



體育學習領域
Physical Education
Key Learning Area



建立自信及紀律

以運動改造學生



獲嘉許狀教師

李紹良老師

所屬學校

天水圍循道衛理中學

教學對象

中一至中六

教學理念

以「運動輔導」的理念，透過運動訓練培養學生自律和體育精神，並運用手機的應用程式，讓學生探究和主動學習。



教師專訪

有感天水圍區的學生一般自信心較低，李紹良老師希望藉着日常體育課及校隊訓練，讓學生建立自信心及學懂紀律，並漸漸將這等情操轉移到其他科目的課堂上，令他們的行為、學業都有所進步。

親歷學生正向改變

這個稱之為「運動輔導」的理念，原來始於十多年前天水圍循道衛理中學創校之初，李老師憶說：「當時天水圍區的家庭社經地位較低，家庭支援較弱，於是我希望以運動幫助學生成長。不論甚麼學生都可以加入校隊，我亦會主動找一些較邊緣的學生加入，給予有規律的訓練，讓他們找到自己的專長，建立成功感，並把在運動場上培養的自律和體育精神，轉移到其他科目的課堂上。」李老師還會為學生提供學業上的支援，以及在生涯規劃方面為他們提供意見，希望幫助他們可以找到自己的發展方向。

有不少學生透過「運動輔導」找到自己的舞台，其中兩位學生最令李老師印象深刻，「大約十年前，有一位紀律欠佳的學生，經過我不斷輔導和培訓，在運動上開始有成就，品德行為改善了，學業亦有進步，他更成為學校領袖生，又主動自修會考體育科，取得理想成績進入大學，現在已成為中學體育老師。」李老師續

► 李老師觀察學生跑步的姿勢



▲ 李老師與學校籃球隊隊員

說：「數年前我留意到一位成績欠佳、不喜歡運動的學生很適合玩跨欄項目，於是安排他練習跨欄，後來他認真練習，不僅在學界賽獲獎，在全港比賽亦取得排名。雖然他在公開試成績不理想，但他不斷學習和進修，現在已成為小學體育科教學助理，並在周末回母校協助訓練學弟學妹。他還希望修讀教育文憑，正式成為體育教師，貢獻業界。」

從學生愛用手機的習慣入手

李老師運用不同策略，提升體育選修科學生的學習興趣，他從學生愛用手機的習慣入手，建立學生社交媒體群組，經常發放與課題相關的文章、網頁、影片給學生預習或延伸學習，培養他們主動學習的能力。此外，為了讓學生容易理解「技術分析」課題中抽象的理論，李老師善用手機的應用程式，讓學生研習課題，例如解釋蹲踞式起跑的理論如何應用牛頓定律和槓桿原理，又要求學生利用應用程式做圖像分析，在課堂上匯報，由學生主導課堂，從做中學，有效掌握抽象的概念。

學生終有醒覺的一天

「曾經有一位學生，因玩遊戲機至夜深而經常上學遲到，每天我都要致電催促他起牀。縱然他喜歡運動，但平日練習或比賽也會遲到甚至失場，他因此曾經被我停賽一年。升上大專後，他開始練習長跑，變得很有耐性，更加入校隊參加比賽，學業亦有進步，看到他整個生命改變了，真的令我感到非常安慰。」



▲ 李老師運用電腦應用程式講解運動科學理論

教學分享

我堅信運動可以讓學生尋找自己人生的第一個舞台，最重要的是學生能發揮所長，找到自己的目標。學生有了舞台便有成功的機會，從而建立自信，再把這些成功經驗，放在學業、行為上。要在學業上取得成功，必須要引發學生主動學習的精神。我期望將來可以協助學生搭建更多成功的「人生舞台」，肩負教師「傳道、授業、解惑」的使命。

善用資訊科技 讓學習融入生活

學生要學習得有效，便要讓學習變得有趣味、生活化。因此，我把學科理論生活化，讓學生可以在日常生活中應用所學，在課堂外亦能主動探究，延伸學習。為了讓學生更易明白抽象的運動科學理論（如牛頓定律、槓桿原理等），我在課堂裏運用手機應用程式讓學生實踐課堂所學，透過應用程式進行個人專項技術分析，從而體會運動科學理論與他們的運動訓練是息息相關的，而手機應用程式令學習更有趣，更易在日常生活中應用。我經常透過手機的社交群組發放與課題相關的新聞、短片，讓學生預習、延伸閱讀，使學習不再局限在課堂內。

