



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



（左起）岑詠詩老師、蔡慶苓老師

體育與運動

看的動的皆得益

獲獎教師

蔡慶苓老師（教學年資：8年）

岑詠詩老師（教學年資：10年）

所屬學校

天水圍循道衛理小學

教學對象

小一至小六

教學理念

「以學生能終身運動為教學願景。在小學階段，應該適當地增加學生接觸不同活動的機會，使他們從體驗中愛上體育。」

教師專訪

蔡慶苓老師及岑詠詩老師認為體育科除了讓學生學習體育活動的基本技巧外，更重要是培養學生的身心健康、有良好的適應能力及正確的價值觀。她們又希望學生可以從多角度接觸體育活動，不論是參與者，還是旁觀者，都感受體育最美的地方。

天水圍循道衛理小學提倡「每位學生也能做到」的教學精神。蔡老師及岑老師明白不是每個人都有天賦的運動才能，但是不等於沒有運動細胞的人就不需要享受運動的樂趣。因此，兩位老師希望學生能夠全情投入參與體育活動。蔡老師說：「我們發現很多女學生對運動沒有太大的興趣，在體育課的表現並不積極，所以便鼓勵她們在小組活動時提供策略和意見，或作為評估者，指出同學在活動時出現的問題或值得欣賞的地方，讓她們明白看似簡單的體育活動，既可以從參與者或旁觀者的不同角度去體驗，亦可互相鼓勵及培養分析能力。更高興的是，有些學生與家人一起討論球賽，把運動融入生活中，即使不是球場上的運動員，亦能感受到運動帶來的喜



體育活動注重學生的合作性和團隊精神

悅，投入運動的世界。」

「一生一體藝」

兩位老師以「一生一體藝」為目標，鼓勵學生把運動作為終身興趣。但是單靠體育課的活動實難以達標，故她們向校方申請，調配額外的資源，在各級加入不同的活動項目，當中包括競技遊戲、旗操、足毬、



校內運動氣氛濃厚，師生享受當中的樂趣。



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



家長與子女一起參與活動，加強溝通。

小型網球、野外定向、國術、歷奇等，讓學生在課餘亦可以接觸不同的活動，鼓勵享受運動帶來的樂趣。她們亦希望學生在體育活動中，建立自信，為面對日常生活中的各種挑戰而作好準備。

此外，為了營造學校的活力氣氛，老師於小息時段設立「動態區」，提供小型用具，讓他們投入運動世界。兩位老師更特別安排所有校隊成員擔當體育大使，在「動態區」當值、健

康日中擔當體適能測試員或午間電台報告體育資訊等。透過上述的安排，除了讓校內的同學有更多機會接觸最新資訊，推廣運動文化，還讓這些體育大使學會服務他人。

多元化評估

為了全面反映學生的學習表現，老師設計了一本健康紀錄冊，紀錄冊除提供很多運動安全知識、體藝資訊及營養資訊外，學生更將自己的運動時間記錄在內，提醒自己每天做運動，保持健康的生活模式。

此外，兩位老師參與教育局主辦的種籽計畫從中認識到評估模式除了動作評核外，配以筆試、專題研習、學習檔案等也

是非常重要的，而評估的參與者亦不應只集中在教師身上，還可包括學生及家長。通過學生的自我評估及互評，他們更加瞭解自己在體育上的強弱點；老師則能全面地掌握學生的學習情況，確定教學的成效，或按他們的學習進度修訂教學設計，有助學生更容易掌握學習內容。獲得成功感之餘，亦漸漸培養出對體育的興趣。



兩位老師在課餘時跟學生打成一片

教學分享

體育=身體心靈的培育

具備良好的體格、穩定的情緒、自律和自制，以及合適的社交關係，是面對社會不斷變遷的重要條件，因此，我們深信培養學生擁有身體健康、心理健康、社會適應能力和道德健康非常重要，而體育教學的目的不單是鍛鍊體格，更要培養學生的健康的生活。

