

第五章 學校活動舉隅

5.6 仁濟醫院王華湘中學

5.6.1 背景資料

一般體育課及聯課活動通常較著重學生的體適能及技術發展，而正面價值觀及態度卻較難有系統地培養。教師多通過身教或在師生接觸時隨機地滲透這些概念。另一方面，該校在初中的生命教育課中，雖有培養正面價值觀及態度的課題，並且採用一般生活事件作為示例，但是由於學生缺乏親身的體驗，所以欠缺投入感。該校的體育老師嘗試以奧林匹克精神及格言為主題，通過跨科目協作和全校參與的聯課活動，加強訓練學生的反思能力，藉此令學生養成積極參與體育活動的生活習慣，進而培養學生堅毅、有目標的良好品德行為，以及在群體中與別人合作的精神。

5.6.2 推行活動前的疑問

- 一般體育課及聯課活動通常較著重學生的體適能及技術發展，教師多以身教或在師生接觸時，以潛移默化的策略讓學生領會正面價值觀及積極態度。除此之外，是否還有其他較全面和有系統的學與教策略可供參考？
- 在生命教育課中，如何加強學生的親身體驗？如何引導他們作出反思？如何有系統地協助學生明白與運動相關的價值觀及正面態度？
- 2008年奧運即將在北京舉行，如何可以通過這些重要生活事件，讓學生思索奧林匹克主義的真正意義？
- 體育聯課活動包括環校跑及3000米歡樂跑，如何進一步提高學生的參與程度；在舉行這些活動時，如何可同時培養學生的正面價值觀和態度？

5.6.3 理念

為了全面和有系統地培養學生正面價值觀及積極態度，把奧林匹克精神和格言編入校本體育課程內，而且還通過跨科協作和籌辦聯課活動，令學生在課內及課後均得到全面的照顧。

該校中一至中三設有生命教育課，課程內容由老師自行編訂，安排較具彈性。利用生命教育科，教授奧林匹克精神的相關資料，讓學生有機會討論參賽代表的遴選程序及擔當不同角色所要承擔的任務，這樣可以使學生更重視比賽過程，並能認真思考其角色的重要性，建立相關的價值觀及態度，與體育科和聯課活動，產生協同效應。

為提升學生的求知精神、表達能力及利用資訊科技能力，學校設立校園電視台，讓學生當小記者，並由有經驗的老師帶領，在各種學校活動中訪問不同人士。他們因此累積了不少經驗，有能力較深入發掘某些課題的內容。

奧林匹克教育希望培養學生的正面態度和價值觀，課程盡量利用不同的媒介和方式，如閱讀相關文章、分享不同活動的體驗、展開學生之間的討論、訪問、講座、老師早會分享、閱讀理解功課及反思問卷調查等，強調活動的多樣性，而非以說教形式進行。這樣，更能夠使學生思考如何在日常生活中實踐奧林匹克精神。2008年奧運會在北京舉行，學校亦選派了三名學生，以小記者身份，參觀奧運會的設施，並訪問在北京受訓的運動員情況，經互聯網與校內同學作即時視像分享，以加深全體同學對北京奧運的認識。

該校運動風氣漸趨良好，部分學生積極參加校內及校外的體育活動和比賽。自創校以來，環校跑均安排在每年十月初舉行，以班際形式進行。學生已熟悉這種傳統及習慣，反應越來越踴躍。至於陸運會中的3000米歡樂跑，則是由1000米公開賽慢慢演變而來的。在2005年，參加人數已達到五百多人，當中還有很多老師及家長參與。這是利用學生已有興趣的項目，豐富學生的學習經歷，這一來既不會加重教師的工作量；也可以擴大活動的影響面，使更多以參賽者、工作人員、支援及啦啦隊等不同身份參與其中。學生在參與運動之餘，亦能培養積極的態度和正面的價值觀。

5.6.4 活動安排

整項活動可分為四階段：

第一階段：結合生命教育課及閱讀課

- 18/09/06-25/09/06中一至中三生命教育課：結合08北京奧運，引導學生認識奧林匹克主義及精神，組織學生參與班際環校跑及社際3000米歡樂跑兩項活動。(教案見5.6.7)

