提高其自信心。

小組強調「運動養德」。他們指導學生透過喊口號和擊掌表達對同學的支持；要求學生參加體育活動或閱讀體育相關的文章後，以繪畫或寫作短句的形式，表達感受或闡釋對體育精神的理解；委派運動員擔任運動領袖生，以培養其關愛別人的精神及領導能力；與環境教育組及訓輔組舉行愛惜場地及自律守紀比賽；與德育及公民教育組合作宣揚運動禮儀及運動精神等。

小組積極透過慈善體育活動推廣其教育理念，並回饋社會。他們關心學生的發展，有效令家長及學生熱愛學校。學校有很強大的家長義工團隊參與及協助推廣各體育活動。小組教師亦主動接觸具專業游泳教練資格的家長，合作開辦學校游泳課及游泳校隊訓練。

整體而言，小組的教學理念與辦學團體的教育宗旨「五育並重，以德為先」相得益彰。他們具出色的反思能力，能務實評估課程實施成效，持續改進。其校本體育課程寬廣而均衡；學生積極參與體育活動、關愛他人、注重體育品德，體現「透過身體活動進行教育」的效果。

索取有關教學實踐資料的途徑



學校網址：

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



聯絡方法



張美儀老師



電話：2646 8926



傳真：2686 9969



電郵：info@mail.dcfwms.edu.hk