



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



(左起) 林浩原老師、黃嘉璐老師、余頌偉老師。

開心健體操

自創花式 愈跳愈型

獲獎教師

黃嘉璐老師 (教學年資: 3 年)
余頌偉老師 (教學年資: 6 年)
林浩原老師 (教學年資: 4 年)

所屬學校

宣道會葉紹蔭紀念小學

教學對象

小一至小六

教學理念

「讓小朋友開心運動，並培養樂天、積極和自信的態度。」



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

教師專訪



學生不但熱愛跳健體操，更自創花式。

一般人的記憶中，早操總離不開「1234、2234……」的節奏和指定動作。但當看過宣道會葉紹蔭紀念小學（簡稱葉小）的健體操，相信會對早操有全新的看法。透過創新的健體操，學生不但養成運動的習慣，還能強身健體，更啟發了對運動的興趣。

葉小於2001年創校伊始，已將體育列為重點發展科目。校方相當重視體育，積極推廣早操，並藉此培養學生對學校的歸屬感。余頌偉老師是學校的「開國元老」，被校方安排負責推廣健體操。他笑言：「當時我只知道甚麼是步操，對於健體操是零的認識，唯有向各方取經及自行進修。」

師生一齊跳

經過多番鑽研，余老師將已有的早操加工而成為一套名叫「葉紹蔭七式」的健體操，後來又修訂為「葉紹蔭八式」。隨著林老師和黃老師的加入，「葉小鐵三角」正式組成。經

過集思廣益及參考內地的「廣播操」，三位老師於2004年自創了一套以詩歌為背景的健體操。

余老師形容，推廣過程並非一帆風順，特別是起初三年，由於校內有不少插班生，他們沒有做早操的習慣，加上其他老師不太支持，因而整體師生的參與意欲甚低。他們於是先向同校老師灌輸健體意識，希望老師在教學之餘，亦要常做運動；繼而將早操列入體育課程中。在教學過程中，老師觀察到一些高年級的男學生非常投入。其後他們更創作一些口訣來協助師生牢記有關的招式。

設計兼顧男女差異

三位老師明白一套成功的健體操需要多方面的配合，如音樂有助學生動起來，便找音樂老師幫忙選擇背景歌曲；動作設計方面，則要兼顧男女學生的姿勢，務求讓女學生跳得優雅，男學生跳得「有型」。為了增加投入感，鼓勵他們自創花式，除個人動作外，還有小組合作花式，在「定型」及「結束」動作中加入創作元素，令隊形更有美感，同時發揮團隊合作精神。

積極推廣

在師生共同努力下，校內掀起了一股健體操的熱潮。三位老師為了讓學生一展身手及推廣健體操，安排他們在運動會、



學生不但在校內跳健體操，還出外公開表演。

親子遊戲日，公益少年團舉辦的「老幼共聚」新年聯歡活動及香港教育學院作示範表演，反應甚佳。此外，健體操隊在今年6月底參加元朗區體育節2008「集體舞公開賽」，希望透過比賽，增加學生對健體操的

興趣和對學校的歸屬感。

余老師表示，目前學界的健體操風氣尚未形成，他希望以葉小為首，推廣健體操，讓更多人認識健體操的好處和樂趣。為此，三位老師以學校名義舉辦「健體操師資培訓工作坊」；林老師和黃老師亦曾應邀出席香港教育學院舉辦的「體育教師暑假學校2008——校本經驗分享研討會」，與同業交流發展健體操及創意教學的心得。

對於今次獲獎，三位老師都感覺開心和榮幸。余老師強調，在清晰的目標下，未來需要更多的創意，而學界的參與和社區的推廣將會是重點之一。林老師高興所付出的得到認同。黃老師則表示獲獎使自己的教學理念及個人發展更加清晰，並相信即使在他日遇上困難時，她仍會堅持心中的信念。



