



獲嘉許狀教師

趙汝靈老師
何亦橋老師
陳健湖老師
朱永熙老師
鄧雯莉老師

所屬學校

基督教宣道會
宣基小學

教學對象

小一至小六

▲左起：何亦橋老師、陳健湖老師、趙汝靈老師、朱永熙老師
和鄧雯莉老師

創新點子結合科技

營造體育氛圍

教學理念：

以「體育+（加）」、「體育家」和「體育+」的理念實踐校本體育課程；在校本課程中「+」入不同的元素，把學校發展為一個具體育氛圍的「家」，並且本著「體育+」的信念，培養學生體育相關的價值觀和態度，發展他們終身參與不同體育活動的能力，幫助他們建立活躍及健康的生活模式。



行政長官卓越教學獎薈萃 2021/2022

Compendium of the Chief Executive's Award for Teaching Excellence



運動有益身心，鼓勵學生從小多做運動，對其體格和智能發展皆有幫助。

位於將軍澳的基督教宣道會宣基小學，體育運動風氣熾熱，學生即使在疫情停課期間仍保持定期做運動的習慣。該校獲獎的五位體育科教師功不可沒，他們多年來花盡心思，以各種創新的點子，配合資訊科技，成功在校內營造良好的氛圍，激發學生對運動的熱愛。

在小學而言，有人認為體育課的作用在讓學生「放電」，舒展筋骨，緩減學習壓力。對小組教師而言，價值絕不僅於此，他們更提倡體育「+（加）」、「家」、「+」的概念。組長趙汝靈老師解釋，這個概念有三重含義，「首先『+』代表在體育課程中「加」入不同的元素，迎合學生不同的興趣，促進其潛能發展。『家』則有大家庭的意思，目的是為所有持份者營造「家」的氛圍，並讓他們（包括師生和家長）注重運動，養成定期做運動的良好習慣。最後的『+』是十字架，寓意連結信仰，助學生建立活躍健康的生活模式。」

自製教學影片 鬼馬生動

為實現目標，小組教師花盡心思，努力作不同嘗試。例如：引進躲避盤、平衡車和閃避球等新興運動，讓學生體驗箇中樂趣。另外，他們又跟手機遊戲設計公司合作，開發體育應用程式，通過遊戲吸引學生多做體適能運動，提升心肺功能。疫情停課期間，小組教師合力製作的「家居體育技能遊戲」教學影片系列，更充份體現小組教師的創意、心思，以及教學熱誠。影片除了動作示範，還加入故事情節和遊戲，五位教師配合劇情更會以不同的造型登場，有時扮動



▲小組教師合作製作的網上教材，圖文並茂。



▲趙汝靈老師在鼓勵學生全程投入比賽

物，有時化身卡通人物，表情動作十足；影片更有許多得意有趣的視覺特效，有聲有色。小組教師笑言，「雖然拍攝時難免有出錯，但過程非常開心，大家輪流擔任不同的崗位，每次拍攝都有驚喜。」

他們享受製作過程之餘，學生亦相當受落。影片系列總播放點擊率高達3.8萬次，吸引接近3千個留

言回應，教師們對影片如此受歡迎也感到喜出望外。不少學生看過影片後，更仿效老師拍下自己做運動的影片，放到網上跟其他同學分享，甚至留言想和老師比拼一下做運動。鄧雯莉老師憶述，「有學生平日個性文靜，但在影片中判若兩人，出場時又翻筋斗，動作多多，充滿表演慾。」朱永熙老師又指，有學生為了數分鐘的影片，不惜花上個多小時拍攝，非常認真，務求以最佳效果示人。學生的表現和反應帶給小組教師許多意想不到的成果，推動他們繼續製作影片和一系列網上教學材料。

喜見學生享受運動

疫情停課期間，很多實體課堂和活動被迫暫停，何亦橋老師認為既是挑戰，也是契機，反而令學生更期待和享受上體育課。陳健湖老師更分享了一個難忘的故事，「兩年前留意到一位身材高大的學生，老師一直想邀請他加入籃球隊卻被拒。然而經過斷斷續續的停課，那位學生竟然主動提出加入籃球隊，他明白到要珍惜參與體育活動的機會，並表示升讀中學後仍會在籃球方面發展。」正式復課後，小組教師利用每日大息和小息的時段，鼓勵學生做不同類型的活動，爭取在平日課的情況下仍有足夠的機會讓學生做運動。

談及得獎感受，小組教師形容獎項對他們而言，既是認同，也是肯定，在評審過程中得到許多啟發，有助日後在教學上繼續創新。他們希望將經驗與教育同工分享，攜手推動體育科的專業發展。



▲校隊在校際田徑比賽獲獎



過去日子疫情肆虐，學生運動時間遠低於日常水平。為解決學生缺乏運動之問題，本校通過一系列的課程更新，目的是促進學生參與體育活動。例如我們在早上及大息時段增設學生參與體育活動時間。大息活動時段，會由體藝幹事擺設用具，安排十個不同的活動項目，如平衡車、電子體感遊戲、飛盤、球類活動等，讓同學們自由參加。

