

獲卓越教學獎教師
黎可基老師

所屬學校
天主教
新民書院

教學對象
中一至中六

▲黎可基老師

突破環境限制
發掘學生體育潛能

教學理念：

我深信所有學生都是可貴、可教和可培育的，不應因環境的限制而窒礙他們的發展，而作為教師，亦應以身作則，建立他們正確的價值觀及積極的態度，同時讓他們發揮潛能，找到自己的人生目標。

教師專訪



▲學生在體育堂進行單車訓練

跑逾20年的長跑選手黎可基，不但熱愛體育運動，同時熱衷於教學工作。近年他加入天主教新民書院擔任體育科及課外活動組主任，雖然校內缺乏體育設施，卻絲毫不減其教學熱誠，反而更有衝勁。在多年教學生涯中，他一貫抱持着跑者堅毅、迎難而上的精神，並以身作則，引領學生從運動中發掘興趣及潛能，尋覓人生方向。

黎老師自小接觸柔道、田徑、籃球等多項運動，唯獨對馬拉松長跑情有獨鍾。「中四那年參加陸運會田徑比賽，雖然三甲不入，但意外發現自己很喜歡跑步。」經過一段時間訓練，他首度代表學校參加學界比賽便摘下冠軍，從中得到鼓勵。後來，跑步逐漸成為他努力讀書的動力，並發現運動有助訂立個人目標，鍛煉堅毅意志，遂立志成為體育教師，感染更多人熱愛運動。

新環境遇教學挑戰 因材施教鼓勵學生

他憶述，「我在第一間任教的學校服務了15年，在學與教過程中，自己也不斷成長，並從前輩身上吸收很多正面的教育理念。」過往的教學經驗令他領悟，體育老師的工作不僅負責上課、訓練校隊，還能提供學業以外的支援，為學生做得更多。他選擇到新學校任教，儘管身上肩負更多責任，卻同時有更大發揮空間，實踐個人抱負。

「剛轉到新學校時，教學上的確充滿很多挑戰。」黎老師坦言，曾接觸不少有特殊學習需要的學生，為照顧他們的個別需要，在課堂上要適時調整教學方法。他認為，對於部分學生而言，單一的教學方法往往成效不彰，因此需要根據他們的特性採取不同教學方式，例如利用領會教學法、競技運動教育模式等，為學生提供更多元化和適切的課堂體驗。

新民書院校舍空間有限，學生大部分時間在禮堂進行體育課，若要進行籃球、田徑等訓練，則要爬200多級樓梯，到附近的京士柏籃球場上課。黎老師表示，「學校教學設施匱乏，難以凝聚運動氣氛。試過有一次籃球隊訓練，竟然只有兩位學生到場。」在校任職4年，他一直不遺餘力提倡運動，例如在狹窄場地內利用速度梯、矮欄等小教具教學，帶領學生參與社區體育比賽，善用校外場地進行校隊訓練等。

要推動校園運動風氣，絕非單憑一己之力便能達成。黎老師表示，學校在此方面給予不少支援，例如調配人手，幫助體育老師準備運動用具、協助教學等，有助提高教學效能。此外，校長亦樂於聆聽學生需求，購買新的運動器材、智能運動系統，藉此加強學生的課堂投入感。黎老師觀察到，學生學習態度逐漸轉變，就連平時不愛運動的學生也被潛移默化，願意參與課堂練習。


▲只要靈活多變，禮堂也可以成為射箭場。圖為中六級的箭藝體驗課。


►學校成立不同的校隊，讓學生各展所長，圖為賽艇隊進行校外訓練。

運動影響生命　助學生築夢

從事教育10多年，黎老師藉長跑運動影響身邊人，幫助學生建立自信。他曾在校內遇到一位較自我中心的學生，不時對老師發脾氣，但在運動方面卻很有潛質。黎老師看中他的潛力，決定給予機會，邀請他參加學界比賽。在長時間訓練及誘導下，該名學生也逐漸蛻變與成長，於新學年選修高中體育科，不但尋找到學習方向，更學會主動關懷老師。

在一次校外教學活動中，黎老師接觸到一名印巴裔學生，他想訓練長跑，卻苦苦尋覓不到教練。黎老師認為，該名學生直率單純，難得有志想提升自己成績，於是幫助他進行系統性培訓。學生每周由屯門到九龍灣和黎老師一同練跑，最後更成功取得相關的亞洲中學生比賽資格。黎老師欣賞他擁有異於常人的鬥志，期盼他未來成為田徑界一顆新星。





