



▲左起：胡倩龍老師、李敏妍老師、張美儀老師和張影彤老師

平衡學業與運動

開展健康的生活



獲嘉許狀教師

張美儀老師
張影彤老師
胡倩龍老師
李敏妍老師

所屬學校

胡素貞博士紀念學校

教學對象

小一至小六



教學理念

我們提倡「Sports III — Initiate開展、Involve融合、Innovate創新」的校本課程，讓學生、家長以至社群明白體育的價值，開展正向的健康人生。



教師專訪

張美儀老師、張影彤老師、胡倩龍老師和李敏妍老師認為必須改變家長和學生重學業，輕體育的心態，要喚醒大眾對體育的重視。他們規劃校本體育課程，讓學生在學業與運動之間取得平衡，享受健康的校園生活。

小鐵人計劃 提升抗逆力

張美儀老師指出：「我們首先推行『我是小鐵人』獎勵計劃，選了游泳、單車及攀石作為三個終身受用的訓練項目，增強學生的體魄外，還可提升他們的抗逆力。我們按學生能力，訂定不同級別『小鐵人』的目標。為了吸引學生參加，凡達到指定目標便可獲記優點。我們亦鼓勵家長在課餘時間陪伴子女做運動，見證子女的改變。」學校為此增設小鐵人基地、攀石牆及添置十部場地單車。為了鼓勵學生勤做運動，學校安排全校師生參與早操，更邀請家長、長者到學校一同做運動，以及在小息及午息時段開放八至十個運動區，營造全民運動的氛圍。

滲入電子學習元素

因應教育發展趨勢，四位教師亦在課程加入電子學習元素，以提升學生的學習興趣及培養自主學習的能力。胡老師表示：「我們建立『一胡教室』網上平台，發放有關運動技能、健康生活知識等短片，讓學生在課餘時主動學習。」此外，他們將場地單車連接平板電腦，利用虛擬實景應用程式帶學生到世界各地的單車場，學生還可實時與其他單車手比賽，此活動很受學生歡迎。



▲李老師教授學生排球的下手傳球姿勢



▲張影彤老師向學生解釋如何使用虛擬實景的應用程式



▲胡老師指導學生練習巧固球

鼓勵學生多做運動

四位教師均十分關注以體育活動照顧不同學生的需要。張影彤老師透露：「我們開放小鐵人基地，安排部分較活躍的學生多做運動，如踏單車、跳繩等，讓他們發洩精力，穩定情緒，令他們上課時更專心和投入。」張老師續說：「適量的運動，不僅能提升個人體能，而且對學業成績有相當正面的影響。我們見到喜愛運動的學生不一定不愛讀書，相反，不少學業成績好的學生，亦在運動上投放不少時間。因此，我們希望家長明白運動與學業能相輔相成，鼓勵其子女多做運動。」

團隊堅持 成果理想

張美儀老師坦言：「最初家長經常致電學校，了解為何要推行『我是小鐵人』獎勵計劃，以及為甚麼學生在小息時段一定要做運動。家長表示學生功課量多，希望學生留在課室做功課。」因為團隊的堅持，整個課程推行短短一年半已見成效，漸漸得到家長的認同。李老師認為與家長溝通十分重要，「曾有學生因受到家長壓力，怕運動影響學業，想放棄排球，我便和她的家長商討如何分配學習及練習排球的時間，家長明白運動令女兒開心，所以不再強迫她放棄排球，結果學生亦沒有因運動而影響學業成績。」胡老師見證學生的改變感到非常欣慰，「有一位學業成績稍遜的學生，他積極練習田徑，後來不單止在沙田區田徑比賽獲獎，學業表現亦有所改善。」四位教師表示會繼續努力，推動體育發展，希望見證更多學生的改變。

教學分享

「Sports III」及健康人生

我們堅信體育就是「透過身體活動進行教育」，體育有助學生學會知識、技能，以及培養正面的品格態度。因此，我們以體育學習領域課程指引為綱，校情為領，提倡「Sports III - Initiate開展、Involve融合、Innovate創新」，從開展、融合、創新三方面設計校本課程，推動體育科的課程變奏，為學生規劃一幅健康人生藍圖。在教師團隊的努力及堅持下，家長及學生均支持學校的體育活動。

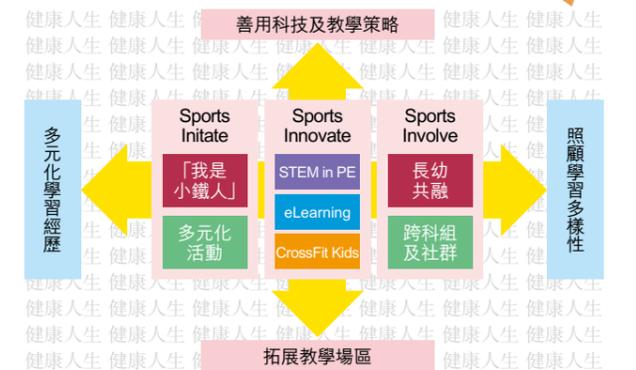
開展多元化的體育活動

我們以體育學習領域六大學習範疇為框架整合體育課程，重整高小及初小的體育課程，並引入樂樂棒球、巧固球、非撞式攬球等。鑑於校舍空間有限，我們重新安排學校運動場區，興建攀石牆及小鐵人基地，又善用區內設施，如租借棒球場等，增加學生運動的場地空間。

