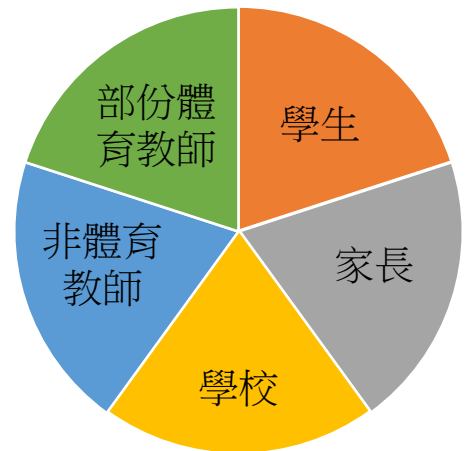


2019 優秀教師選舉
教育管理組個案報告
「重質、重量、重感受」的體育課程

(一)背景

體育在香港學校課程中往往被忽視，常見現象：

1. 學校方面：
 - a) 重視學生語文方面的培育
 - b) 資源多數投放在語文增益上
2. 家長方面：
 - a) 重視子女學業成績
 - b) 認為勤有功戲無益，學業表現欠佳時總歸咎於參與運動
3. 學生方面：
 - a) 只知道在課堂上玩甚麼，而不是學甚麼
 - b) 只懂得做出技能動作，但不清楚動作的學習要點
 - c) 體育課只學習技能，沒有其他學習範疇，例如：知識、情意
 - d) 獨生子女比較自我，不懂與他人合作及溝通
4. 非體育科教師：
 - a) 對體育科的理念不清楚，認為體育課只是遊戲課，讓學生在運動場上走動
 - b) 體育屬可有可無的課堂
5. 部分體育教師：
 - a) 對整體體育課程理念欠清晰
 - b) 對初小的基礎動作技能欠掌握
 - c) 對學與教的策略掌握一般，課堂欠缺趣味
 - d) 忽略發展學生的共通能力，尤其是創造力



以上的思考模式，嚴重阻礙了學生建立活躍及健康的生活方式及精英運動員的初期發展。沒有活躍及健康生活，未來的健康必然有所影響，對未來醫療體系的負擔及社會發展造成嚴重影響。

體育科在初小的基礎活動課程中，包括移動技能、平衡穩定技能以及操控用具技能，為所有運動之根本。不難想像，沒有基礎技能的學生如何於成長以後有興趣繼續參與各類的體育活動？這亦間接延誤了精英運動員的發展。在建立了初小的基礎以後，初小與高小的涵接及延續同樣成為發展的關鍵。

(二)推行「重質、重量、重感受」的體育課程

有見以上問題，本校體育科以「重質、重量、重感受」為發展方向，致力由小一開始，發展基礎活動課程並延續至高小階段，藉此

1. 提升基礎活動課程及高小體育課程的質量
2. 促進體育教師的專業成長
3. 改善持分者（學校、家長、教師及學生）對體育的重視程度

推行「重質、重量、重感受」的體育課程具體策略：

1. 重質：

策劃及推行優質的基礎活動課程

本校的初小基礎活動課程及高小體育課程均以學生為本，了解他們的需要、興趣和能力而設計，體現以學生為本的教育理念。課程依據教育局的《基礎活動導引》和《學習成果架構》來規劃，內容由淺入深，幫助初小學生全面掌握三種基礎技能(移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能)、動作概念、體育知識，以及發展共通能力和培養正面價值觀和積極的態度，使學生有足夠的能力，將所學的知識和技能應用或轉移至高小中學學習的不同專項運動，讓學習得以連貫一致。課程還依據教育局的《六大學習範疇課題概覽》，涵蓋六大學習範疇(體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識及審美能力)的重點。

有效的觀課與評課

本校關注教學實務的改進，努力提升學生的學習成效，尤其在基礎活動教學的認知與技能，促進本校同工的專業成長。自 2013 開始，我們帶領同工多次進行課堂研究，組織觀課與評課活動，為同工創設一個交流的平台，共同探討改善教與學的方法。在過程中更透過我們的專業來帶領評課，與同工針對學習重點作深入分析，找出學生的學習難點，繼而設計合適的課堂學習活動及單元教學計劃。我們又會就所設計的教學計劃進行施教，並以觀課與評課作為交流的平台，就評課的討論再優化教學設計，再進行施教實踐，務求讓學生得到優質而有效能的學習。通過聚焦於改善教學的交流平台，一方面讓參與的同工體現高質素的觀課與評課模式，另一方面讓他們增進課堂分析的能力，提升學與教的成效。