▲籃球校隊成員於禮堂訓練

◀學生參加環校接力跑

跑步不但改變黎老師的人生，也影響不少學生朝着好方向發展。「眼見不少學生在運動中找尋個人發展方向，甚至成為本地精英運動員，身為教練也感到欣慰。」跑齡已超過20年，但黎老師從沒想過放棄，現時會以學生為先，不會刻意追求跑步成績，將更多專注力投放到教學及培育學生方面。

近年他着力在校內推動新高中體育選修科，同時不斷學習進修，希望為學生提供更專業的教學知識。是次獲獎，他有感「自己一直默默努力的事情，能獲得他人肯定。這份榮譽鼓勵我繼續在教學上保持堅毅信念，力求卓越進步，實踐嶄新教學模式，讓學生享受運動帶來的樂趣。」





▲學生在同樂日進行體能挑戰賽

▶黎老師（右二）總結校際田徑比賽表現



我從學校環境及學生興趣的角度出發，編排寬廣而均衡的課程，提升學生技能及體適能水平，並透過多元化的體育活動，營造校園體育氛圍，培養學生恆常運動的習慣，讓他們能享受多姿多采的校園生活。

突破局限 充分運用資源

本校位於油麻地鬧市中，校舍雖細小，但並未阻礙學生在體育活動的發展，我和團隊致力開拓附近的社區資源，利用康文署場地進行部分課堂，如京士柏、官涌，九龍公園等，以突破場地的局限。

多元學習 提升校本課程質素

除了恆常教學中常見的內容外，我們配合學生的興趣及能力，持續新增各種運動項目。體育組更在初中的生活課中，增設八節體藝課，教授劍球、匹克球、山藝及野外定向等，使學生的學習經歷更豐富。本年度學校更開辦文憑試體育科課程，為學生升學帶來更多選擇。



▲與校外機構合作，利用校外場地進行曲棍球課。

善用不同策略 優化教學設計

有趣的課堂才能吸引學生主動學習。我運用不同的教學法，如領會教學法、競技運動教育模式等，並且不時加入電子學習的元素，透過屏幕即時回饋學生的學習情況，一同討論進行動作分析，以培養學生明辨性思考和審美能力。我又以「翻轉課堂」模式，先讓學生通過網上平台預習新技能，然後在堂上解答學生疑難，以及按學生能力分組，進行分層式教學，更有效照顧學生的不同需要，提升學習動機。學生受惠於不同的教學策略，學習更主動，亦更有效地掌握課堂上所教授的技能。



▲完成直立板課後，邀請有興趣的同學進行水上體驗。

優化教學環境 提升教學效能

工欲善其事，必先利其器。我成功申請了優質教育基金，購置運動器材和設備，並向划艇總會租借了多部划艇機，以鼓勵學生多進行帶氧運動。我又訂購了多種合適的教具，使教學活動設計更靈活。觀察所見，即使在狹長的禮堂和有限的室內空間進行教學，學生比以前更投入活動，學習氣氛亦見提升。

優化評估內容 提升學生興趣

為提高學生參與體能活動的興趣，我逐步加入評估項目和改變評估的形式，例如新增15米來回跑及1分鐘賽艇測試，並鼓勵同學在課餘時，利用手機的體能運動應用程式，進行體適能訓練。我們更參加學校體適能獎勵計劃，為學生設定目標，利用心跳錶及電子系統測量9分鐘跑步測試，最後全校約六成同學能



▲學生自我挑戰，進行1分鐘賽艇測試。



▲同樂日也有講求合作性的「坦克車」歷奇活動



▲疫情下進行網上同樂日

▶同樂日有各式各樣的運動和競技項目，圖為班際疊杯比賽。





▲學生於修頓場館進行社際籃球決賽

獲得銅章或以上級別；又設立全校體適能龍虎榜等以激勵學生爭取更佳的運動表現。另外我又在初中級別設筆試，以及在網課後利用 quizizz、kahoot 等進行課業評估。我期望讓不同能力的學生在多元化的評估中，能應用所學，從中獲得滿足感，並且延續他們參與運動的興趣。

籌辦同樂日 提升體育氛圍

本校每年舉辦同樂日，內容包括體能挑戰、新興運動競技等，讓學生有舒展筋骨，大展身手的機會。我和團隊希望每位學生都踴躍參與，因此老師會預先教授比賽項目，鼓勵學生課餘時間練習，再參加班際比賽，不知不覺間便將學習延伸至課外。而相關活動的裁判、示範及拍攝競技遊戲短片等都由學生負責，賦權展能，培養他們的主動性和領導能力。上年度即使同樂日改以網上形式進行，亦無損學生對運動的熱情，他們都積極以不同型式參與體育活動。



