

香港教育學院

體育沉浸課程2008 - 北京



北京
2008

HKIED
PE IMMERSION PROGRAMME

目錄

前言	P. 1
活動時間表	P. 2-4
活動報告	P. 5-15
我們的「敢」想	P. 16-25
建議	P. 26-27
總結	P. 28
花絮	P. 29-35
鳴謝	P. 36

前言

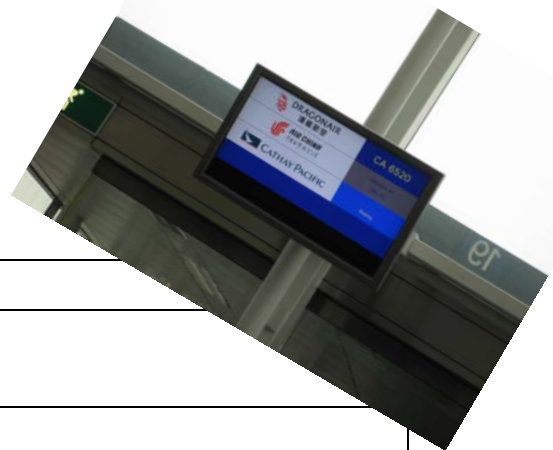
2007/08 學年體藝學系體育部之體育沉浸課程 2008 於 3 月 16 至 30 日在北京體育大學舉行，是次為期 15 日的沉浸課程由劉國安導師及王莎導師帶領，參加同學主要為體育部教育學士學位課程三、四年級學生。

是次沉浸課程的交流基地為北京體育大學，透過 15 天的沉浸讓參加者能親身感受全國最高體育學府的運動水平、與內地學校進行體育科教學交流、參與拓展活動、感受中國奧運年的氛圍、磨練各學員的團體精神及培養溝通協作的的能力，各同學都積極參與當中各項活動、珍惜是次寶貴的交流學習機會。

感激導師們為我們負出的努力！！

謝謝！！

活動時間表



日期	時間	主要活動
3 月 16 日 (星期日)	早上	■ 乘飛機(KA990: 0910/1230) ■ 北京首都國際機場
	下午	■ 接站(北京首都國際機場) ■ 轉乘旅遊巴士前往北京體育大學 ■ 安排住宿(國際交流中心) ■ 午餐(校內) ■ 由北京體育大學競技體育學院學生帶領參觀北京體育大學校園
	晚上	■ 晚餐(校內) ■ 自由活動
3 月 17 日 (星期一)	早上	■ 早餐(校內) ■ 於南體操館參與健美操課(插班上課)
	下午	■ 午餐(校內) ■ 於武術館參觀北京體育大學武術代表隊訓練
	晚上	■ 晚餐(校內) ■ 於排球館參與排球課(練習及比賽) ■ 自由活動
3 月 18 日 (星期二)	早上	■ 早餐(校內) ■ 到北京八十中學觀課交流(第三組試教)
	下午	■ 午餐(校外: 五大粥) ■ 到北京大學參觀
	晚上	■ 晚餐(校外) ■ 自由活動(西單)
3 月 19 日 (星期三)	早上	■ 早餐(校內) ■ 於武術館進行武術課
	下午	■ 午餐(校內) ■ 於足球場進行足球課
	晚上	■ 晚餐(校內) ■ 參加晚會(競技體育學院學生聯歡)
3 月 20 日 (星期四)	早上	■ 早餐(校內) ■ 到首都師範大學附屬實驗學校觀課及交流(第四組試教)
	下午	■ 午餐(校外: 五大粥) ■ 到北京師範大學參觀
	晚上	■ 晚餐(校外) ■ 自由活動(王府井)

日期	時間	主要活動
3 月 21 日 (星期五)	早上	■ 早餐(校內) ■ 自由活動(因天雨取消跑步至圓明園的活動) ■ 到圓明園遊覽
	下午	■ 午餐(校內) ■ 於兵羽館參加劍擊課(插班、觀課和合練)
	晚上	■ 晚餐(校內) ■ 於跆拳道館參加跆拳道課(插班課：練習及友賽)
3 月 22 日 (星期六)	早上	■ 早餐(校內) ■ 遊覽恭王府花園、老北京胡同、四合院(北京青年旅行社)
	下午	■ 午餐(校外：北京青年旅行社安排) ■ 遊覽故宮博物館
	晚上	■ 晚餐(校外) ■ 自由活動
3 月 23 日 (星期日)	早上	■ 到天安門廣場觀看升旗儀式 ■ 早餐(校外：北京青年旅行社安排) ■ 遊覽明十三陵之地下宮殿 - 定陵博物院)
	下午	■ 午餐(校外：北京青年旅行社安排) ■ 遊覽居庸關長城
	晚上	■ 晚餐(校外) ■ 自由活動
3 月 24 日 (星期一)	早上	■ 早餐(校內) ■ 於武術館進行太極課
	下午	■ 午餐(校內) ■ 於足球場與北京體育大學學生足球代表隊進行足球課(練習及友賽) ■ 參觀乒乓球 / 田徑訓練
	晚上	■ 晚餐(校內) ■ 於健美室進行健美課
3 月 25 日 (星期二)	早上	■ 早餐(校內) ■ 到北京南湖中國小學觀課交流(第二組試教)
	下午	■ 午餐(校外：五大粥) ■ 參觀清華大學及奧運場館(水立方及鳥巢)
	晚上	■ 晚餐(校外) ■ 自由時間