我們着重增加學生日常運動量，安排早操、護脊操、校本太極Hip Hop、七分鐘高強度間歇訓練等。此外，我們在小息時段開放校園共十個運動區域，提供持板擊球、三人足球、單車、攀石等活動，並在早上的課前安排校隊及有特殊教育需要的學生進行專項練習。因此，學生恆常地每天可以累積約60分鐘的運動量，運動尖子每天更達120分鐘的運動量。我們秉持健康人生的信念，特別以「游泳+單車+攀石」三個項目開展「我是小鐵人」獎勵計劃，讓學生按能力進行測試及訓練，學會堅毅，提升抗逆力。學生及家長均非常支持這個活動，約有六成學生參加，當中有兩成學生能完成挑戰，成為「一胡小鐵人」。



▲學生在早操時段進行七分鐘高強度間歇訓練



長幼傷健共融

我們在校內舉辦「長幼共融活力早操」活動，除本校家長、教師及職工在早操時段與學生一起做運動，我們更邀請學生家中的長者及社區耆英與學生一起做「八段錦」及「毛巾操」，透過運動讓長幼共融，推展健康人生。我們更與社區團體協作，在陸運會安排學生帶領成年的視障運動員跑步，讓學生體會傷健共融及關愛社群的精神，使他們明白運動能鍛鍊堅毅不拔的意志。



◀長幼共融活力早操

▶學生在小息時段踏單車

創新學習模式

我們在學校網頁設立自學頻道「一胡教室」，上載大量教學短片，配合學習歷程檔案的自學篇章，讓學生進行自主學習，成效顯著。張美儀老師更藉此與同工分享校本「STEM in PE」及電子學習等議題。我們引入外地CrossFit Kids的概念，有效提升課堂運動強度及運動量，令學生在學校體適能獎勵計劃及康文署的「sportACT獎勵計劃」的表現持續提升。我們又與數學科及常識科合作設計STEM活動，將十部場地單車連繫訓練台及平板電腦，透過虛擬實景，拓寬學生的視野。



評審撮要

以「開展、融合、創新」 重整校本課程 優化教學策略

小組教師以「開展、融合、創新」為課程發展框架，重整校本體育課程，優化教學策略，推動學生建立恆常運動的習慣，培養他們堅毅和共融的精神，有效營造活力健康校園的氣氛，讓學生在身心靈方面健康地成長。他們設計的校本課程寬廣而均衡，涵蓋體育學習領域六大學習範疇，並善用多元智能課，提供不同體育項目如簡易劍擊、保齡球等，以增加學生的體育經驗。

為提升學生的運動量，以達到每天運動六十分鐘的目標，小組教師有策略地開展不同的體育項目，如棒球、巧固球及非撞式欖球，又安排早操、護脊操、高強度間歇訓練等活動，以及舉辦體育節，推行「我是小鐵人」獎勵計劃等。小組教師高瞻遠矚，重新規劃運動場地，興建攀石牆和設立小鐵人訓練基地，拓寬學生體育活動的空間。小組教師適當照顧有特殊教育需要的學生，安排他們進行課前運動，以提升他們的專注力。在小組教師的悉心培育下，校隊在本港及境外比賽屢獲佳績。

小組教師秉承辦學團體「以德為先」的育人理念，透過多元活動，培養學生關愛社群的良好品德，他們籌辦長幼及傷健共融活動，例如「長幼共融活力早操」，以及安排學生帶領視障運動員跑步，又籌辦跳繩強心等慈善籌款活動，培養學生關愛精神和感恩奉獻之心，營造共融文化。

小組教師與時並進，引入創新的教學策略，在課堂及課業中適當地引入電子學習、運動科學等課程元素，以提高學習效能。他們更與常識科及數學科合作設計STEM活動，又推行學習歷程檔案，讓學生反思課堂所學。

從觀課所見，四位教師的課前準備非常充足，課堂目標明確，活動組織緊湊，課堂常規適當，學生投入活動。其中兩位教師在兩節巧固球課均採用領會教學法，讓學生在進攻與防守的策略上應用射



▲張美儀老師教授學生劍擊的動作

門的知識，效果不俗。

小組教師適時檢討課程，運用檢討結果回饋課程策劃。他們持續自我完善，積極進修，又樂意與業界分享校本教學實踐，更與同區友校成立學習社群，定期交流。他們上下一心，互相協作，善用社區資源促進學生學習，包括租用球場、參加運動推廣計劃等。

整體而言，小組教師熱愛體育，致力重整校本課程，優化教學策略，改變學校持份者固有重學業的觀念，有效提升學生的運動量，成功營造校園濃厚的體育氣氛，並將健康訊息推廣至家庭和社區。

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

👤 聯絡人：張美儀老師

☎ 電話：2646 8902

FAX 傳真：2649 4296

@ 電郵：cheungmeiyee@dcfwms.edu.hk