

太古小學好動校長 帶動全校體適能培訓

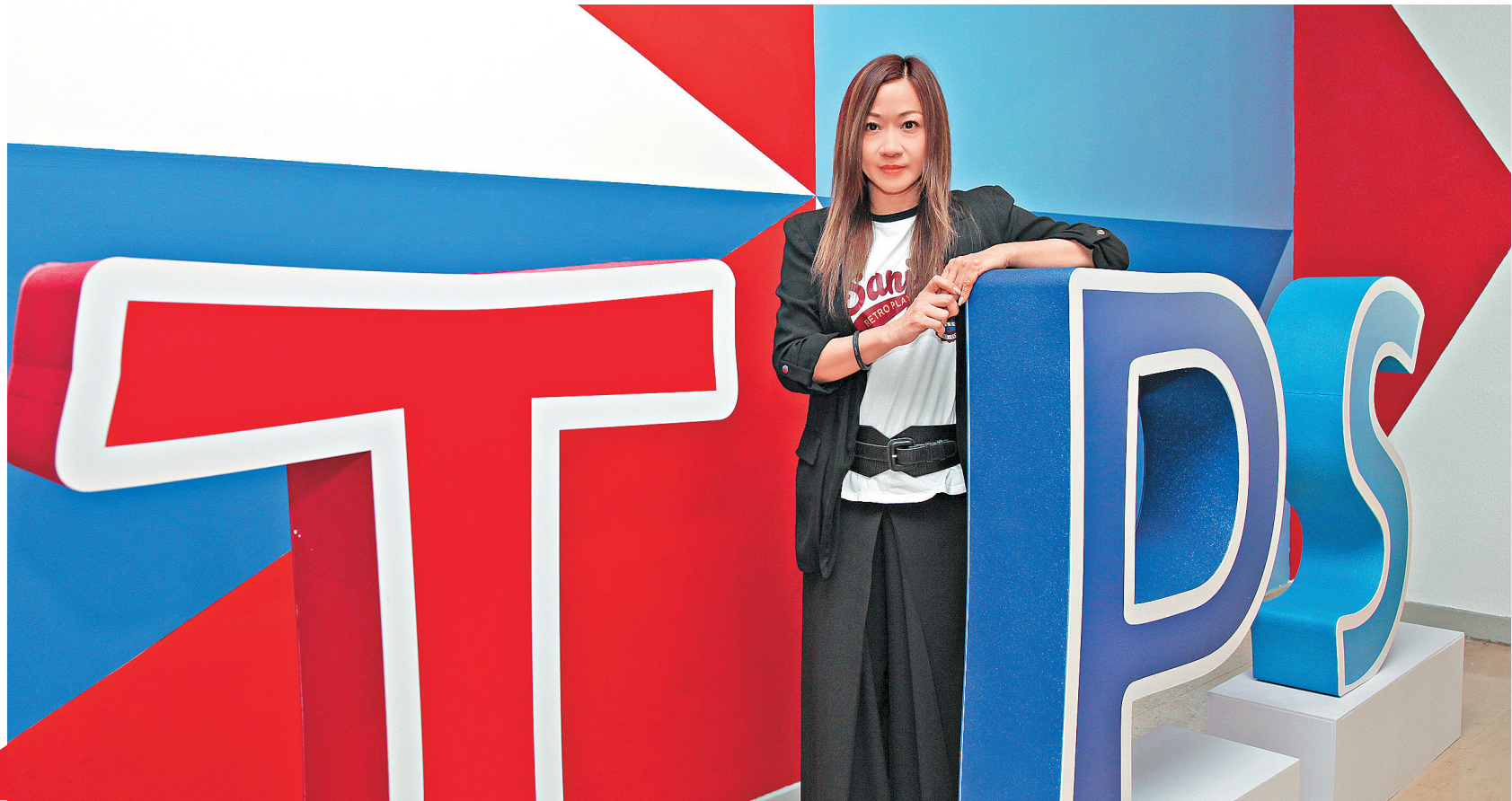


勤有功、戲無益
這句老掉牙的話，早就不合時宜，尤其現今社會愈趨重視體藝造詣，加之其對

身心健康、性情薰陶有着決定性的正面影響，學界對體藝教育的看重，已不亞於任何一門學科；再者，運動健將同時又是高材生的例子，俯拾皆是。

其中一位，或可算上太古小學的新任校長葉碧君。訪問中自言讀書時擅長各種球類運動，一半是天性好動使然，另一半則是為逃避學業，毫不掩飾孩提時代的淘氣。升上中學後又因老師一句話，將對運動的熱情轉投學業，結果一鳴驚人。運動鍛煉的，從來不只身體，更重心志。