- 21/09/06，03/10/06及11/10/06三個第六循環日的早讀課：分派2-3篇有關奧林匹克精神的文章給學生閱讀，並著各班班長/科長把相關材料保留至稍後的生命教育課或通識課作總結。

第二階段

- 05/10/06：班際環校跑前後，校園記者拍攝及訪問參賽者、工作人員、觀眾及班主任。(小記者擬定訪問問題見5.6.9)
- 25/09/06體育科：準備一篇閱讀文章，並回答相關問題。

第三階段

- 12/10/06早會分享：傳遞參與比取勝更重要的信息，讓學生知道參加學校運動會的目的不一定是取勝，好比香港運動員參加國際比賽一樣。
- 19/10/06及20/10/06學校陸運會：校園記者拍攝及訪問3000米歡樂跑參賽者、觀眾、家長及老師(小記者擬定訪問問題見5.6.8)
- 13/11/06與香港傷健運動員分享講座：以香港運動員代表為榜樣，傳遞相互了解、友誼、訂定目標、不斷超越自我等信息。

第四階段

- 27/11/06總結：於生命教育課派發整個活動的反思問卷。(反思問卷見5.6.10)

5.6.5 教師反思

生命教育科課程統籌、環校跑籌備及女子長跑隊負責人：

從課程安排來說，通過學生活動去引起他們的思考是最貼近的，效果及影響也會較好。學生在環校跑時的自發性表現令人留下深刻印象；如參賽者沒有因為名次較後而放棄，努力完成比賽；其他旁觀同學熱烈為參賽者打氣，表現投入，令同學得到不少鼓舞；學生工作人員亦落力協助，令比賽順利完成。總括來說，教師多做點事前安排工作，可令不同學生都有更多收穫，這是非常值得的。

體育科、環校跑及陸運會籌備老師：

跨科協作是促使這次活動成功的主要因素，事前教師之間的溝通是最重要的。雖然學生的堅毅精神不會因為這次活動而大大加強，但他們能感受到訂立一個合理目標的重要性；而同學相互間的瞭解、友誼、公平競賽和歸屬感等，都要通過不同活動的體驗，日積月累而得來的。

學生每年都參加很多不同的活動，例如班際的及社際的比賽，他們都會有很多體會，如果能結合體育學習歷程檔案，利用資訊科技軟件的輔助，相信更能幫助學生在每次活動後，進行有系統的反思及記錄，而教師也能藉此全面觀察學生的心路歷程。

通過奧運馬術賽在香港舉行的難得機會，計畫在學校舉行一連串活動，當中包括結合跨欄技術的模擬馬術跳欄比賽，希望學生能體會「人馬合一」的難度，並探討如何更好地發揮團體的力量。（活動詳情見5.6.11）

5.6.6 學生反思

- 學生懂得定下一個合理的目標及一個可行的計畫，有些學生更自發組織小組練習。
- 學生通過班主任的安排，知道自己的位置和角色，不再漫無目的。學生之間的合作加強了，相互間的了解亦增多了，懂得欣賞別人的長處及包容別人的短處。
- 在環校跑及3000米歡樂跑中，參加比賽的學生表現更認真，缺席率降低至一個非常小的數目。其中有些參賽者有這樣的感想：

中一班際環校跑及3000米男參賽者：

我在班際環校跑中曾定下拿頭十名的目標，結果真的被我實現了！其實比賽最重要的是「友誼第一，比賽第二」，不論你比賽得到勝利還是落敗，都不要放棄。

中一班際環校跑觀眾及3000米女參賽者：

在整個活動中，我感受到同學對自己的班和社別都增加了歸屬感，也從中感受到同學給予自己的鼓勵，從而促進了彼此的友

誼。以上都令我感受到奧林匹克精神的重要性，所以我會把它
的原則落實在自己生活當中，例如在學業中貫徹奮鬥精神。

5.6.7 生命教育科教案－奧林匹克主義

仁濟醫院王華湘中學(2006 - 2007)

生命教育科

奧林匹克主義 - 教案

目標： 通過課堂活動，讓學生認識奧林匹克主義；並配合班際環校跑及學校陸運會，
讓學生體驗及實踐奧林匹克精神。

時間： 65分鐘

對象： 中一至中三級

人數： 40人 (5人一組)