高小課程適當運用評估數據，進一步改善課程設計及教學策略

本校從多個渠道，包括觀課紀錄、單元評估、技能考核和各項體育相關獎勵計劃中收集及分析學生在體育技能、體適能、活動知識、價值觀和態度、共通能力等各方面的學習顯證。我們能善用評核數據，審視學生的學習情況，給予學生適時的鼓勵、具體的回饋和改善方法，以提升學與教的成效。科組同工及科主任每學年均會進行觀課，觀察並評估學生的學習成效，課後再交流教學心得，以改善教學。每個學年，本校體育科均設有兩次檢討會議，所有體育同工會聚首一堂，共同細閱及分析每級學生於體育各範疇的表現，針對學生的弱項，分析原因，並找出他們的學習難點，重新審視課程的設計及教學策略，並制訂跟進的方法，協助學生改進。在檢討會議中，我們設有分享環節，讓同工分享教學心得和成功經驗，不斷完善自己，提升學與教質素。

2. 重量：

連貫而有系統的課程架構：提高學生的多元化的學習

我們緊貼世界趨勢和教育脈博，不斷優化體育課程，包括接納世界衛生組織(世衛)建議，讓學生能達到每天參與 60 分鐘的體能活動(MVPA60)，向學校提出並得到校長的認同，將小一及小二的每周 2 節課(60 分鐘)改為 4 節課(120 分鐘)。我們又按學生的學習興趣，編訂了一個配合校情的優質體育課程，又為學校制訂全新的教學計劃進度表(詳見附件一)，當中配合教育局建議涵蓋六大學習範疇，並以「體

育活動為中心、學習體育技能為主線、提升體適能為要務」作主導原則，讓學生獲取寬廣而均衡的學習經歷。

優質而有效能的課堂：提高學生活動量

我們的體育課為雙教節，減少上落樓梯及搬運用具的時間，並統一全校上課常規，以提升學生實際上課的活動時間。此外，我們的體育課都能做到「三高多」（高參與、高展示、高要求、多讚賞），加上教師簡單而清晰的教學指導，讓學生有更多的活動時間，享受參與體育活動帶來的樂趣。

3. 重感受：

提升課堂質素：學生學得更開心及投入

我們強調技能與知識並重，除了技能發展，亦引入動作概念等知識，並會因應學習目標，採取不同的教學策略(如情境教學、探究、提問、小組協作)，以提升學生對做運動的樂趣，使他們更投入課堂學習及發揮創意。

提升教學效能：教師教得更有信心及滿足感

藉著參與不同專業的交流活動，讓本校體育教師有機會與教育界同工互動討論，相互觀摩與成長，從而提升教師的教學實踐力。這些專業的交流活動大大促使了教師各方面的專業成長：學習活動的設計、教學策略的選材、教學技巧的成熟度、照顧學生多樣性的靈活度……使教師的教學效能提升，從而提高課堂效益，也使教師對自己的教學更充滿信心。

提升學習成效：持分者更重視體育課

有效的課堂不但讓學生喜歡運動，還能發展他們溝通、協作等共通能力及培養正面的價值觀和積極的態度，讓持分者更重視體育對學生帶來正向的價值。

(三)成果的主要內容

「重質、重量、重感受」是宣基體育課程的特色。我們不但在校內積極發展，更與教育局及大學一起合作。在推動第一學習階段基礎活動課程的發展不遺餘力，對其他小學體育同工起了莫大正面的作用，我們提供的學校課程示例及良好經驗實踐有助其他小學借鑒，發展他們校本初小基礎活動課程。

