

# 教育導航

① sinchewedu  
 ② www.sinchewedu.my  
 ③ 03-7965 8824/8503  
 ④ edumag@sinchew.com.my

文、圖：董總學生事務局提供

## 用創意突破 教學限制

### 創造性體育課堂打造快樂體育

▲黃美瑛教授帶領體育教師進行20分鐘健身活動，並結合運動自覺量表檢測，幫助教師了解自身運動狀態與體驗。



體育課經常面臨場地不足、設施缺乏和天氣變化等挑戰。如何提升體育課的教學效果，很好的開展體育鍛煉？

2024年華文獨中體育教師增能工作坊於12月15至16日在芙蓉中華中學舉行，全國15所華文獨中的31位體育教師在體育教學上有了新突破！本次活動由董總學生事務局主辦、台灣僑務委員會贊助，工作坊以“空間有限，創意無限”為理念，幫助教師探索創新教學方法。

#### 【參與教師反饋】 助力體育課堂創新

在本次培訓中，參與的教師紛紛表示課程內容實用且啟發頗多，讓他們重新認識體育課。

● 霹靂育才獨中體育主任兼董總華文獨中工委會學生事務委員會體育工作小組委員王英健表示，為期兩天的課程使他打開了新的視野，激發了教學熱情，並啟發了他在教學中融入更多新穎的元素，尤其是在創意與教學方法上的變化。他相信，此次的學習不僅讓他在未來的教學中可以有更多新的嘗試，也將為學生帶來更豐富的学习體驗。

● 巴生濱華中學體育處助理廖瑋玲透過實踐，這次課程內容豐富而精彩，所教授的教學案例非常貼合實際課堂需求，為他們提供了新的思路去優化教學設計。除了在課堂教學方面的收效，她還珍惜此次與友校體育老師交流的機會，從中學到了許多不同的教學方法，是一次非常寶貴的学习體驗。

● 美里培民中學體育老師鄧國輝則談到，這次培訓從概念上重新定義了體育課堂的重要。“過去的培訓多以競技運動項目為主，而這次課程關注的是如何打造一堂完整的體育課，這對體育教師而言是一種觀念上的沖擊。兩天的課程設計為我們提供了寶貴的实际指導。”

本課程的亮点在于传授多项实用技能与教学理念，尤其是在受限的教学环境中实现教学目标。这次课程实践证明，即使在一间普通教室内，也能开展有成效的体育教学。梁振聪对此深有感触，尤其认同黄美瑛的一句话：“只要调动脑筋去思考，创意就会来。这是我们体育老师需要学会的，用以激发学生的潜能。”

“老师的表现和反应都非常积极。在各种实操环节中，展现了良好的体力和耐力。以往我们设计的课程时长通常为3小时左右，而这次课程持续时间较长，尽管后期老师的体力有所下降，但整体学习动机依然非常强烈。值得一提的是，这次课程完全基于老师的实际需求，这种需求驱动的学习模式有效激发了他们的兴趣与投入，促进了专业成长。”

国立体育大学进修推广部主任黄水宽教授表示，通过运动游戏设计，老师在讨论中提出的观点以及设计的游戏教材质量都非常出色。“我的授课部分虽然只有短短几分钟，但每位老师都能够在规定时间内设计出高质量的游戏，充分体现了他们的学习成果和创新能力。”

#### 快乐体育：从理念到实践

此次工作坊通过丰富多样的游戏实操，展示了一颗球如何玩出创意与多样性。通过这种创新形式，不仅提高了体育教学的活动量，还探索了如何让课堂变得加有趣、生动，助力体育教师进一步优化课堂教学质量。

在课程讨论中，董教总华文独中工委會學生事務委員會體育工作小組召集人梁振聪副校长提问：“什么是快乐体育？”黄水宽回应，“快乐体育的核心在于为学生创造快乐的学习体验，通过动作教育理念，将教学主题与学习概念结合，营造轻松愉快的课堂氛围。”他还强调，“上体育课是要快乐的。”这是快乐体育的本质。

#### 课程优化与教师成长

为两天的课程内容设计丰富，涵盖了多项实用技能与教学理念，旨在帮助体育教师全面提升教学质量。国立体育大学体育研究所所长黄美瑛教授指出，整个课程设计环环相扣，包括了课程概念、操作方法，与创新转变，为老师提供了教学成长路径和实践经验。课程内容包括素养导向教学、本位体育教学、体适能教学、运动游戏教学等教学基础与操作、课程设计与教学、课程操作实例，以及游戏与创意等内容。

黄美瑛进一步说道，课程内容会根据参与者、地点及环境灵活调整，以确保实用性。她表示：“我们希望这些课程能够被老师立即应用，因此设计了以游戏活动为主的内容，方便老师快速上手操作。”



▲来自全国15所华文独中31位体育教师齐聚芙蓉中华中学，参加“2024年全国华文独中体育教师增能工作坊”，共同合影留念，展现团结与活力。（第二排左二）国立体育大学推广系熊浩语副教授、董教总华文独中工委會學生事務委員會體育工作小組召集人梁振聪副校长、国立体育大学进修推广部主任黄永宽教授、国立体育大学体育研究所所长黄美瑛教授，左一为董总学生事务局主任颜文瑞。



#### 体育教学新愿景

国立体育大学体育推广系系张浩语副教授校外活动指导组组长表示，马来西亚学生在体育课上学到的内容太少了。她举例自己在中学阶段，学习了武术、战斗有氧、足球和游泳等等，每个月都会更换不同的运动项目。她认为，体育老师应具备丰富的运动技能，至少能示范正确的动作。例如，丢排球时，老师不必使用真正的排球，可以选择其他器材，如垒球，来演示正确的动作。体育老师还需要不断学习，尝试以简单易懂的方式将这些专业知识传授给学生。

两天的工作坊为全国华文独中体育教师注入新的教学理念和技能。最后，张浩语特别强调体育教师亲身参与的重要性。“体育老师不需要具备非常精湛的的运动技能，但亲自示范是不可或缺的。通过正确的动作示范，能够有效帮助学生提升自身的运动技能。”

1. 黄永宽教授无限展示“张总老师的创新意识”，示范如何将一张纸变成趣味游戏，激发无限想像力，激发无限想像力。2. 针对体育教材分组讨论。3. 课程开始由3位教授开场介绍。4. 张浩语副教授的实操课程。