教材： 「奧林匹克」教學簡報、班際環校跑報名表、「奧林匹克主義」教師參考資
料

引 言

奧林匹克主義是集合身體、意志與精神於一體並追求整體均衡的人生哲學，強調將
運動融入文化與教育，尊重眾所公認的道德規範，追求創新、努力、成功的喜悅，以及
優秀典範所展示的教育價值。

本教案希望能通過各項活動，加深學生對奧林匹克精神的認知，並通過參與和實
踐，體驗「參與重於取勝、公平競爭、團結及友誼」的奧林匹克精神。

教學流程

	活動內容(時間)	材料
1	<p>引起動機：北京，成功了!(10分鐘)</p> <p>a. 教師向學生展示有關中國北京成功申辦奧運的相片，讓同學感受歡欣的氣氛。</p> <p>b. 教師邀請一至兩位同學分享「對北京成功申辦奧運會」的感受。</p>	「奧林匹克」教學簡報
2	<p>熱身遊戲：「北京奧運」快遞 (10分鐘)</p> <p>a. 教師向同學提問以下問題，以引起同學對本課節的興趣。</p> <p>b. 教師簡介此課節的目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> · 認識奧林匹克主義 · 實踐奧林匹克精神 <p>c. 北京奧運將是第幾屆奧運會？ (答案：29)</p> <p>d. 北京奧運何時舉行？ (答案：2008年8月8日至24日)</p> <p>e. 北京奧運的口號是甚麼？ (答案：同一個世界，同一個夢想 / One World, One Dream)</p> <p>f. 北京奧運吉祥物的名稱是甚麼？ (答案：福娃)</p>	「奧林匹克」教學簡報 小禮物
3	<p>認知活動：奧林匹克主義和精神 (15分鐘)</p> <p>a. 教師根據教學簡報及參考資料，向同學傳遞有關奧林匹克主義和精神的資訊。</p>	「奧林匹克」教學簡報
4	<p>體驗活動： (15分鐘)</p> <p>a. 教師將同學分成4組，每組約10人。</p> <p>b. 教師請所有同學向前伸直雙手，並將一支筆放在雙手手背上，然後開始計時5分鐘。</p> <p>c. 5分鐘內全組同學能維持上述姿態者為勝出組別，獲小禮物一份。</p> <p>d. 比賽期間，播放北京奧運主題曲，以支持同學。</p> <p>e. 最後教師以「實踐奧林匹克精神」為內容進行解說。</p>	「奧林匹克」教學簡報 (主題曲) 小禮物
5	<p>任務：一人一任務(10分鐘)</p> <p>a. 教師協助班會為「班際環校跑」進行選舉，挑選同學承擔以下任務：</p> <ul style="list-style-type: none"> · 6男5女運動員代表 · 4名工作人員代表 · 啦啦隊代表 · 觀眾 	班際環校跑報名表

6	總結(5分鐘) a. 教師總結本課節內容，並鼓勵同學積極參與。 b. 訂立個人合理目標 c. 積極參加陸運會中3000米歡樂跑，為社出力。	
---	--	--

5.6.8 環校跑前後小記者訪問擬定問題

1. 你以前有沒有參加過類似的長跑比賽？如沒有，為什麼這次會參加？
2. 參加比賽前有沒有練習過？如有，足夠嗎？你認為練習為什麼重要？
3. 比賽時有什麼感覺？辛苦嗎？有沒有停下來步行及休息？有沒有想過放棄？有什麼因素使你不放棄/堅持向前？
4. 參加完這個比賽有什麼體會？例如有沒有發覺練習非常重要、有沒有體會到參加比賽勝利更重要的道理、或發掘出自己的長跑潛質？
5. 這次比賽你落敗了/勝利了，你有什麼感受？
6. 你感到這個比賽能否增加同學之間的了解，或加深了班內同學的友誼和團結？為什麼？
7. 你認識校內高年級的學長嗎？他/她的運動表現好不好？
追問：你知道他/她是否經常練習，你會不會以他/她為榜樣？
8. 你知不知道何謂奧林匹克精神？(相互了解、友誼、團結及公平競爭)你覺得這次比賽能幫助你體驗到奧林匹克精神嗎？試舉例子。
9. 學生裁判：你以前擔任過比賽的裁判嗎？裁判有什麼作用？
10. 學生裁判：你覺得當裁判能實踐或維護奧林匹克精神嗎？試舉例子。