林老師與學生一起帶領全校師生跳健體操。



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

評審撮要

創作校本健體操。學生歡樂投入，改善節奏感及體能、提升興趣及運動量，養成良好運動習慣，並把健體意識惠及家長。抱著資源共享的精神，進一步把健體操推廣至學界及社區。



學生創作的健體操「有型有格」

小組認為體育科是具無限發展和創作空間的科目，擁有融合和統整其他學科的條件及優勢，故他們著眼於課程縱橫軸的平衡發展。橫軸是指課程內的多元化活動包含基本的運動項目。縱軸則指課程內的活動具有校本文化特色和能持續發展的。這些平衡發展的課程擴闊了學生的學習領域，並有系統地學習。他們設計了一套能培養學生團隊精神及歸屬感的健體操。這套健體操延伸了學生學習舞蹈後的效果，改善了他們的節奏律動及創作概念，懂得自創舞步及合作性的圖形，誘發了創意和提升團隊合作精神，更感染到其他老師及家長一起參與。他們抱著資源共享的精神，將它推廣至社區，以協助推動健體文化及健康生活模式。

小組創立了「葉紹蔭七式」及「廣播操」，並不斷改善花式，讓學生有興趣地持續跳。及後，他們與音樂組同工重新構思，分為兩套健體操。這兩套健體操使學生養成良好的運動習慣，還鼓勵了他們在餘暇中參加運動。訪校當天的兩節課，主題同為跳繩，學生都能歡樂地、熟練地投入於這不多於10分鐘的熱身活動中。他們的表現達到歡樂投入、提升興趣及運動量、改善節奏感及體能的效果。小組又在整個學年不同的時段，舉行各項班際比賽、成果展示活動及奧運推廣活動等。

小組在體育活動及學習檔案中加入六色思維時事分析、剪報及活動等不同項目，加強學生思考能力及共通能力。從訪校當天所審閱的各級5至6個學習檔案中，看到學生用心填寫，不管是知識性、論述性，或是反思性的，內容均恰當，反映小組的計畫已達效果。除了使用技能評估外，他們還加入紙筆評估。紙筆評估的題型多樣化，又能評估他們在本科的認知、瞭解他們的情意發展、學習體育精神及啟發他們的正面價值觀等，關注學生的成長，成績有目共睹。他們又讓在校隊中有積極表現的學生，在學校的「完全積極手冊」內獲積點獎勵，以提升學生的自信和自我形象，並在各校隊中設立隊長及副隊長崗位，提升個人責任感和樂於助人的精神面貌。此外，他們樂於與同業分享廣播操的推行方法和經驗，對業界貢獻良多。

索取上述教學實踐資料的途徑

請與小組老師聯絡

教師與其他同工分享的方式

分享會及工作坊

聯絡方法

校址：天水圍天澤邨105區

電話：3152 2973

傳真：2994 8648

黃嘉璐老師電郵地址：

caroline_kalo_wong@yahoo.com.hk

余頌偉老師電郵地址：

yuwai3@yahoo.com.hk

林浩原老師電郵地址：

hylamsir@gmail.com

教學分享

以技能為中心的體育時代已經過去了！雖然葉小開校只有七年，但我們的體育課程有具規模的校本特色及文化。我們有多項持續重點發展項目，例如：「自編體育學習檔案」、「多元評估」及「健體操推廣」，而「健體操」更是卓越發展項目印證了體育科是一個具無限發展及創作空間的學科，只要敢於挑戰及有創新的精神，不斷嘗試及尋求突破，在多方面汲取經驗及學習，改善學與教，建構學生多元及高階思維學習，便能推動愉快及健康的生活模式，為學生的福祉而努力。

課程發展

本校的課程發展取向是希望技能、知識及態度三大領域得以均衡地發展。所以一個有系

統的課程架構能豐富學生的知識、情意及態度領域。我們在編排課程大綱時著眼於課程縱橫軸的平衡發展。縱軸是學校持續發展的項目，如培養學生審美能力的舞蹈及提升學生共通能力的六色思維體育時事分析，在各級都有進階性的學習。舞蹈更發展至健體操，成為具校本文化特色的項目。而橫軸的多元化活動項目及主題式學習包括低小課程的基礎活動、跳繩、舞蹈等；高小課程的田徑、球類活動、跳繩及舞蹈等；全校性的主題式學習則有「尹約基看不見跑」、體能課、急救課和奧運專題學習等。這些活動豐富學生的學習內容，擴闊他們的視野，帶給他們生活化的學習，更協助他們從中找尋自己的興趣。縱橫軸兩者平衡發展，令課程更具立體性，

