



佛教黃鳳翎中學

學科巡禮--體育科

2015年6月（第十五期）

一. 課程目標及理念

體育，意思是透過身體的活動和訓練來進行教育。在眾多啟蒙思想家的教育理論中，體育都佔有重要地位。他們充分認知到學校要透過提倡發展體育，來培養德、智、體、群、美全面發展的人才。體育的重要性不單只為強身健體，也是培養共通能力的重要渠道。本科旨在透過體育運動，協助學生訂立個人長遠目標，透過不同的體育活動來進行學習、觀摩及訓練，在課程中發展的六個學習範疇包括：體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀及態度、安全知識及實踐、活動知識及審美能力，藉此提高學生身心之素質和培養不同的共通能力。期望學生能把從運動中所體驗的東西學以致用，讓體育精神化為處世之道，以迎接這個富挑戰性的時代。



二. 本科特色

● 課餘舉辦體育活動，提升校內體育氣氛和歸屬感

(a) 班際比賽(包括籃球、西瓜波、排球、乒乓球、羽毛球及啦啦隊)

除了一年一度的陸運會外，全校學生均有機會透過參與或觀賞球賽，提升對運動的認知和興趣。在互動的運動文化中，能加強師生及朋輩間的情感交流，培養歸屬感。當比賽進行時，在場獻技的學生投入認真，觀戰的師生踴躍支持，由於鼓勵和打氣聲此起彼落，令校內氣氛非常熱烈，因此，球類比賽為建立關愛和欣賞的共融文化提供了合適平台，而這些力量亦慢慢凝聚成一種體育之風。

為了讓校隊成員有機會嘗試擔任領導和策劃角色，每支校隊均有幹事協助老師處理大小不同之隊務，並主力負責籌辦各體育活動，他們更會於校內比賽中擔任裁判，從而獲得另類的學習體驗。更為別具特色的是，每年的陸運會前夕，本科會安排數十名運動精英組成籌委會，與體育老師共同籌備運動會，並在當日擔任不同崗位與職務，讓運動會順利完成，學員在過程中充分表現出體育精神和態度，從學習中得到自我肯定，獲益良多。

(b) 師生交流

每年均會舉辦多項師生球類比賽，陸運會也會加入不同的師生遊戲和比賽的環節，校長和老師會踴躍參與，在與眾同樂的同時，也藉此機會與球隊成員切磋，從中給予學生不同的意見，讓師生在運動上有所交流，增進了解和感情。此外，師生賽不但能交流彼此對運動心得，同時也強烈帶動校內氣氛，打破師生間的隔膜，讓彼此在運動交流中建立和諧的關係。

(c) 校外觀賞，擴闊眼界



師生排球賽



師生西瓜波比賽



陸籌成員當日正準備會議



陸運會師生同樂障礙賽

● 校外觀賞，大開眼界

為了擴闊學生視野，過去曾安排學生觀賞國際性之體育盛事，例如國際7人欖球賽及世界女排大獎賽，透過現場體驗高水平的比賽，感受運動的震撼，讓學生對運動有更深入的了解和濃厚的興趣。



2012, 2013 觀賞國際欖球邀請賽

● 跨科學習

本科每年於英文周也會與英文科合作，設計攤位遊戲，讓學生從輕鬆的遊戲中學習一些體育的英文詞彙，讓英文融入體育世界。

另外，本科亦與視藝科合辦與陸運會有關的設計比賽，包括場刊封面設計、T恤設計比賽及啦啦隊宣傳海報比賽；其得獎作品均會在比賽場地展示出來，讓全校學生均能欣賞同儕的作品，從而培養學生的審美能力。

三. 配合學校發展的工作

- 課程調適：為配合多元化學習，本科課程涉及多方面，並有進展性。於初中階段主要教授易於掌握的基本技術為主，而高中課程則會是各項目之進階，例如運動意識和合作概念，期望能讓學生對運動有更深入和全面的認知。
- 教學策略：本科主要運用活動或遊戲來融入教學，讓學生在學習的過程中，先感興趣、後學習，來提高學生學習的興趣和動機，課堂多以競技模式配合正面回饋和鼓勵，來加強學生的投入性和積極感，同時也加強學生對團體之歸屬感。另外，老師在課堂中亦會按學生日常的表現及能力進行分組活動，讓能力較佳之學生協助能力稍遜的學生學習，除能提升學生之協作及溝通能力外，還有助提升能力稍遜之學生對體育課的興趣。
- 學習評估：本科以技能測試、體適能、課堂表現、鑒賞報告、筆試等等作為多方面評估學生體育表現，讓學生對體育的學習和了解更為全面，同時也能照顧學生不同差異。
- 拔尖保底：各校隊每年均會舉行選拔日，挑選具潛質之學生來加強培訓，同時亦會鼓勵校隊成員參加校內校外的精英培訓，例如校內的集訓營、校外的青苗訓練、南華青訓、球証培訓等，藉以提升他們技術和認知的水平。為提高學生對運動保護和安全的認知，本科於本年亦開辦了名為「ARES KINESIOLOGY COURSE」，對學生包紮護理和安全的意識亦明顯有幫助。另外，各體育老師在課堂亦會不時留意學生進展，從學習態度方面發掘可提拔的學生，盡力讓學生的各種潛能得以發揮。