撰文：王嵐 sarahwang@hkej.com



▲太古小學葉碧君校長接任一年多，期望發揚學校的傳統優勢之餘，以個人經驗帶領新發展。（吳楚勤攝）

葉碧君校長坦言自己是個相當怕悶的人，小時候上數學課，聽老師教三角形，好奇舉手問為何三角形有3條邊，得到的卻是一句「你背吧」。「那時我已經想，為什麼老師不解釋給我聽，做老師難道不可以好玩一點嗎？」



太古小學

學校類型：資助	班數：30
教學語言：中文	教師人數：62
校長：葉碧君女士	地區：東區
創立年份：1923	

好動怕悶的學生大多投入體育運動，葉校長亦不例外。「我在屋邨長大，家裏不富裕，沒有什麼遊戲機、興趣班，所以玩得最多的是運動，長跑、籃球、手球、排球等，幾乎樣樣都玩！」

獲激勵成績飛躍

時間精力都用來消耗體力，讀書自然被分薄，葉校長直接指：「成績真的很一般，但當時的體育老師很好，他對我說：『你運動表現這麼好，又是隊長，如果你將花在運動上的努力和投入，放在讀書上的話，一定會很好。』」

那年校長念中一，成績表上的名次是班上最末幾名，父母怪責，她也沒有信心，卻得到最喜愛的體育老師一句激勵。「當時心裏開始害怕，因為中學讀band 1，擔心成績太差會被踢出校、留班之類，或不能再參加校隊，便決定搏一搏。」

校隊中不乏成績好的隊友，她直接求教讀書方法：「當時最不喜歡歷史，他們便教我當故事去聽，更和我一起溫習。」被一同溫習的氣氛感染，她開始投入，繼而摸索適合自己的方法，效果讓大家另眼相看。「第二年我拿到進步獎，獲獲全班第十。」

嘗到成功滋味，讀書開始變得和運動同樣有趣，使葉校長定下了目標。「心裏很感謝體育老師，後來遇到的會計老師也非常好，記得當年準備會考，會計老師將歷屆試題中較難的題目全部抽出來，整理成工作紙、筆記，帶我們解題，做了很多操練，那屆我們會計班全部考到C以上成績呢！」

從老師身上獲得鼓勵，突破了自己，讓她希望能跟他們一樣，成為一名帶給學生正面影響的老師。

自小愛動手動腦

熱愛運動的葉校長卻沒教過體育。「我想呀！但因為游泳麻麻，很快打消這個念頭，最後教數學、電腦、常識。」她續道：「我喜歡一些很活的東西，喜歡想很多方法去學數學，就像剛才說的小學時的三角形。」動腦筋、動手做，早在學界推行STEM教育之前，她已經身體力行實踐。

作為太古小學新成員，她爭取機會認識學生，「經常在學生面前出現，會入課室跟他們聊天，譬如午飯時間問他們飯盒味道如何。」

她笑指前一天進入一年級的課室，有名男生對她說不喜歡自己的飯盒，別人的意粉更好，旁邊的同學搶着向校長解畫，說同學總覺得別人的食物比自己的好吃，「他們你一言我一語，完全不怕生，很可愛！」

當空降校長難度不小，要和各級學生建立關係，亦需和老師團隊互相了解。不像大部分忙於管理工作的校長，葉碧君選擇繼續教書，縱然課節不多，只偶一為之，但她視為重要職務。「不想做個只出口不動手的校長，老師在前線努力，校長應該設身處地實踐過才行。我昨天上了一節公開示範課，之後還會有。」

比起從上而下地推行，葉校長希望在太古小學建立一種學習文化，讓老師和掌舵人一起學習、互相討論。「並非要老師照校長那套來做，而是一起討論怎樣改善課堂、教學，有什麼方法



