



體育學習領域
Physical Education
Key Learning Area



▲ 左起：黃智穎老師、楊達武老師
和李芷君老師

發掘興趣及潛能

多類運動全接觸



獲嘉許狀教師

楊達武老師
黃智穎老師
李芷君老師

所屬學校

伊利沙伯中學舊生會中學

教學對象

中一至中六

教學理念

讓學生接觸不同種類
的運動，加強體適能
訓練，並培養學生恆
常運動的習慣。



教師專訪



▲黃老師讓學生配戴心跳帶進行體能訓練

在一些人眼中，體育科是不重要的，但楊達武老師、黃智穎老師和李芷君老師卻非常重視體育科，他們悉心編訂一套有系統的體育課程，着力提升學生對運動的興趣，鼓勵他們恆常做運動，並堅持開辦高中體育選修科，使有興趣修讀的學生能更深入了解體育。

了解學生心態 貼近潮流

在設計課程時，三位教師最希望讓學生接觸多種類型的運動，黃老師表示：「除了傳統球類外，還會教授壘球、網球、保齡球等學生較少接觸的項目，拓寬他們的視野，讓他們找到自己的興趣，陪伴他們成長，畢業後亦不會捨棄運動。」她補充：「課程要緊貼潮流，才能引起學生的興趣，我會在女學生的體育課加入跳舞元素，例如健康舞，學生都很感興趣，有學生更會自行報讀外間相關的課程。我又在課堂教社交舞，讓學生將來參加舞會時可以大派用場。」對於一些不愛運動的學生，黃老師會從年輕人重視外表的心態出發，趁機會講解一些保健的知識，強調運動可以消脂，鼓勵學生多做帶氧運動，如長跑、跳舞等。

學生難忘跑「大沙漠」

楊老師強調他們關注學生的體適能水平，由中一開始已要求學生需達到基本的體能水平，全年有兩次體適能及長跑考核，其中跑「大沙漠」最令學生難忘。



◀學生進行「環居跑」比賽



▲楊老師帶領高中體育選修科的學生往上海交流

楊老師指出：「十多年前天水圍的天晴邨還是一個地盤，我們帶領學生從學校出發，沿着地盤外圍跑大約三千米，所以這條路線稱為『大沙漠』。現在我們仍然要求學生一年跑兩次『大沙漠』，並要在指定時間內完成。」此外，學生會參加一年兩次的「環居跑」比賽，即環繞學校附近的屋邨跑步，全程約千二米，也有家長參與其中或幫忙做義工。

運用資訊科技 提升課堂的趣味性

至於高中體育選修科方面，教師除了自編合適的教材，亦運用平板電腦進行搶答遊戲，有效提升課堂的趣味性，更可即時掌握學生對課題的理解程度。楊老師指出：「教授有關賽跑的課題時，我們會先播放比賽片段，再講解短跑選手需要的人體生理要求，比賽時的運動心理學等，使學生更易明白當中的理論，在課堂討論及匯報時，表現更加投入。」

散播種子 等待成長

楊老師認為教授學生各類運動，培養他們對運動的興趣，就像散播種子，需要時間培養種子成長。楊老師說：「有一位在體育課表現被動的學生，畢業後愛上跑步，更經常參加香港馬拉松及其他比賽。」李老師補充：「另一位學生在初中時不喜歡運動，但升到高中後，看到她有很大轉變，在乒乓球比賽及健體舞蹈方面表現突出。」學生的轉變，正是教師多年來播種的成果。

教學分享

我們不斷為學生提供豐富的體育活動，營造校園的運動氛圍，務求令學校的體育生態生生不息，歷久常新。羅馬非一日建成，要建立學校的運動文化，我們必需持續發展體育科，才能承先啟後，繼往開來。

建構校本課程 提升課堂質素

學校的校本課程寬廣而均衡，涵蓋體育學習領域六大學習範疇，除田徑、游泳、體操和一般球類，亦有學生較少接觸的項目如曲棍球、欖球、壘球、社交舞、保齡球等，以多元化課程提升學生學習興趣。我們亦善用不同的教學法，以及運用多元策略照顧學生的多樣性，讓能力較高的學生在球類活動中協助能力稍遜的學生。我們教授體操等個人項目時，會安排不同層次的學習活動，並因應學生的表現，調適教學方法，因材施教。