我們把「健康」的元素融入體育教學中，在正規及非正規課程裏，刻意讓學生透過不同的學習、體驗和實踐，讓學生在知識、技能和態度上，建立積極、活躍及健康的生活方式。

互動的正規課程

我們根據學生的需要、老師的準備程度，逐步發展貫穿整個小學階段的校本體育課程，讓學生設定學習目標，瞭解自己的學習進度，強化學習，培養學生對運動持之以恆的興趣：

1. 校本體育課程：我們根據學生過去的體育表現，參考教育局的「學習成果架構」，編輯了由初小基礎活動發展至高年級專項活動的校本縱向課程架構。除了著重技能的學習外，同時把與運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、審美能力等學習內容融入課堂中。我們更按校本課程的需要，編輯了「健康紀錄冊」，讓學生完

成課堂後以日誌方式記錄所學；為鼓勵學生恆常運動，又在紀錄冊內加入「每月精選」，讓學生瞭解更多體育安全知識。在教學實踐中，我們透過情境、提問、討論、互評等方法讓學生發現該運動技巧的要點，以提升學生的學習效能。

如校本健康紀錄冊內的運動時數、學習日誌、學生自評互評的表現、跨學科專題研習等評量方式，務求更全面地評估學生所學。

3. 合作學習：我們強調在體育課中，不論其運動天分如何，每名學生皆有機會參與體育活動，可以是體力付



學生進行柔軟度測試

2. 多元化的評估模式：我們重視透過評估來促進學習，讓學生在評估中認識自己和欣賞別人。我們深信，體育教學目的並非只著重培訓專業運動員，而是培養學生對運動的持續愛好，因此我們在評估學生的體育表現上，不單考慮學生在技能上的表現，更著重學生的體能、態度、知識方面的表現。我們遂採用多元化的評估模式，

出、欣賞評鑑、安全保護或技術指導等，讓每一節課都是「高參與、高展示」。學生的互助互勉也可形成互惠的學習社群。為了更有效地透過合作學習模式進行體育學習，我們除制定全校統一的常規指令與手號外，更積極參與教育局的種籽計畫，以個別級別作試點，在課堂學習內加入自評互評的元素，學生在同一平台中互相

切磋、互相鼓勵、互相提點，以提升學習的主動性，而小組內的有效溝通，亦可協助建立正面的價值觀和社交技巧。及後在科組內與同工進一步有系統地在各級推行自評互評，以提升學生的學習效能。

4. 跨學科的專題研習：要延續學生的健康生活，最重要是讓學生有機會實踐，因此我們透過不同年級的跨學科學習，延伸學生在體育課的學習：如三年級的「至FIT」新人類，學生於一條龍陸運會中訪問中學運動員的運動心得，又與家長一起到營地參與康體活動；四年級的「健康小超人」專題研習中，學生一起創作「天循環操」，完成後向家長分享創作成果及推廣健康訊息；五年級的「豐盛人生」是與中文科合作，學生閱讀金牌運動員的奮鬥故事，又訪問傷殘運動員的生平事跡，均能讓學生透過接觸運動，體會生命的意義。

啟發潛能的多元智能課

本校位於天水圍區，區內文娛康樂設施不足，除了正規課堂內接觸的運動項目外，學生接觸其他運動的機會較少。因此，我們特別調配資源，編排了多元智能課，安排不同年級的學生接觸不同的運動項目：一年

級競技遊戲、二年級舞蹈、三年級旗操、四年級花式跳繩、五年級足毽、小網球、野外定向、六年級國術、歷奇等。課程由我們或體育總會、其他機構負責教授，讓每位學生都能參與其中，享受運動帶來的健康意義和樂趣，同時鍛鍊敏捷的反應、能刻苦耐勞和有團隊合作精神。

動感活力在天循

除了在正規課程讓學生有系統地發展身體和心智健康外，我們更積極鼓勵學生多做運動，特別於小息設立「動態區」，提供一些小型用具讓他們在安全的情況下進行活動。我們亦鼓勵學生在校本健康紀錄冊中記錄運動時數，完成指定時數便可獲得不同的章別作鼓勵。為了營造學校的動感文化，我們以不同渠道讓其他老師和學生多接觸運動，例如校慶日舉行「天循三重奏」（運動項目）的班際比賽，以及學期末舉辦的「運動日」，老師也會被邀請參與其中。透過班際活動，提高班內的團結精神，同時在過程中，讓老師、學生體會到互相欣賞、信任的重要。每年我們均舉辦一次「健康日」，除了為學生測試體適能外，更邀請外間機構到校進行講座或身體檢查，讓學生瞭解自己的健康狀況，對健康之道有更深的認識。