▲校內的智能單車可收集使用者數據，進行比賽。（受訪者圖片）



▲葉校長（後排右二）與學校的體育教育團隊，鼓勵學生建立運動習慣。（受訪者圖片）

可處理得更好，一起思考怎樣教好這一課，最後得益就是學生。」

窩心學生印象深

說起學生，她欣慰地說：「他們給我的印象是很有同理心，很有愛！有次學生關心地問：『校長夠唔夠耐呀？』原來他們住附近，從家的窗口可看見學校停車場，發現很晚我的車還在。這是自己沒想過的，這些單純的關心讓我極感動。」窩心之外，同學自信一面同樣叫她難忘。「學生樂於向我表達意見。」校長經常鼓勵小朋友有意見的話隨時對她說。「有一次我站在校門附近，有個初小學生走過來問：『校長，可

不可以阻阻你？』我問什麼事，他說：『我有些意見想向你發表一下，其實你有沒有想過，學校的建築有些問題？』她茫無頭緒，問他問題在哪？」

原來學校大門連接校舍入口的上方，是兩片穿孔的蓋頂，在學生看來，遮陽不足又擋不了雨。「學生說下雨時很麻煩，大家都打傘，你撞我、我撞你，不明白為什麼要做上蓋，卻又要穿窿。我覺得他問得合理，其實我也不了解，便告訴他我去問問資深老師。」原來當初如此設計，是為了不想製造屏風效應，增加通風。校長得到答案後轉告學生，「解釋給他聽，大家一起學到一些東西，這樣非常好。」

首次參與智能運動賽奪冠

葉碧君校長熱愛運動，任教過數學、常識及電腦科，推動STEM教育自然水到渠成。「運動好處多，強身健體之外，還能產生安多酚，紓解壓力、心情更愉快輕鬆。而且近年愈來愈多科學驗證，運動對學習、小朋友發展更是相得益彰。如果家長和小朋友一起做運動，連帶親



▲太古小學去年首次參與「聯校智能運動STEM大賽」即獲數個項目冠軍。（受訪者圖片）

子關係亦會變得更好、更緊密，有鑑於此，學校參加了不少新的體育運動比賽，例如去年及今年均有參加『聯校智能運動STEM大賽』。」她一口氣說。

世界衛生組織建議，5至17歲兒童及青少年應在每星期內累積平均每天最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱MVPA60）。現時，不足10%香港中小學生達到世衛倡議的MVPA60每天最低活動量標準。

體適能水平下降，兒童青少年肥胖及慢性病風險上升隨之而來。為鼓勵學生多參與運動，並以智能科技推動MVPA60氛圍，中國香港體適能總會及本地智能健身品牌ARCHON聯合舉辦「聯校智能運動STEM大賽」，今年已來到第四屆。

隊友比併

去年參加過這個比賽的六年級生鄭宛之、曾芷蓀，同為體育項目校隊成員，平日不

乏體能訓練，能藉此參加比賽，和隊友互相比併，她們直言令平淡的訓練增加不少刺激感。比賽讓參加者於兩週內佩戴智能運動測量錶，統計並記錄所做體適能運動，累積最高者勝出。

體育科科主席蔡壯明老師指，去年學校首次參賽，先邀請體育校隊成員參與，「因為他們平日有訓練，更易掌握，今年我們推展至讓全校學生。」鄭宛之、曾芷蓀異口同聲說比賽模式讓她們能看見運動數據，比平日單純靠數算更準確，亦更添趣味。「有點像打機過關，看見數字不斷累積，然後看到別人的數目比自己高，就會想再努力多點超越對方。」曾芷蓀笑說。

蔡老師分享早幾天自家長口中知道的趣事：「有兩個學生，一向有點宿敵、死對頭的感覺，其中一個知道另一人的數目後，為了超越對方便在晚上『加操』，無論如何都要跑多一點才安心。這種良性競爭我們很樂見，就算沒有100個這樣的例子，有三四十個都是好事，互相產生影響，讓學生多做運動，或養成做運動習



▲去年參加過「聯校智能運動STEM大賽」的六年級學生鄭宛之（中）、曾芷蓀（左），得體育科主席蔡壯明老師（右）大力支持。（受訪者圖片）

慣，就是目標。」

去年首次參加即勇奪3項團體冠軍及一項季軍，成績驕人，足見學校用心鼓勵學生建立運動習慣，如設置智能單車讓學生使用，又與前香港滑浪風帆運動員黃德森構思合作項目，均有效推動校園體適能普及化。