建基於我們既有質量又有創意的校本課程設計，自 2014 年起，我們多次獲教育局或大學的邀請，就「基礎活動課程」於不同的教師專業發展課程中作講者嘉賓(詳見附件二至四)，從單元教學設計、教學計劃進度表編寫及評估數據運用等不同方面作經驗分享。從 1 專業交流活動中，大家互相觀摩學習，促進了教師的專業成長。

其次，我們於 2014 年獲香港中文大學邀請，擔任「體育教師暑期學校 2014 小學會議」【課堂分析】講者，透過示範教學及錄影片段進行課堂分析。又於 2015 年，獲香港教育大學邀請，帶領學生作即場課堂示範及教學分享(詳見附件五)。我們的展示大獲好評，更獲參與教師及資深教育工作者嘉許。於 2017 年，我們獲教育局邀請，在「西貢及觀塘教師專業發展日：推動學生參與體育協助學校

發展」分享會中作講者(詳見附件六)；自 2016 年起連續獲香港教育大學邀請，在「五星期教師專業進修課程證書—體育學與教之新發展範例」中作客席導師，跟在職體育教師分享「學校體育基礎活動課程」、「基礎活動教學設計的元素、實踐與體驗」以及「如何利用電子科技促進基礎活動的學與教」(詳見附件七)，透過活動與實踐，讓教師對體育基礎活動有更深入的认识，大大促進他們的專業成長。

我們當中一員又參與教育局的借調計劃，協助統籌擁有二百所小學參與的「體育科基礎活動學習社群」，透過課研以優化教師在基礎活動課程的設計與實施。我校曾支援 20 多所小學發展學校基礎活動課程，協助教師釐清動作概念，從六大學習範疇設計教學目標，透過精心設計的體育課堂，讓學生享受體育課，培養對運動的興趣和持續參與運動的習慣，從而建立活躍及健康的生活方式。

此外，我們在教育局出版的《體育科基礎活動教學資源》上不遺餘力，此教材中 7 個教學單元示例均由我們協助設計或以啟導學校角色協助他們完成。教學資源中涵蓋體育六大學習範疇、共通能力，以及價值觀和態度等學習重點。學習內容以單元形式設計，而且詳列教學程序：引入活動、主題發展、應用活動及整理活動供學校參考(詳見附件八)。此教材派發至全港小學，好評如潮，教師們高度讚賞，異口同聲表示教學資源所提供的教學設計皆非常實用，有助學校發展。當中的教學單元示例被其他學校共同應用，讓我們的成果得以延展。

在 2016/17 學年，我們與教育局合作拍攝《初小教授基礎活動的重要及 FM123 的理念》及《體育科基礎活動的技能動作要點 1-30 段》(見光碟內的影片一至三十一)，有關影片已上載教育局基礎活動網站供全港教師參考，讓他們免費使用。透過影片的介紹讓全港教師更了解體育科基礎活動的理念，亦透過我校體育同工的動作示範，讓其他學校的體育教師更容易掌握基礎活動技能的動作要點，以致教授時更有信心及清晰地描述動作要點，讓學生得到更優質的課堂。

我們又更引入雲端系統應用於體育科評估中，利用 Microsoft 365 平台設計電子版評估表，學生及教師可透過平板電腦進行自評、互評及教師總評(詳見附件九及十)。所有評估成績可即時呈現在 excel 表中，教師可以一目了然，而且容易收集評估資料，有效地分析學生的學習進展情況，從而提供有效的回饋。我們於「學與教博覽 2016」及「Microsoft 香港教育論壇 2017」的分享會中，與其他學校同工分享成果。於 2017/18 學年，成功成為全港唯一一所支援體育科的資訊科技卓越教學中心，負責支援學校建立雲端系統及處理體育數據之用。

(四)效果與反思

成果應用及效果

1. 重質

1.1 促進教師專業的發展

致力持續自我改進和追求專業發展

我們均具有豐富的學科知識和經驗。為提升專業發展，我們經常參與不同的研討會，積極裝備自己，持續自我完善、改進及追求卓越，以強化在學與教方面的認知和技能。

自 2014 年開始，我們便成為教育局「體育科基礎活動學習社群課研組」的核心成員，最後更成

為啟導/結伴學校，積極參與課研，合作完成單元教學設計，透過聯校備課、觀課與評課會議，強化我們在初小基礎活動課程的認知和技能，提升觀課與評課技巧，以推動學校和課程的發展。