評估機制透明度高

我們的評估範圍全面，一般包括三種體育技能及體適能，更加入長跑考核，以提升學生的心肺功能。體育科的評核內容及標準亦上載至學校網頁，讓學生預早知悉考核要求。此外，為使學生重視健康體適能，我們將體適能和長跑成績定為學生升班或獲獎學金條件之一，但會酌情處理有特殊教育需要的學生，更將學生參與「sportACT獎勵計劃」納入平時分數，以鼓勵學生在課餘時間多做運動。



▲李老師教授學生走籃的技巧



▲楊老師講解羽毛球發球規則

開辦高中體育選修科

因應學生的訴求，我們開辦高中體育選修科。我們在初中課程滲入理論元素，讓學生對體育理論有初步認識。高中的課堂採用「體驗學習」教學法，幫助學生從實踐中學習，我們亦安排學生以專題形式深入研習課題，並輔以生活事件，讓學生融會貫通知識，提升綜合運用知識的能力。體育選修科吸引了不少優秀的學生修讀，公開試成績突出。



▲學生在黃老師的課堂上運用平板電腦學習

全方位合作 營造運動氛圍

我們致力培訓校隊精英，近年校隊成績突出，不少畢業生亦投身與體育相關行業，部分舊生回校任校隊教練，回饋母校，薪火相傳。我們讓體育選修科的學生組織體育學會，他們舉辦隊際、社際及師生比賽，擔任工作人員，為同學服務，發展共通能力。我們在本學年成功爭取星期五訂為運動服日，鼓勵師生運動，舒展身心，增進師生關係，有效加強校內運動氣氛。我們牽頭聯繫辦學團體在區內的兩所小學，共同發展重點項目如足球、排球、欖球及跳繩，又安排舊生到小學協助訓練及擔任工作人員，協助小學的體育發展。



評審撮要

培育運動精英 提升學生體適能 傳承學校體育文化

小組教師緊貼體育課程發展的最新趨勢，設計寬廣而均衡的校本課程，涵蓋體育學習領域六大學習範疇。課程包括傳統的體育活動如田徑、體操、游泳外，亦有學生較少接觸的項目如合球、曲棍球、保齡球等。他們為學生提供多元的學習經歷，讓學生建構知識，培養正面的價值觀和態度，養成終身運動的習慣。

小組教師把實用的理論融入課堂，例如在教授長跑時解釋最大心跳率及目標心跳率的計算方法。他們亦運用多元策略照顧學生的多樣性，調適教學方法，因材施教，運用簡易教具及按學生能力分組，幫助學生學習。小組教師設計的評估範圍全面，他們傳承學校的傳統，重視學生體能發展，把「sportACT獎勵計劃」納入評估計分範圍，以鼓勵學生多做運動。

楊老師及黃老師任教高中體育選修科，他們運用「從體驗中學習」方法幫助學生掌握學習重點，並以專題形式讓學生深入研習一些如體重控制的課題，幫助學生融會貫通不同範疇的知識，提升學生綜合運用知識的能力。他們結合學生日常生活例子，使理論學習更生活化，令學生易於掌握相關概念。

從觀課所見，教學流程順暢，學生認真投入學習。黃老師在體育選修科的課堂講解生動有趣，運用電腦軟件即時評估學生的表現，適時作出回饋。李老師在合球課的示範恰當，學習活動有效。楊老師在手球課講解清晰，適時提點學生，給予學生具體回饋。

小組教師關愛學生，重視培育學生良好的品德，又盡心盡力訓練校隊精英。近年校隊成績突出，培育了不少運動專才，更有學生代表香港參加國際性比賽，有些畢業生投身與體育相關行業，也有舊生回校當教練，回饋學校。



▲ 李老師示範擊打壘球的技巧

小組教師各展所長，他們透過觀課優化課堂教學，又合力推展計劃，提升學生的體適能水平。他們積極參與社區服務，分別在足球、跳繩，以及為視障人士領跑方面作出貢獻。小組教師積極在校內推動運動文化，經常舉辦師生比賽，又推行星期五運動服日，鼓勵師生運動，舒展身心，增進師生關係。他們努力推動跨科協作及家校合作，更連繫辦學團體結龍的中、小學，一起推動體育科的課程發展。

整體而言，小組教師展現專業能力，幫助學生建構知識，培養學生良好的態度及價值觀，讓他們養成終身運動的習慣，有效營造校園體育文化。

索取有關教學實踐資料的途徑

✉ 學校網址：
<http://www.ss.qesososa.edu.hk>

聯絡方法

👤 聯絡人：楊達武老師

☎ 電話：2338 6122

✉ 傳真：2448 2783

✉ 電郵：ytm@share.ss.qesososa.edu.hk