輔助資料

1. 奧林匹克主義：奧林匹克主義是將身、心和精神方面的各種品質均衡地結合起來並使之得到提高的一種人生哲學；它將體育活動與文化和教育融為一體。奧林匹克主義所要開創的人生道路，除以一般道德規範為基礎外，還建基於奮鬥中體驗樂趣、自我存在價值，及以優秀運動員為榜樣的教育價值。

(奧林匹克主義以運動去推動人的和諧發展，從而促進和諧社會及維持人的尊嚴)

這個定義明確指出：

- 奧林匹克主義的中心思想是人類的和諧發展。

- 奧林匹克主義強調人類和諧發展的關鍵是生活方式的改善。
 - 奧林匹克主義將體育活動作為實現人類和諧發展的途徑。
 - 為達到人類和諧發展的目的，體育活動必須與教育、文化相結合。
 - 奧林匹克主義強調奧運選手的典範作用。
2. 奧林匹克精神：相互了解、友誼、團結及公平競爭
 3. 奧林匹克格言：更高、更強、更遠

5.6.9 「陸運會3000米歡樂跑」小記者訪問擬定問題

學生問題

1. 你有沒有參加 3000米歡樂跑？為什麼？
2. 天氣這麼熱、陽光這麼猛烈，你感到辛苦嗎？如答不辛苦，追問原因。如答辛苦，追問有否堅持完成3000米及支持你完成的因素？
3. 你在參加這項目時有沒有訂下目標？如答沒有，追問如定下目標會否跑起來更好？如答有，追問是甚麼？有沒有幫助？
4. 比賽時有什麼感覺？辛苦嗎？有沒有停下來步行或休息？有沒有想過放棄？有什麼使你不放棄/堅持向前？
5. 你認為學校舉行這個項目給學生參加，背後有何目的？
6. 明年會不會繼續參加這個項目？繼續追問原因，會不會訂下新目標？
7. 你覺得這個項目能否幫助你更了解自己的能力和意志力？或使班／社的同學增進友誼、更加團結？為什麼？
8. 你會否鼓勵其他同學明年一起參加？如果會，用什麼方法？
9. 你知不知道何謂奧林匹克精神？(奮鬥中所體驗到的樂趣、相互了解、友誼、團結及公平競爭)你覺得這次活動能幫助你體驗奧林匹克精神嗎？試舉例子。

老師問題

1. 你有否參加 3000米歡樂跑？為什麼？
2. 天氣這麼熱、陽光這麼猛烈，你感到辛苦嗎？如答不辛苦，追問原因。如答辛苦，追問有否堅持完成3000米及支持你完成的因素？
3. 明年會不會繼續參加這項目？繼續追問原因，會不會訂下新目標？
4. 你覺得這個項目能否幫助你更了解自己的能力和意志力？或使班／社的同學增進

友誼、更加團結？爲什麼？

5. 你知不知道何謂奧林匹克精神？(奮鬥中所體驗到的樂趣、相互了解、友誼、團結及公平競爭)你覺得這次活動能幫助你體驗奧林匹克精神嗎？試舉例子。

5.6.10 反思問卷

仁濟醫院王華湘中學

奧林匹克精神活動

反思問卷

背景： 學校每年均會舉行的「環校跑」及陸運會中的「3000米歡樂跑」，目的是希望學生通過參與上述活動，體會奧林匹克精神，並反省如何把這精神貫徹到自己日常生活中。

九月中生命教育科曾講解何謂「奧林匹克精神」，老師曾鼓勵你們參加這項比賽，部份學生是參賽者，部份是工作人員或支援同學的伙伴，部份是支持者，爲參賽者加油打氣。十月下旬陸運會中的「3000米歡樂跑」，很多同學都參加。