建立共同備課、同儕觀課及分享文化

我們除了積極參與學習社群之外，同時也帶領本校體育同工一起參與課研組，讓他們一同經歷編寫教學單元計劃及進行試教，以提升教學效能。我們盼望將專業成長的蛻變推展開去，一起帶領本校體育同工追求卓越，甚至延伸至其他學校的體育教師。

學校的同工透過實踐社群的互動，深深體會及認同觀課文化的重要性，因此本校體育科均設有科主任觀課及同級觀課制度(詳見附件十一)，進行重點觀課，以促進教師的專業交流及課程發展。每年我們學校都會安排最少兩次檢討會，以提供機會讓教師分享教學心得、良好的實踐經驗或分享參加工作坊或講座的資訊，因此建立了共同備課、同儕觀課及分享文化，同工們會不時與同級科任教師就單元的學習目標討論學習活動的設計、教學策略的施行、評估的設計及學生的學習表現等，務求為學生提供一個既優質與均衡的體育課程。

為了配合同儕觀課文化，我們更按照體育課堂的教學要求設計了一張較全面的體育科校本同儕觀課表(詳見附件十二)，包括課堂活動設計、教學策略、教師的傳意技巧、課堂互動及管理各方面的表現，讓同工們更清晰地掌握觀課重點。

掌握體育課程的最新發展

我們在借調及擔任課程發展議會體育委員會委員期間，透過參與教育局的工作和其他教育工作者合作，以掌握體育課程的最新發展。在借調期間，教育局課程發展處體育組正更新體育學習領域課程指引，我們參與其中，並給予意見，這些寶貴經驗不單有助我們本身的專業發展，也可優化本校的課程編排。

以身作則，樹立榜樣

我們對體育教學充滿熱誠，凡事全力以赴，不斷反思改進，力求盡善盡美，為學生、為學校、為社會作出貢獻。就以參與「體育科基礎活動學習社群」為例，我們自己或協助其他學校設計了不少教學單元，並經常出席聯校觀課與評課活動，以協助學生建立活躍及健康的生活方式為目標，為其他學校教師建立良好的榜樣。

1.2 增強非體育科教師對體育科的認同

我們連續數年在校內的教師專業發展日(詳見附件十三)、全港教師專業發展課程分享體育科的成果，讓校內教師更了解體育科的發展方向，促進大家對體育的認知。

經過體育同工多年的努力，成功取得其他科組同工的信任，有助體育科在校內推行各項計劃。例如校內跨學科活動，體育科與視藝科建立了常規活動，每年都會合作舉辦水、陸運會場刊設計比賽；又與訓輔組合作設計打氣口號。此外，校內舉行的藝穗日，正是以術科為主的聯課活動，由音、體、美三科共同籌備主題式的課程統整活動。

另外，由2014年開始至今，由音、體、美三科合作出版的「MAP」——一年一度的特刊更是學校對術科發展及成就的一個肯定。MAP是音樂(Music)、視藝(Visual Arts)及體育(Physical Education)的簡

稱，並配以藏寶圖作背景，喻意孩子的體藝潛能需要老師及家長們用心培養，不斷發掘，這過程好像我們擁有一張藏寶圖(MAP)、渴想尋找與銳意發掘孩子的天賦及才能。由此再一次證明學校不單著重學生學術成績，也著重體藝的發展(詳見附件十四)。

1.3 培育學生的能力

設計一至三年級的「基礎活動學習手冊」

我們為了促進學生獲得最佳的學習成效及自主學習，設計了一至三年級的「基礎活動學習手冊」(詳見附件十五)，以圖文並茂的方式，幫助學生重溫課堂所學的基礎動作要點以及動作概念及培養良好的學習態度及自學的習慣。

建立技能及動作概念影片庫

我們為幫助學生掌握動作概念及技能動作要點，於 2016-17 學年主動向教育局提出合作拍攝《體育科基礎活動的動作概念》(見光碟內的影片三十二)及《體育科基礎活動的技能動作要點 1-30 段》，並將學習內容放在學校內聯網，讓學生可隨時重溫課堂所學。

