



獲嘉許狀教師

廖智勇老師

所屬學校

基督教宣道會
宣基中學

教學對象

中一至中六

▲廖智勇老師

體育培養品德 運動燃點希望

教學理念：

每個學生都應該有個能讓自己閃耀的舞台，我深信有效的體育課能夠建立學生的自信心，培養正面積極、堅毅的態度面對人生，孕育他們成為終身運動的愛好者。



廖智勇老師身型高挑壯健，現實中的他不單是體育教師，更是資深田徑國際教練，難怪學校田徑隊能在學界第一組別參賽多年，並屢獲殊榮。不過獎牌背後，廖老師雖然專心致志帶領學校創出佳績，然而他有感教育的本質應是有教無類，他認為讓所有人享受運動的樂趣才是作為體育老師最根本的職責和使命。回看25年的教學生涯，他覺得體育的意義不在於比賽中得勝，而是培育學生良好品德，讓他們學會堅毅不屈，甚至藉着運動帶他們走過困難，從中改變和塑造自己的人生。

廖老師憶述初到學校任職，他雄心壯志，積極發展體育校隊。結果，田徑隊在三年內升上學界第一組別，學生在不同運動項目打破香港紀錄，他更成為眾多精英運動員的啟蒙老師。不過數年過去，他的看法也逐漸改變：「如果我只集中在精英運動員身上，可能只能影響三成學生，但餘下的七成學生怎麼辦？反而，課堂教育才可影響所有學生，於是我便思考如何藉體育科幫助學生成長，從而改變他們的價值觀、態度和人生。」

鼓勵主動學習 尊重學習差異

廖老師以「翻轉課堂」模式教學，課前上載體育技能教學影片，學生預習課堂內容，教學效能亦事半功倍。不過，最重要還是看到學生能自主學習：「我將學生分成小組，他們可以互相回饋及指導，能力高者幫助能力稍遜的學生，課堂上多了許多小導師幫忙。」眼見學生主動投入學習，同學間互相補足、扶持，自然地培養出友誼第一、互相尊重的體育精神。

不過，學生中必然存在學習差異，尤其運動講求天賦，身型高大靈活的學生自然佔優。因此，廖老師善用分層提問，先從淺白的概念說起，讓能力稍遜的學生都能輕鬆作答，再逐漸加深難度，將問題延伸至進階技術或比賽應用層面。他以跨欄的「三步過欄」為例，身型高大的學生可輕鬆跨過欄位，但對身材矮小的學生而言則十分吃力。「我會降低欄架的高度及



縮短欄之間的距離，當能力稍遜者達到訓練要求，我亦在這時介入解釋他們對技術的掌握，其他學生看到同學的進步也會自發送上掌聲，慢慢便學會互相欣賞和接納。」

無私服務社會 身教培養品德

廖老師多次懇切強調，體育不單是競技中爭強鬥勝，它更能培育學生成為「才德兼備」的人；可是品格培育不能紙上談兵，最重要還是以身作則。他憶述，昔日恩師不但教授自己運動技能，更從其身上體現到無私奉獻和助人為樂的精神，啟發他今天擔任義務田徑教練，回饋社會，善用公餘時間鼓勵先進運動員、身體障礙及病患康復者參加健體活動。

►水運會上，學生竭盡所能，充分展現運動員的拼勁和體育精神。



►學生在午間參與跳大繩活動，享受群體生活的樂趣。

最令廖老師難忘的，莫過於看到參加者的改變。曾遇過有位隊員因先天性的疾病而令性格十分自卑，每次到場總是低着頭不發一言；當他跟廖老師學會以輕盈優美的姿勢跑步後，同時亦漸漸建立起自信心，今天的他總是笑臉迎人，甚至主動跟教練們打招呼。

談到教學生涯中曾經讓廖老師最為鼓舞和感動的事，他靜默片刻，關懷學生之情溢於言表。「有位田徑隊學生，因家庭突變，心情頓時悲傷失落，當時他要兼顧學業和家庭經濟問題，彷徨無助，不知怎樣面對。」於是，廖老師陪伴學生，走到運動場上練跑，舒緩情緒。「當他踏上跑道時，整個人開始放鬆起來，對比之前的失落，跑步彷彿幫助他從困境中掙脫出來。」經過多方的不斷鼓勵和輔導，學生走出了陰霾，重新出發，之後更在學業和田徑成績上表現理想。

體育，不是精英的專利；獎牌，只是運動的副產品。廖老師在個人的歷練中，領悟到體育的真正意義在於建立正面價值觀，並學會抗壓、堅毅等心理質素，由此可見「體育燃亮希望，普及精英兼備」不單是一句口號，更是他多年教學生涯的寫照和信念。

►廖老師寄望自己的學生能青出於藍，圖中為他與女子排球隊合照。



◀學生參與體育委員會，有更多機會展現領導才能。

每位學生都有他們獨特的才能，他們未必都是第一，卻是唯一。我深信透過多元的體育課程和教學策略，能夠把每個學生的潛能啟發出來，提升他們自信的同時，幫助他們建立協作、溝通、創新和抗逆等不同的能力，培養他們睿智和堅毅的特質，能面對人生不同的挑戰和歷練。每一位都可以通過運動燃亮希望。「希望」能帶來生活的動力，也能帶來生命的改變。