培育運動領袖 體現體育精神

我們亦積極培訓運動專才，所有運動校隊均由我們親自帶領，強調在訓練或比賽過程中，要有追求自我完善、不斷努力、公平公正的體育精神，瞭解自己在過程中有沒有盡力，有沒有可以改善的地方。每次檢討，都是學生提升能力的機會，這種不斷自我提升的精神，亦幫助學生在不同比賽中獲得理想成績。

我們亦刻意安排所有校隊成員擔當校內的體育大使，增加他們對學校的歸屬感。他們肩負推廣體育文化的使命，協助籌辦和推廣體育活動，例如：小息時在「動態區」當值、健康日中擔當體適能測試員、午間電台報告運動資訊等；利用我校「一條龍」的優勢，我們有系統地與中學聯絡，安排畢業生返母校協助指導小師弟师妹，讓學生學會服務別人，成為出色的運動領袖。

體育教學的願景

我們以學生能「終身運動」為教學願景，讓孩子透過不同的機會接觸、體驗、享受及喜愛體育，亦為孩子創造更多的活動空間，鍛鍊良好的體格、建立自信、培養穩定的情緒、保持自律和自制，同時以正面及積極的態度與人相處，為未來創造更健康美好的生活。

評審撮要

發展了一套全面互動的正規課程，有計畫、有系統地把健康的元素融入體育教學中，培養學生有健康的生活模式。

小組認同世界衛生組織於 1989 年對健康的描述，認為健康應包括身體健康、心理健康、社會適應能力和道德健康。她們相信體育教學的目的不單止鍛鍊體格，還要培養學生健康的生活態度。她們因應該校學生的體格，編寫了內容全面的課程，包括了初小的基礎活動至高小的專項活動學習，並設計了一本健康紀錄冊，把健康元素融入體育教學中。為了讓學生延續健康生活的態度，於不同年級推行跨學科專題研習，藉以延伸學生在體育科的學習。又營造學校的動感健康文化，透過不同的項目讓老師和學生經常接觸運動，同時又邀請外間機構到校演講或作身體檢查，使學生瞭解自己的健康狀況，對健康之道有更深的認識。

小組能不斷優化體育教學，在課程規劃及教學設計都能重點發展學生體能和促進他們的身心健康，同時也培養合作、審美、解難等能力。正規課程的內容十分全面，包括多元化的評估模式及跨學科專題研習。在評估方面，她們引入了筆試、專題研習、學習檔案等不同模式，並且邀請家長成為評估者之一。在專題研習方面，她們推行不同的計畫培養學生的健康生活態度。又特別調配資源安排多元智能課，編排了不同的運動項目供各級學生參與，學生在學習之餘，還能比賽或表演，獲啟發潛能的機會。她們設計的健康紀錄冊，內容包括運動安全、體藝資訊、營養資料、評核的範疇及準則等，讓學生記錄自己的運動時間，鼓勵恆常運動，使體育教學滲入學生的生活中，而家長亦能從紀錄冊瞭解子女在體育科的表現。又安排所有校隊成員擔當體育大使，肩負推廣體育文化的使命，從而增加學生對學校的歸屬感。此外，她們與結龍的中學保持聯絡，安排畢業生返回母校指導小師弟妹練習。學生學會服務別人，成為出色的運動領袖。學校於去年在康文署所主辦的「sportACT 獎勵計畫」中獲得「sportACT 活力校園獎」，學生及家長均興奮不已，更有動力持續運動。她們領導同工，透過分享、討論、嘗試、檢討和實踐等活動協助學生健康地成長。又積極支持有關兒童體格成長的研究，經常與同業分享推廣健康教育的訊息。



兩位老師以學生能「終身運動」為教學願景

索取上述教學實踐資料的途徑

可瀏覽本校網頁

www.tswmps.edu.hk

或致電本校與體育組聯絡

教師與其他同工分享的方式

講座、分享會

聯絡方法

聯絡：蔡慶苓老師、岑詠詩老師

電話：2448 0373

電郵：[tswmps@eservices.](mailto:tswmps@eservices.hkedcity.net)

hkcdcity.net