2.重量

2.1 籌辦各項體育聯課活動及運動比賽

水、陸運會

本校舉行水、陸運會已有多多年，成為本校一年一度的盛事，而參加人次亦續年上升。自計劃開始至今，有能力及信心參與相關賽事的學生增加百分之二十，再一次證明學生積極參與活動的成效，學生也可透過參與活動以展示體育技能及肯定其努力成果。本校為了讓教師一同參與，故特意安排教師與畢業班進行接力比賽。

至於「上下一心」接力比賽均安排於水、陸運會中進行，讓高、低年級學生一同參與，彼此合作，不分你我，以培養學生互相鼓勵及團結體育精神。

體育聯課活動

本校為配合不同背景及能力的學生需要及興趣，有系統及有計劃地開辦了多項體育聯課活動，以啟發學生的潛能。透過有系統、有方向的訓練，除了培養學生對運動的興趣外，還能提升他們的運動技能和體能。以網球、足球及籃球訓練隊為例，教師全面照顧不同年級學生的需要，因應學生在體能及技能上的差異，訓練時分為多個小組或安排兩至三位教練帶領，每組進行不同程度的技術訓練及體能鍛鍊，過程中不時按學生的表現對培訓內容作出調適，使學生達至預期的學習目標。

大息活動及運動比賽

為使學生多參與體能活動，強健體魄及養成做運動的習慣，以達至世衛的建議 MVPA60，本校於大息時段安排了不同的活動項目，包括乒乓球、籃球、呼拉圈、跳繩、豆袋擲向目標。

此外，本校全年會定期舉辦大息班際球類比賽，以提升學生對自己班的歸屬感，營造良好的班風，又可透過比賽以鞏固學生的體育技能，學習彼此合作及體育精神。另外，本校亦舉辦不同類型的校內比賽，如宣基盃網球比賽、宣基盃乒乓球比賽、宣基盃羽毛球比賽、一、二年級細運會和競技比賽等，以增加學生互相切磋運動的機會，發揮所長。

2.2 獲獎無數、成績輝煌

經過多年的努力，本校學生的體育技能不斷提升。本校網球隊、乒乓球隊及羽毛球隊隊員於區際，甚至全港性的賽事中均獲得驕人的成績(詳見附件十六)。網球校隊隊員更有機會到英國、馬來西亞及泰國參加比事。本校培育了不少網球界的精英，多位前校隊成員畢業後仍積極參與網球訓練及比賽，部分更成為職業或精英運動員，經常參加國際賽事，並在全港，甚至亞洲都有很前的排名。

3.重感受

3.1 終身運動，活出活躍健康人生

本校成功帶動學校體育文化，家長愈來愈重視運動對子女健康的重要性，不單只是著重其學術成績。學校提供多項不同類型的體育培訓班，鼓勵學生按個人興趣，持久地參與至少一項體育培訓，鍛鍊身體，建立活躍及健康的生活方式。本校學生恆常參與運動的人數不斷上升，以去年為例，全校學生約700多人，當中恆常參與運動的學生約有500人次，成績令人鼓舞。

此外，學生積極投入參與各項體育聯課活動，於體育課堂學習某些技能後，學生會主動於小息或家中進行練習，以熟練地掌握動作技巧為目標；在各項校外比賽前夕，學生更會主動相約到校外進行練習，以爭取更好的成績。

本校大部份學生已於小學階段養成恆常運動的習慣，雖然他們畢業後要應付更沉重的學業挑戰，但是他們仍然沒有忘記持續做運動。前校隊成員畢業後將所學繼續在體壇發光發亮者大有人在，當中的表表者有現役的香港網球精英運動員—— 2015年畢業生歐陽潔懿、2016年畢業生石卓盈及鍾禮澄。

3.2 提升個人自信，敢於責任承擔，發展共通能力

除了技能和知識的掌握外，發展學生的共通能力，培養正面的價值觀和態度亦甚為重要。我們透過連貫而均衡的體育課、多元化的評估模式、豐富的體育聯課活動及不同的校內、校外比賽，積極發展學生的共通能力，培養正面的價值觀和積極的態度，促進其全人發展。所有的體育培訓班均要求學生嚴守紀律，準時上課並依教練的指示完成訓練，從中養成刻苦、堅毅的精神，培養自我管理的能力。透過團隊的訓練及小組協作，讓學生學習與人合作共處及共同解決問題。此外，透過「體藝幹事」的職務，提升學生的領導才能、訓練學生的責任感及培養敢於承擔的態度。