籃球集訓營



KINESIOLOGY COURSE

四. 成效評估

- 回顧過去三年各校隊於校外的比賽表現，深深感受到老師和學生所付出的毅力和鬥志。眾所周知，校際比賽一直是各校十分重視的體育活動，因此，比賽競爭一向相當激烈。然而，本校仍能在不同的校際比賽中獲得良好成績，實在有賴師生共同努力去建立良好的運動正風，加上老師和教練嚴而有愛的訓練模式、學生積極而刻苦的體育精神、以及師生對校園的歸屬感。在種種條件下終能讓學生克服眾多不利因素，為學校一次又一次創造歷史；田徑隊於近年大賽中，屢獲佳績，於2012年佛聯運動會及校際賽更突破了歷年最佳成績，兼且獲得多項團體獎項；女子籃球隊近年表現大有進步，於2013年女甲的校際賽中殺入決賽，決賽當日，校長更率領過百名師生到修頓場館為球隊打氣，盡顯鳳翎精神。在熾熱的呼叫聲中，隊員表現出頑強鬥志，最終在眾人見證下歷史性首奪冠軍，同年，女子籃球隊更打破歷史，以團體總亞軍的成績，首次升上第一組別作賽，學生表現實在令學校引以為傲；女子排球隊一直表現理想，學生對排球的熱愛和積極也增加了球隊爭標的本錢，於2014年的表現更令人驚喜，女丙勢如破竹的表現更為本校排球隊首次奪得亞軍，並且得到團體總季軍，表現令人鼓舞。



學界田徑比賽



佛教聯合運動大會



學界籃球頒獎禮



學界女子甲組籃球決賽



學界男子乙組籃球決賽



乙排球季軍戰



學界女甲



學界甲乙組排球季軍戰



足球隊友賽

以下列出 2012、2013 及 2014 年校外主要比賽成績

<p>2012</p>	<p>田徑隊： 佛聯會運動會 5 冠 7 亞 2 季 男子乙組團體優異獎 男子甲組個人全場殿軍 男子甲組團體季軍 男子全場團體優異獎 女子乙組團體優異獎 女子甲組個人全場總季軍 女子甲組團體亞軍 女子全場團體總季軍 校際田徑錦標賽 3 冠 6 亞 3 季 2 殿 男子甲組團體總季軍 女子甲組團體總冠軍 外展聯校田徑章別挑戰日：1 冠 3 亞 2 季 男子籃球隊： adidas 灣仔區比賽 冠軍 禁毒街霸籃球挑戰盃 冠軍 聯校盃 冠軍 女子籃球隊： 校際女子甲組籃球比賽季軍 女子排球隊： 禁毒排球邀請賽 季軍及最落力表現獎 聯校盃冠軍 乒乓球： 校際男子丙組乒乓球賽 季軍 佛聯會乒乓球比賽 女子甲組亞軍</p>
<p>2013</p>	<p>田徑隊： 校際田徑錦標賽 1 冠 4 亞 3 季 3 殿 男子甲組團體總季軍 男子全場團體總殿軍 灣仔區分齡賽 8 冠 3 亞 10 季 足球隊： 校際男子甲組足球比賽殿軍 男子籃球隊： 校際男子乙組籃球比賽亞軍 女子籃球隊： 校際女子甲組籃球比賽冠軍 校際女子丙組籃球比賽殿軍 校際女子籃球團體總亞軍 女子排球隊： 校際女子乙組排球季軍</p>
<p>2014</p>	<p>田徑隊： 佛聯會運動會 9 冠 7 亞 6 季 男子甲組個人全場冠軍 男子乙組個人全場亞軍 男子丙組個人全場冠軍 女子甲組個人全場亞軍 女子丙組個人全場冠軍 男子甲組團體亞軍 女子丙組團體殿軍 女子甲組團體亞軍 女子團體全場總季季軍 校際田徑錦標賽 5 冠 2 亞 1 季 3 殿 灣仔區分齡賽 14 冠 8 亞 7 季 女子排球隊： 校際女子甲組排球季軍 校際女子丙組排球亞軍 校際女子排球團體季軍</p>

五. 未來展望

- 運動與日常生活息息相關，它更加可以改變學生的一生，體育不一定只是具天份的精英才能受惠的，因為它的價值實在是難以估計的。因此，推動本校體育文化是本科的方向，讓所有學生也能感受到體育的力量。未來旨在透過課餘和課堂活動的互相配合下，提高學生對運動的興趣和整體的參與性。為了培養學生對學習運動的積極性，必先要塑造理想和健康的學習環境。為此，來年嘗試多以校隊成員為骨幹來建立良好的運動風氣，以他們近年的運動態度和表現，定必是最有力的幫手，因此，未來需要加強對校隊成員的身心培訓，讓校內運動的精英成為推動體育文化的先鋒。除了定期練習外，也嘗試籌劃不同的活動(例如訓練營、校外觀賞等)，讓隊員能擴闊視野，從而提升他們專項知識、自信和確立正面的人生目標。老師亦盡力協助他們了解自己在校園內要具備的責任感和自我身份的認同，從而在課堂中能更有效地擔任小領袖來協助照顧不同差異，提升整體學生對運動的興趣。本科期望讓學生從活動中學習自重、自律，並建立自信，了解團體共融之道，培養合作團結之精神，一同建立起良好和健康的運動文化。