請你把自己對上述活動的感想和反思，填在這份工作紙上。

問卷調查：（請以原子筆填滿圓圈「·」，不要越界，多謝合作。）

班際環校跑

1. 性別			男 ○	女 ○	
2. 你在班際環校跑中是什麼身份？	參賽者 ○	工作人員 ○	班中支援 ○	旁觀者/觀眾 ○	沒有參與 ○
3. 你在班際環校跑中有沒有訂下目標，例如成績、工作或打氣工作。			有 ○	沒有 ○	
4. 你達到上述目標的程度是	完全達到 ○	大部份達到 ○	部份達到 ○	完全未達到 ○	
5. 在這活動之後，你感到同學之間加深了認識，增長了友誼，班內更團結。	非常同意 ○	同意 ○	非常不同意 ○	不同意 ○	
6. 你感到觀眾的激勵支持對參賽者很重要。	非常同意 ○	同意 ○	非常不同意 ○	不同意 ○	

7. 你感到學生工作人員對維持比賽的公平性很重要。	非常同意 ○	同意 ○	非常不同意 ○	不同意 ○
---------------------------	-----------	---------	------------	----------

3000 米歡樂跑

1. 你在3000米歡樂跑中是什麼身份？	參賽者 ○	工作人員 ○	社中支援 ○	旁觀者/觀眾 ○	沒有參與 ○
3. 你在參加此項目前有沒有訂下目標，例如在時限內完成、不曾停下來休息。		有 ○	沒有 ○	不適用 ○	
4. 你達到上述目標的程度是	完全達到 ○	大部份達到 ○	部份達到 ○	完全未達到 ○	不適用 ○
5. 在這活動之後你感到對自己所屬的社作出了貢獻。	非常同意 ○	同意 ○	非常不同意 ○	不同意 ○	
6. 在這活動之後你對自己所屬的社增加了歸屬感。	非常同意 ○	同意 ○	非常不同意 ○	不同意 ○	

參考資料：

奧林匹克精神就是相互瞭解、友誼、團結和公平競爭。

它是依據《奧林匹克憲章》中的**原則**而發展起來的，這些原則**包括：參與原則、競爭原則、公正原則、友誼原則及奮鬥原則。**

請在以下空位寫上你對整個活動的意見及反思，包括如何把奧林匹克精神貫徹到你自己的生活當中。

多謝完成這問卷！

5.6.11 仁濟醫院王華湘中學推廣馬術活動安排

推廣「馬術運動」計畫2007 - 2008

	項目	日期、時間、地點及對象	內容
1	參觀香港國際馬術比賽及馬術嘉年華會	27/10、28/10 10:00至 1700 上水雙魚河鄉村會所	參觀本地及國際場地障礙賽及馬術嘉年華會
2	認識馬術運動短講	30/10/07 12:35 - 13:15 學校禮堂 中一及中二同學	講解如何欣賞馬術運動及講解場地障礙賽欄架設計比賽細則
3	場地障礙賽欄架設計比賽	30/10 至02/11 中一及中二同學 05/11提交作品予體育老師	<ul style="list-style-type: none"> ♣ 每班分成四至五人一組，以一個塑膠欄架或木瓶藤枝為支架，設計一個有中國或香港特色的欄架，初步提交以 A4 紙繪圖，內附約 100 字文字解釋。 ♣ 請校長、副校長、美術老師、設計老師及體育老師擔任評判，定出勝負。每級設班際整體最佳設計獎二名、小組最佳設計獎三名 ♣ 體育科功課之一，加入學生互評元素（學生評估另一班之不具名作品），佔分比例由體育老師決定
4	模擬場地障礙賽跳欄比賽	初賽：28/11至06/12中一二體育課中進行 決賽：12月上旬放學後在操場進行	<ul style="list-style-type: none"> ♣ 依據場地障礙賽形式，以人代馬，把學生設計的欄架放在操場中進行比賽。分男女子組比賽，每班首二名男女同學進入決賽。 ♣ 可作為班際比賽之一，以班整體成績決定名次
5	馬術資料閱讀及網上測驗	01/11至05/11 中一及中二同學	派發馬術資料給學生回家閱讀，並在聯網中上載10至15題選擇題，評估學生對馬術的認識。（試題庫內有20至25題問題供各班有不同組合）