▲於疫情前帶領田徑隊到肇慶進行訓練及交流

重點培訓 建立學校特色

考慮到學校周遭的地利條件，我校重點發展田徑及越野跑項目，亦逐步成為本校特色。為了使校園的跑步文化更普及，體育組推動長跑三步曲，內容包括晨跑、環校跑及「我要跑馬拉松」活動。學校亦增設公開組 3 千米賽事及畢業生「金一哩跑」，鼓勵老師及中六學生共同參與。為了進一步團結校隊隊員，教師團隊曾帶領田徑隊到內地交流，也曾籌辦電影觀賞暨分享會活動，與校隊成員一同觀賞與運動相關的勵志電影，以凝聚他們對學校的歸屬感。



▲學生於京士柏進行晨跑

總結與展望

回顧加入學校四年的工作點滴，我了解到學生不論生活條件或學習能力如何，只要他們在參與運動的過程中，勇於嘗試，學習克服困難，在運動技能和待人處事的態度上都能有所收獲、成長。展望未來，我期望能以自己的專長和經驗向學生分享，以及和團隊持續完善校本課程和提升教學的質素，讓學生從更多不同的運動體驗中，培養他們堅毅不屈、勇於承擔的精神，裝備他們迎接未來更多的挑戰。





▲黎老師向隊員講解接力比賽的注意事項

突破環境限制 創造無限空間 課堂卓越有趣

黎可基老師課程理念清晰，具運動和教學熱忱，到任近四年期間，重組課程，改善課堂常規，添置合適的小教具和運動器材，增加活動趣味性，提升學生學習的動機，他突破學校場地的限制，創造學生參與運動的機會。

黎老師能借鑑不同教學理論，採用領會教學法、競技運動教育模式，「翻轉課堂」等教學方法，啟發學生的思考，有效促進學生自主學習。他靈活運用多元化的策略及模式，將學生按能力分組，進行分層式教學及調節評估標準，在課堂加插體適能訓練，學生均喜歡黎老師的教學方法。

黎老師因時制宜，在疫情影響下安排所有級別進行網上學習及設計理論課，課堂內容廣泛而生活化，他藉多元化內容和即時回饋提高學生的學習興趣。

黎老師的教學反思清晰有條理、範疇寬廣，他心懷發展校本體育課程的願景，會全盤檢視因疫情而影響的教學進度，在繼續發展體育選修科的同時，他計劃把部分體育項目精英化。

觀課所見，黎老師教授田徑的跑姿，他讓學生體驗比賽中工作人員的不同角色，並在狹窄的場地有效利用小教具教學，分別以速度梯、矮欄和標誌杆訓練學生小步跑、高抬腿和S型跑。為減少等候時間和加強體適能訓練，他在禮堂兩個場區同時進行跑步和單車活動。課堂以遊戲形式進行，生動有趣，不同層次的活動配合教學進度，最後安排「九宮格過三關」的跑步遊戲，學生積極投入活動。課堂上學生用平板電腦記錄速度，並由教師在大螢幕回饋表現和慢鏡重播分析動作，能恰當應用資訊科技。

黎老師組織多元化的體育活動，開辦不同的校隊和興趣班，推行「長跑三步曲」計劃，租借外間場館舉辦全校同樂日，幫助學生建立恆常運動的習慣。他又善於開拓資源，引入不同計劃，助學生參加康文署等外間機構舉辦的訓練班，同時利用各類津貼和基金，幫助有需要的學生購買運動裝備。

黎老師是資深長跑運動員，他回饋社區，多次參與跑步有關的社區活動，教導青少年、少數族裔、樂齡跑手、戒賭和誤入歧途等人仕跑步。

黎老師教導學生組織體育活動，擔任區內小學陸運會裁判，他又帶領田徑隊參加義工活動，探訪區內的獨居和老人院長者，以培養學生服務及關愛精神。

黎老師持續進修，致力追求專業發展，例如參加香港體育教師會議、又多次與業界分享，議題包括「網上長跑訓練」等。他凡事親力親為，辦事效率高，與人相處有親和力，領導團隊發展體育課程之餘，又能帶動非體育同事協助體育事務，並且推動家校合作，鼓勵參加體育活動。

黎老師有策略地部署各項發展，務實推行，一方面鞏固體育課程發展基礎，另一方面開展新項目，更在疫情期間建立網上校園知識管理系統，學校同事都肯定黎老師的專業能力及對體育和學校的貢獻。

整體而言，黎老師突破學校場地限制，積極爭取校內外資源，為學生創造學習空間；他身體力行，以跑步為發展重點，感染同儕，帶動學校不同持份者參加體育活動，成功建立和提升學校的體育文化。

索取有關教學實踐資料的途徑

聯絡人：
黎可基老師

電郵：
lhk9@newman.edu.hk

學校網址：
www.newman.edu.hk

學校電話：2385 7812

學校傳真：2385 4502