為學生搭建「人生舞台」

為了提升學生的成功感及自尊感，我帶領的校隊以「來者不拒」的原則招收隊員，並主動邀請一些較被動的學生加入校隊，而且校隊學生人數不設上限，期望給他們一個搭建「人生舞台」的機會，讓他們與同儕一起訓練，投入學校生活，建立歸屬感，誘發他們的潛能及建立個人成功感。

學生有了一個在運動方面成功的「人生舞台」後，我便協助他們把自己放在運動訓練上的要求和期望，延展到學業及行為上，讓學生不論在運動場內外都得到肯定。我有一位學生，憑藉她多年的堅持與努力，成就了她在國際跨欄的成績，她現在把放在運動舞台上的期望延展到其他範疇上，繼續為自己的人生目標努力。



▲ 李老師為學生在運動上成功搭建「人生舞台」

實踐學習 成就將來

我認為要學生學習有成效，必須要多給學生機會，我會推薦學生加入我負責的地區田徑隊或其他運動組織，在課餘時間為他們提供額外訓練，以及安排比賽，提升他們的技術水平，亦可讓他們盡展所長。為了延續學生的運動夢，我會令他們明白讀書和升學的重要，讓他們在學業及運動「雙軌」前進。我亦會安排學生參加義務工作，誘發他們認識相關的生涯規劃，埋下個人讀書、升學所需的種子。



▲ 學生成為香港隊跨欄隊員，為港爭光。



▲ 李老師與學生進行賽後檢討



評審撮要

運用資訊科技優化課堂教學 以運動輔導學生

李紹良老師具备良好的專業能力，充分掌握體育課程發展的趨勢，他設計的校本課程涵蓋體育學習領域六大學習範疇。李老師亦任教高中體育選修科，他善用資訊科技優化課堂教學，如使用智能手機的應用程式教授「動作分析」課題，幫助學生掌握學習重點。他為學生開設手提電話社交群組，發放教學資訊，方便學生討論議題，深化學習。李老師利用網上平台批改試卷，並收集評估數據，回饋教學。學生可透過系統上網查閱資料，以作參考。李老師將攬球和田徑的技術要點拍成短片，讓學生進行課前預習或課後延伸學習，以提升學習效能。李老師亦用心編擬校本教材及筆記，幫助學生理解學習內容，並經常查考學生應用知識的能力，加深他們對課題的理解。

從觀課所見，課堂教學流程暢順，李老師讓學生從實踐中學習，他安排學生分組運用平板電腦拍攝動作短片，並利用軟件程式進行動作分析。學生投入學習，匯報肌肉收縮的理論概念。他善用提問，透過與學生討論練習題，鞏固學生所學，更在課後以手提電話傳送挑戰題目，讓學生延伸學習。

李老師採用不同策略，鼓勵學生多做運動，他舉辦多樣化的體育活動、開放健身室、在午膳時段讓學生借用體育器材、舉辦環校跑等活動，以提升學生的體適能水平。

李老師主動邀請一些較被動的學生加入校隊，校隊人數不設上限，藉着常規訓練培養學生自律性，提升他們的自信心，潛移默化，讓學生將此等情操轉移到學業上，成效明顯。李老師的成功經驗啟發同事在校內推行「正視優勢」計劃，誘導學生改善行為問題。他經常與家長溝通，商討解決學生的學習問題。李老師不辭勞苦，多年來悉心訓練校隊，培育了不少體育人才，尤其是田徑運動員，部分更成為香港代表。他一直維繫舊生，安排他們擔



▲ 李老師在籃球課指導學生投籃的技巧

當校隊助教，回饋母校。

李老師服務社區，擔當社區的田徑教練，他的貢獻獲得多方肯定，包括獲得社區優秀教練獎（田徑）、香港業餘田徑總會的傑出教練銀、銅獎等。他努力進修，持續提升自身的專業能力，並推動同工的專業發展，在區內組織體育選修科學習圈，促進教師交流，又與同工分享應用資訊科技輔助教學的校本實踐經驗。

整體而言，李老師不斷求進，努力推動學校體育科發展，善用資訊科技輔助教學，自編教材和筆記，與他校合力優化體育選修科的課堂教學，並以運動輔導學生，成效明顯。

索取有關教學實踐資料的途徑

✉ 學校網址：
<http://www.tswmc.edu.hk>

聯絡方法

👤 聯絡人：李紹良老師

☎ 電話：3156 2500

FAX 傳真：3156 2505

@ 電郵：sllee@tswmc.edu.hk