3.3 家長、教師及校友積極參與運動，建立學校體育文化

除了學生積極參與運動外，家長也樂於做運動，家教會為家長們預備大禮堂進行羽毛球活動。此外，家長也積極參與協助活動的推行，甚至到校協助球隊練習，這氣氛也感染其他師生；每當球隊出外比賽，家長們亦到場打氣喝采，校友們也會隨隊鼓勵學弟妹，團隊精神已見一斑。

學校體育文化的氛圍也感染了非體育教師，本校於 2016 年舉辦教師健康工作坊(Blackroll) ([見光碟內的影片三十三](#))，全校教師積極參與，體現健康生活的重要！

(五)成果特點

建立共同詞彙

基於香港的多元文化，體育教師傳承了不同的教學經驗，經歷多年演化，同一技能出現不同教學

詞彙甚為普遍。為使體育教學有良好的傳承和不同學習階段的銜接，於教材及公開的示範課中我們強調統一教學詞彙的重要，讓學生對動作技能和指示有更準確的掌握，促使每一個學習階段有最佳的銜接，為學生與教師建立共同語言。

建立共同常規

香港的體育課時佔整體課程百分之五至八，實際運動的時間遠不及世衛的建議，因此體育課堂的教學時間尤為寶貴，我們經多年修訂和優化，製定了相對快捷的講課和分組模式，學生的管理和體育用具佈置等課堂常規，讓體育教學更有效率。

整合新舊設計

一直以來，香港的體育課程都是有系統、有創意、又多元。教育局歷年的課程綱要/指引，蘊藏大量優質的教學材料，我們不單將相關材料整合，更邀請經驗豐富的體育教育工作者一起推動體育課的示範教學及設計。再配合教師能力與學生需要進行設計，以配合時代的發展。

科技優化評估

為了讓學生更了解自己的表現，幫助他們結合動作要點進行反思和改善，我們將資訊科技融入教學和評估中，例如我們以平板電腦或智能電話拍攝學生的動作表現，並將拍攝片段即時以電腦投影播放給全班同學作觀察、討論與分享，加強發展學生的明辨性思考及反思的能力。

錄像提升自學

為促進學生於課後延伸學習，「反轉教室」已是近年常見的教學模式，我們利用已加入教學重點的錄像，讓學生在上課前先認識有關技能的學習要點，也同時讓學生在課後重溫。

家長一同參與

正因過往體育課予人遊戲課的感覺，通過我們製訂基礎活動學習手冊，備課的錄像，讓家長更了解子女在體育的學習，課後陪伴他們一起作課後延伸學習，促進了家庭參與體育活動的機會，以達致世衛的建議，並向他們宣揚健康生活的訊息。

(六)總結

不少研究報告指出運動與快樂有正向的關係，當我們做運動時情緒會較穩定，而且能提升我們的正向思維，也可以令我們感到更加有活力，因此體育對孩子的身心靈成長是有莫大的益處。當學生在初小掌握不同的基礎動作技能後，到高小或以後學習階段時，可以將這些能力轉移或應用在其他運動項目上，因此，要學生在運動項目上學習得好，連貫而有系統的體育課程編排是十分重要的。

我們努力推動「重質、重量、重感受」校本體育課程的發展，為學生提供愉快、富趣味及高運動量的課堂，致力讓學生獲得寬廣、均衡及優質的體育學習經歷，幫助他們掌握技能、知識、正面價值觀和積極態度，讓他們喜愛運動，提升做運動的動機，從而建立活躍及健康的生活方式。

展望將來，我們希望透過分享及參與，與其他教育工作者一同為體育發展而努力，跟一群志同道合的同路人一起攜手合作，持著共同的信念及目標，致力促進學生獲得更佳的學習成效而努力不懈，讓下一代如雄鷹能在空中展翅上騰。