



師生同樂，悅做愈做

樂動瀛洲呂明才
體育專題獎勵計劃

大急活動

獲嘉許狀教師

朱鎧瀅老師
梁志恆老師

所屬學校

浸信宣道會
呂明才小學

教學對象

小一至小六

▲朱鎧瀅老師（左）和梁志恆老師將運動融入日常生活，
讓學生體驗箇中樂趣。



運動融入生活 建立濃厚體育氛圍

教學理念：

我們深信，要學生愛上運動，先要讓他們從課堂中體驗成功，享受活動帶來的樂趣和挑戰性，達到「悅做」、「愈做」的目標，並且將運動融合於日常生活中。



►學生利用保鮮袋在家中進行排球練習

香港寸金尺土，近年受疫情影響，一家人大多時間都留在家中避免外出。雖然居所活動空間不大，不過，只要發揮創意，衣櫃櫃門、牆壁都能成為小朋友的「運動場」，甚至可轉化成美好的親子時光。「運動就是生活」不是空話，朱鎧瀅老師和梁志恆老師堅信，只有從日常生活入手，並加入適當的鼓勵，自然能慢慢培養出小朋友的運動習慣。

家中也能打乒乓球和排球？看似不可能發生的事，這兩年在浸信宣道會呂明才小學的網課中卻習以為常。老師想教授「持棒穿圈」活動，學生家中卻沒有膠圈和短棒，有賴老師們靈機一觸，課前預習短片中示範用A4紙製作紙圈，學生在家中便能先練習單手拋接技巧。課堂上則以二人一組，一位同學拋膠圈，另一位用短棒穿過膠圈；隨後再回家以間尺代替短棒與父母一同練習，既方便簡單，又能促進親子關係。

至於大型球類活動當然難以在家中進行，但只要發揮想像力，基本技巧還是可以在家練習的。原來只要將保鮮袋輕輕一捏，待空氣進入袋中變成「氣球」般的模樣，此「模擬排球」雖然重量比真實排球輕，但正因下降速度慢，學生更易操控和掌握空間感。「雖說家中地方有限，我們正想辦法將基本技能動作設計成家居版，讓學生嘗試或作初步接觸，所需物料亦唾手可得，安全而且不會像真實打球般，有機會破壞家中物品。」朱鎧瀅老師說。



▲配合「網上師生體能挑戰賽」，兩位教師合力製作一系列教材及獎章。

打破空間限制 網課鼓勵運動

原來早於疫情前，兩位老師已籌備相關教學方法，隨着疫情發展，網上授課事在必行，結果早前準備的教學內容和教材便大派用場。他們認為，在家中觀看課前的預習影片能讓學生對課堂學習重點有更充足的準備，上課時會更投入，參與活動的機會亦更充裕；而教師在課後亦安排延伸活動，邀請家長與小朋友一起參與，成功將課堂融合在日常生活中。

本年初，2019冠狀病毒病第五波疫情爆發，學校因特別假期的關係，取消了原定的全校遊戲日，學生難掩失望之情。為了讓他們享受遊戲日，兩位教師費煞心思，終於想到舉辦「網上師生體能挑戰賽」，雖然只是一些小遊戲，但同學想到可以在不同體能項目上與校長、班主任和平日文質彬彬的女老師比試較量，無不興奮莫名，紛紛在家拍攝影片向他們提出挑戰。

學生感激栽培 分享傳承喜悅

另外，兩位老師為培養學生運動習慣，特意在體育科設計出「章別獎勵計劃」，只要運動達到特定要求便可獲得相應獎牌。朱鎧瀅老師難忘派發獎牌當日，有學生拿起獎牌，雀躍的說：「這是我人生中第一面獎牌啊！」有些學生更整天把獎牌掛在頸項，放學時興高采烈的跟父母分享喜悅。

從事教育工作多年，二人最深刻是發掘了一名運動場上的「金牌」選手。雖然該學生學業成績稍遜，但運動卻天賦過人，田徑比賽更破了香港紀錄。今天的他已是香港代表隊成員，至今仍記得兩位老師昔日的栽培，如果沒有他們給予機會和鞭策，可能很早便失去發奮的動力。

「我也想跟梁老師和朱老師一樣，成為老師或教練去教育別人。」這句話出自一手栽培的學生的口中，對兩位老師而言意義重大。學生仍謹記自己的教誨，縱然今天他暫時未能實踐夢想執起教鞭，惟足以令為人師者感到欣慰。難怪每當想起這情景，梁老師感觸的道：「見到下一代學有所成，那份喜悅比起自己的成功更有意義。」薪火相傳，傳承者的喜悅從不亞於學生，過程中或許會感挫敗，但這正是教育的過程和意義。



▲朱鎧瀅老師用心指導學生練習拋接膠圈

◆梁志恆老師與學生進行籃球二對一進攻示範



►同學獲得章別獎勵計劃獎牌後的喜悅

要學生愛上運動，優秀的課堂設計和教學策略是重要的元素。我們透過不同的體育活動和課堂設計，提升學生的自信心和學習動機，幫助學生建立終身運動的習慣，達到「運動就是生活」的目標。