▲培養學生終身運動的習慣，要由提高他們對運動的興趣開始。圖為反應練習，學生聽到教師指令便要鬥快取走面前的色碟。

多元教學策略 因材施教

我非常重視課堂教學，深信有效的課堂能夠改變學生的「知、情、意、行」；我亦不斷裝備自己，學習不同的教學策略，與時並進。當中最常用的是「翻轉課堂」模式和分層式教學法。在課前上載的技術動作預習影片和活動，設有不同的層次和難度，可隨時與學生分享，促進他們的自主學習，更重要的是老師在課堂上能更聚焦講解動作要點，爭取更充裕的時間讓學生鍛煉。而運用分層式教學法，設計不同難度的任務或技術練習，在課堂內作出適切的活動規劃和持續調適，所有學生便可以按本身的能力及進度先完成適合自己能力的任務，當完成後繼而挑戰更高難度的學習目標，期望最後可以應用所學，讓每位學生都能充分發揮其不同的稟賦，建立成功感，在課堂燃點希望。

▶學生透過運動發掘自己的潛能，更能認識自己。

領袖青出於藍 薪火相傳

教育最寶貴的成就，就是學生青出於藍，比老師更優秀。我在校內設立「體育委員會」，賦權體育領袖，推動體育活動，由他們帶領隊員日常參與每周三次的晨跑活動，增強學生團隊精神、責任感和堅毅的意志。疫情期間，他們舉辦體能挑戰日，在小息設置體能挑戰站，配合資訊科技，以一些有趣的軟件吸引和鼓勵同學進行體育活動。此外，他們製作「宣基體能短片」，午膳開設體育興趣班等等。在學生領袖帶動下，吸引更多同學參與體育活動，透過運動提升他們的抗逆力，令同學變得更堅毅。

「HOPE」體育燃亮希望 推廣體育文化

積累多年的教學經驗，我嘗試以 Health-Optimising Physical Education (HOPE) 體育活動模式，以「體育燃亮希望」為目標，在學校推廣體育文化。通過組織寬而廣的校本體育課程，加入欖球、太極、保齡球等不同項目；悉心設計多元學習活動及採用創新的教學策略，訂定具挑戰性的學習目標，燃點學習的動力，同時通過聯課活動增加體育活動的元素，如舉辦「運動校隊領袖體適能課程」、「基礎體適能課程」，富趣味的體育推廣活動（如健球、足健、武術等），擴闊學生視野；發掘學生的潛能，訓練校隊，讓他們一展所長，在比賽上取得佳績，培育精英。另外，我又和團隊舉辦教師運動日、家長金一哩等大型體育活動，藉此推動學生、老師及家長建立活躍及健康的生活方式，達致「健康優化」體育模式的目標，養成終身運動的習慣。展望未來，在多方策略的推展下，我深信能將學校的體育文化薪火相傳。



▲學生對新興運動——躲避盤都興致勃勃，想一展身手。



行政長官卓越教學獎薈萃 2021/2022

Compendium of the Chief Executive's Award for Teaching Excellence



體育燃亮希望 普及精英兼備



▲校內培養熾熱的運動風氣，廖老師可謂功不可沒。

廖老師具明確課程理念，他參考 Health-Optimizing Physical Education (HOPE) 理念，以「體育燃亮希望」為目標，推行校本體育課程。他設計多元評估模式，讓學生能反思所學，教師亦會跟進相關的評估資料，回饋學與教。

廖老師的教學策略靈活而多樣，又能運用分層提問，讓能力稍遜的學生能夠參與互動；或以「翻轉課堂」模式，上載三種能力程度的體能動作影片，學生根據自己能力選擇，能照顧不同學生的需要。

廖老師以全方位模式開拓學生參與運動的機會，他組織 Running Tough 活動，以長跑訓練學生的堅毅精神和意志，並在小息、午膳時間分別設體能挑戰站和興趣班活動。他推動學校參與外間團體的校園運動計劃，並帶領學生支持體育盛事，一同觀賞國際關注的體育盛事，如國際七人欖球賽，拓寬學生視野。他又籌辦體育訓練營及跨境交流活動，使學生能增廣見聞。

廖老師積極培養學生正面的價值觀和態度，期望他們成為「才德兼備」的人。他邀請多位精英運動員與學生分享正向思維，從中勉勵學生；又組織「體育委員會」，培育學生領導才能。廖老師能身體力行，學生受他感染，學會抗壓的心理質素，也培養了堅毅承擔的精神。

廖老師帶領田徑隊在第一組別參賽達十多年，他又開展十多項校隊，屢獲殊榮，在培育精英方面取得成就。畢業生有擔任體育老師及從事體育相關的工作，更有幾位成為優秀運動員。

在疫情影響下，廖老師推行以體育知識為重點的網課，並組織以運動為主題的小組研習、設計體能挑戰活動、讓學生上載家居體能活動片段等，以延續學生體育學習和參與運動的興趣。

觀課所見，廖老師的課堂教學目標明確，節奏明快，教師講解清晰，動作示範精準，學生的主動學習時間及運動量足夠，他們投入活動，整個課堂師生和生生之間有良好互動。

廖老師擔當義務田徑教練，回饋社會，例如參加視障人士領跑的活動，又鼓勵先進運動員、身體障礙及復康者參加健體活動。

廖老師持續自我改進，參加專業培訓，又在校內組織體育學習社群。他樂於將教學和課程發展經驗與業界分享和作示範教學，促進專業交流。

廖老師參與跨科協作，籌辦體藝周，以豐富學生的學習經歷。他推動家校協作，安排運動相關的家長講座，並善用家長資源，參與和籌辦體育活動。

整體而言，廖老師熱愛體育，具專業精神。他秉行「全人發展」理念，重視學生的品德教育，他在課堂實踐教學理論，以不同的教學法支援學生的學習需要，並以 HOPE 模式建構學校的體育文化，已見成效。

索取有關教學實踐資料的途徑

聯絡人：
廖智勇老師

電郵：
t020000@skss.edu.hk

學校網址：
www.skss.edu.hk

學校電話：2191 6022

學校傳真：2191 6601