令學生有系統及建構性地學習。

在實踐方面，我們最初以工作紙去教授及評估有關項目規則、動作概念、自評互評、體適能、運動歷史及運動員介紹等。2006年初，我們將工作紙修訂為一本學習檔案。課題是以月份為單位，每月設有金句宣揚運動精神，又運用六色思維引導學生分析體育時事。經過一年的試用後，我們發現學生在技能方面的自評互評、態度方面的反思分析及知識方面的掌握都有明顯進步。由此證明，檔案除了有助提升學生的高階思維及訓練共通能力外，更能增加自評互評的學習機會及反思性的學習。為了緊貼時代發展和照顧學生不同的學習需要，我們於2007年8月重新修訂各級課程，同時加入了時事及比賽規則等內容，優化了檔案的資料。

校本文化——健體操

健體操為本校的體育文化，同時是持續發展項目之一。我們認為健體操能強身健體，使學生上課時保持最佳狀態，日後養成經常活動的習慣。開校初期，我們設計集體運動以培養學生的團隊精神及歸屬感，因此創立「葉紹蔭七式」及訂下首個五年計畫。隨後是按著計畫發展期間不斷改善，便曾於2002年改以伸展動作為主的



「體育科學習檔案」記載了學生的學習進度



「葉紹蔭八式」。一年後，學生似乎對「八式」的興趣減退，於是我們決心重整健體操內容。為了認識更多健體操知識和技巧，我們連續四年參加由香港教育學院舉辦的「形體健美與健美操工作坊」，汲取內地的知識及分享同工的經驗，擴闊了視野，帶著信心及創作靈感再設計了兩套校本健體操（當

並舉辦第一次全校性的廣播操比賽，學生的興趣和動力大大提升。我們隨即創立廣播操隊，在校示範及表演，更多次獲得香港教育學院邀請作公開表演。2004年，我們推行全國性廣播操。廣播操的動作由國家健美操專家設計，較重視運動量及形體美。同年，我們決定把廣播操列為體育科技術評估項目

題的低年級健體操，及改良中國大眾健美體操三級的動作為高年級的健體操。兩套皆是全新動作和音樂，目的是令學生有新鮮感及提升他們的興趣和運動量。健體操每星期均在學校進行，對較少運動的學生來說亦是一個很好的運動機會。正因為健體操的推行，改變了男學生對於舞蹈「性別定型」的看法，他們增加了興趣，主動參與健體操、奧運花式操及創作舞的訓練。

2007年，我們再訂下新的五年計畫，除了要發展校本健體操外，更希望把經驗及心得與學界同工分享，致力推動健體文化。2008年復活節，我們舉辦了「健體操師資培訓工作坊」，藉以分享校本經驗。參加的幼稚園、中、小學校長和老師對工作坊內容均十分欣賞，這令我們有信心成為一所資源學校，協助學界推動健體操文化。



老師希望透過健體操，改善學生的體能及節奏感。

年名為「廣播操」）。其一是土風舞形式的「兔子舞」適合在第一學習階段跳，而以詩歌為音樂及節奏感較強的「宇宙的第一個星期」則適合在第二學習階段跳。學生經過訓練後，節奏感及體能有所改善，重新愉快地投入，對健體操增加了濃厚興趣。有見及此，我們邀請了內地的健體操專家為顧問，

之一，希望學生在動作及形體美感上有所改進及在隊形上有新的創作。

我們曾經調查學生對廣播操的興趣，結果顯示，他們因著動作、音樂和朋輩的影響對廣播操有不同的接納程度。故此，我們再按著他們的能力及興趣重新構思。2006年，我們與音樂組同工創作以活潑詩歌為主

專業成長的啟示

我們喜愛體育教學，所以對學校的體育發展有理想及承擔。為了優化教學質素，我們參與不同的分享活動及不斷進修，以增長知識。在未來的日子，我們除了帶動學生學習奧運精神外，更會發展愉快健體活動，將我校的健體操文化推廣至社區。