▲老師預先拍攝影片，善用「混合式學習模式」，讓同學作課前預習。

課堂延伸 走出課室

要讓學生對運動產生興趣，首要任務是提升學習動機。我們在課堂中運用共融式教學法，目的是要讓能力較高的學生感受到挑戰，而能力稍遜的學生亦能體驗成功。然而，幫助學生建立活躍及健康生活方式，單靠恆常的體育課並不足夠。近年，我們運用了混合式學習模式，這是一種結合線上與實體的混合教學方式，以提升學生學習效果。我們於課堂前給予學生短片進行預習，並在家中作初步嘗試，而課堂後亦給予任務讓學生在家中進行練習。這種教學模式，能夠將學生的學習由體育課堂延伸至課後，從而增加學生課後參與體育活動的機會，亦能透過反覆練習加強相關的運動技能。



▲小息時，同學自由參與操場上的體育活動，強身健體。



校本體育章別獎勵計劃

我們設立了「樂動·敢拼呂程」體育科章別獎勵計劃，內容包括在家虛擬跳繩活動、體適能測試和技能章別考核。當中技能章別考核是與各級體育課程緊扣，每級在課程中揀選一個技能項目，學生只需按照教學短片要求在家中反覆練習，然後拍攝短片。透過「章別考核計劃」，除了能觸發同學在課堂以外繼續進行體育活動的興趣，更能於過程中挑戰自己。若同學想考獲「白金章」，更需要邀請家人或朋友一起進行，從而將「健康的生活方式」延展到身邊的家人或朋友。

師生互動 帶動氣氛

全體老師的共同參與，是帶動學校體育氛圍的重要策略。每星期的早操和每年的遊戲日，全體老師會與學生樂在其中。疫情下，斷斷續續地暫停面授課堂，為了提高同學參與運動的興趣，我們舉辦了「網上師生體能挑戰賽」，由老師和校長帶領一些簡單的體能活動，讓同學在家中進行挑戰。同學見到自己親愛的老師、甚至校長也一同參與挑戰，表現得非常興奮和雀躍。而挑戰賽其中一個項目是需要二人小組進行，因此同學需要邀請家人一同參與，讓運動氣氛延伸至家中，亦能增進師生和親子之間的互動。

疫情下體育教學的契機

疫情下，無疑地影響了體育教學和活動上的部署，但同時亦是一個契機讓更多的體育活動延展至家中。展望將來，希望我們能夠把握這次的機遇，建立一套創新的教學模式，將活躍及健康的生活方式繼續拓展開去。



◆學生與家人一起參與網上師生體能挑戰賽，全民動起來。



行政長官卓越教學獎薈萃 2021/2022

Compendium of the Chief Executive's Award for Teaching Excellence



章別計劃齊運動 課堂活動顯心思

獲獎小組實踐其課程理念，建構校本體育課程，並且建立「從課堂起步，悅做，愈做」的體育文化，透過不同的教學策略和課堂延伸活動將運動融入學生生活，幫助他們建立活躍及健康生活方式。

小組教師有系統地組織課程內容，教師團隊通過教研探究不同的教學法和學習方式，促進學生學習。小組教師又有效實施多元化的評估策略，因應學生表現，調適課堂設計，提升整體學生的學習成效。

小組教師運用全校參與模式，致力培養學生運動的習慣和興趣。他們積極舉辦讓教師、學生和家長一同參與早操、遊戲日等活動，在校園建立濃厚體育氛圍。本學年小組教師特意設計「樂動·敢拼呂程」體育科章別獎勵計劃，並設「白金章」為最高級別，以鼓勵學生帶動家人或朋友同做運動，實踐「將運動融入生活」的理念。

小組教師積極配合生命教育組的「呂小學生特質」培養學生友愛、積極、正直等正面價值觀和積極態度，又在課堂上讓學生就這些特質進行學習反思，促進他們更全面的發展。小組教師善用資源支援有需要的學生參與體育聯課活動，又在課堂中不時運用「分層教學法」和「共融式教學法」，讓不同能力學生於課堂內發揮所長，並且通過校隊和體育活動，鼓勵能力稍遜或學習動機較弱的學生，提升他們的自信心、堅毅精神和自我管理能力。評審團欣賞小組教師能了解學生的能力和學習需要，因材施教，有效支援學生學習。

觀課所見，兩節課堂的學習目標明確，教師課堂準備充足，又讓學生在家中預習技能重點。授課教師均能緊扣教學要點，循序漸進，運用分層教學配合學生能力設不同程度的練習和具挑戰性的活動。學生的學習態度積極，樂於自我挑戰，按部就班嘗試較高難度的技巧訓練。同學間會互相觀察和分享意見，充分



▲校內體育風氣熾熱，學生熱愛運動。

體現和平、友愛等「呂小學生特質」。小息時，學生在歡樂聲中享受操場上的體育活動。他們喜愛學校的體育活動，為得到學校的運動獎章感到自豪。

小組教師力求進步，持續參與專業交流活動，又樂於與業界分享經驗。他們會將獲取的新知識與同工分享或作教學示範，團隊勇於嘗試不同的教學方式，成功建立實踐社群。小組教師積極組織跨學科活動，促進不同科組的教學交流，且能幫助學生將體育學習連繫至不同領域。

整體而言，兩位獲獎教師充滿教學熱誠，合作無間，他們抱共同的信念，從課堂起步，善用不同的教學法，促進學生學習；推行有特色的章別獎勵計劃，成功進一步推廣學校的體育文化。

索取有關教學實踐資料的途徑

聯絡人：
朱鎧灑老師

電郵：
chysams@apps.lmc.edu.hk

學校網址：
www.lmc.edu.hk

學校電話：2754 7024

學校傳真：2331 3417