家校齊起動 共建活躍及健康校園

培養活躍及健康校園的對象不單是學生，我們團隊亦重視家長和校內其他同工的參與。我們積極推動家校合作，家長們積極參與每年的水運會、陸運會和比賽等活動，在活動中協助擔任不同角色，例如家長領隊。即使在疫情期間，我們在網上提供了很多家居



▲任教其他科目的教師也會在大息時與學生打球

親子運動的示範短片，鼓勵家長每天與子女一起運動，鍛煉身體。除了體育科教師的專業交流外，我們亦積極推動不同的教師體育活動，例如師生賽，以及為教師安排健康生活講座、伸展活動等，促進教師團隊的身心健康。

善用創新科技 擴闊學習平台

我們認為資訊科技在教學應用方面已發展成熟，學生的學習不需要局限於操場上，因此我們致力推廣資訊科技以促進學生體育學習。我們運程式軟件設計進展性評估活動，讓學生在課堂進行自評及互評，並為他們建立個人獨有的體育電子學習歷程，讓他們能檢視自己的學習成果，就個人的體育學習作出改善。另外，我們亦設計「體育科電子書」及設立「體育頻道」將學生的學習延伸至線上，以便在家中進行，減少學生受時間、



◀學生運用體育電子學習歷程記錄體能表現



▶新設的平衡車課程，尤其受學生歡迎。



◀體藝幹事協助學生參與大息的體能活動



▲家長義工積極參與體育活動

地域及空間的限制，再配合教師設計適切的「翻轉課堂」的預習、有系統的課堂教學活動及課後延伸活動，大大提升學生學習體育知識的成效。在疫情期間，我們透過網上平台進行家居體能活動和班際體能挑戰，讓學生在家中也能保持運動的習慣。

熱愛運動 擁抱健康

透過以上的活動能提升學生對做運動的興趣，更重要的是發展他們終身參與不同體育活動的態度和能力。

總結而言，「體育+（加）」、「體育家」和「體育+」也是本校校訓中「信」、「望」、「愛」的延伸，因為：

我們信「體育+（加）」能有效幫助學生發展體育技能；
我們望「體育家」能讓每個「家」都充滿體育氛圍；
我們愛「體育+」，並展望通過體育運動能讓每人都擁抱健康和活躍的生活方式。



資訊科技領前航 全民運動樂繽紛



▲學生在陸運會上努力拼搏，希望爭取好成績。

獲獎小組理念清晰，校本課程整體規劃全面，能幫助學生建立活躍及健康的生活方式。他們能妥善部署和規劃，讓學生在早上及大息、小息的時段進行運動。觀察所見，大息時操場、禮堂、活動室均進行不同的體育活動，如乒乓球、舞蹈、短跑等。小組教師悉心規劃各運動區及相關用品的存取空間，大部分活動能讓學生自由開展，學生以混班、混齡模式參與各種活動，促進了人際互動，他們會互相觀摩或比拼，體藝幹事（學生）具服務精神，能協助活動進行或發號司令，校園凝聚正面積極、活躍的氛圍。小組教師又透過「QR code運動能量卡」，記錄學生運動時數，了解學生的運動量之餘，又獎勵學生多做運動。他們在課程加入不同元素，推廣新興運動，又發展平衡單車活動，很受學生歡迎。他們在學校組織校隊，培訓運動尖子。

他們具創新精神，在課程各層面發展資訊科技的應用，例如編寫「體育科電子書」、建立體育科線上教學資源庫，能有策略地推行電子學習，以及培養學生的資訊素養。小組教師又設計「電子工作紙」、推行電子學習歷程、建立體適能檔案，並用相關的評估資料，回饋學與教，以提升課程成效。

他們積極開拓外間資源，引入商校合作，開發網上運動遊戲和手機體育應用程式。小組教師與業界同工分享網課設計，又在體育教師群組或電子平台分享不同教育議題。

在疫情期間，他們集合團隊力量製作校本的「家居體育技能遊戲」教學影片，又舉行線上班際體適能比賽等。小組教師帶領團隊發揮協同效應，讓學生持續學習和運動。

觀課所見，小組教師的五節課堂均表現出教學的熱誠，學生的主動學習時間及運動量足夠，教學節奏明快，達到教學目標，學生投入教學活動，表現雀躍。

小組教師持續為教師安排專業交流的機會，參與基礎活動學習社群的活動，並帶領共同備課、同儕觀課、評課，持續優化課堂設計，促進教師專業成長。

小組教師籌辦講座，提醒家長關注學童運動量的情況，又在水、陸運會設親子獎項，讓家長也能感受學校的體育文化。小組教師推展跨科活動，又推動教師體育活動，安排體適能專家與教師講解健康生活及伸展活動，並且舉辦師生賽，以及鼓勵舊生回校參與體育活動，推廣及傳承學校的體育文化。

總的來說，獲獎小組團隊精神可嘉，他們有策略地推行各項課程措施，資訊科技的應用及電子學習發展成熟而有效，他們成功推行多元化的體育聯課活動，校園體育氣氛濃厚。

索取有關教學實踐資料的途徑



聯絡人：
趙汝靈老師



電郵：
sk881902@sunkei.edu.hk



學校網址：
www.sunkei.edu.hk



學校電話：2191 6996



學校傳真：2191 6995