日期	時間	主要活動
3月26日 (星期三)	早上	■ 早餐(校內) ■ 參觀北京體育大學內國家奧運選手練習場館(室內網球館、健身室、室內田徑館、體操館及觀看藝術體操代表隊練習) ■ 於籃球館與北京體育大學競技體育學院學生進行籃球友賽
	下午	■ 午餐(校內) ■ 於籃球館進行籃球課 ■ 於健美室進行健美課
	晚上	■ 晚餐(校內) ■ 自由時間
3月27日 (星期四)	早上	■ 早餐(校內) ■ 於拳擊館進行拳擊課(插班)
	下午	■ 午餐(校內) ■ 遊覽頤和園
	晚上	■ 晚餐(校外：北京體育大學副校長及導師設宴) ■ 自由時間
3月28日 (星期五)	早上	■ 早餐(校內) ■ 遊覽紅樓夢拍攝場地--大觀園(北京青年旅行社)
	下午	■ 午餐(校外：北京青年旅行社安排) ■ 遊覽天壇公園 ■ 觀看雜技表演
	晚上	■ 晚餐(校外) ■ 自由時間
3月29日 (星期六)	早上	■ 早餐(校內) ■ 觀看北京市健美操通級賽
	下午	■ 午餐(校外) ■ 自由時間
	晚上	■ 晚餐(校外) ■ 自由時間
3月30日 (星期日)	早上	■ 早餐(校內) ■ 收拾行李、退宿安排
	下午	■ 乘飛機(KA991：1320/1710)回到香港國際機場 ■ 飛機途中機件失靈，折返北京首都國際機場
	晚上	■ 乘飛機(KA997：0920/0110)回到香港國際機場



活動報告：



2008 年 3 月 16 日 (星期日)

- 07:00 - 09:10 所有同學到達香港國際機場，於港龍航空公司服務櫃位前齊集
- 09:10 - 12:30 乘搭 KA990 班機，0910 起飛，1230 到達北京首都國際機場
- 12:30 - 13:15 北京首都國際機場
- 13:15 - 14:00 坐了一個小時左右的車程，到達北京體育大學，入住在國際文流中心
- 14:30 - 15:30 吃了在北京的第一餐，大家都覺得幾好食
- 16:00 - 18:00 我們分為 4 組，花了兩小時左右，由 4 位北體大學生分別帶領我們參觀北體大校園以熟悉校園生活區，地下超市是我們每天必到的地方
- 18:30 - 19:30 第一餐晚飯
- 19:30 晚飯過後，自由活動
- 有些同學到了校園附近的地方閒逛，並在校園門外的小食檔食宵夜

2008 年 3 月 17 日 (星期一)

- 07:30 - 08:00 第一餐早餐，因為係第一日，所以全部同學都到齊，不過見識過後，每日出席的人數不斷下降啦!!因為大家真係食唔慣當地的早餐。
- 08:00 - 09:30 到田徑館參觀
- 09:30 - 11:15 健美操課，第一次見識到北體大同學的專業，大家都好認真，一齊壓腿，一齊踢腿，後來先發現，原來我地係跟世界冠軍學緊野!!
- 仲有另一發現：可愛的王莎導師係全國冠軍!!真係失敬失敬!!
- 12:00 - 13:00 午膳時間
- 13:00 - 15:00 自由時間
- 有同學回房間休息、有同學到校園參觀、有同學到校外閒逛
- 15:00 - 16:30 觀看北體大武術代表隊訓練，他們大部份都是全國賽的頭三名，有些更是國家隊，真係大開眼界
- 17:00 - 17:45 晚飯時間
- 18:00 - 21:15 分兩時段(每節約 1.5 小時)
- 第一節：第一、二組的男女同學便分別與北京體育大學排球二隊進行練習，最後更進行了一場混合賽，都係比賽第二，友誼第一!
- 第二節：第三、四組男同學與北京體育大學修讀排球專項的同學進行練習，見到大家都好認真和投入，技術都提升了!!
- 21:15 - 21:30 簡短的檢討會
- 同學建議取消第一節排球課，因為兩地學生能力上有太大差異，所以沒有太多的得著，還好像影響他們練習似的，不過大家都認同第二節和北體大的排球專業一年級生一起練習有成效，老師很專業和認真教授。

2008年3月18日（星期二） 天氣：沙塵暴

07:00 - 07:45 早餐時間

08:00 - 09:00 乘旅遊巴到第一個觀課的學校—北京第八十中學

背景資料：

- 國內體育教師專科專教，故他們只需要任教體育課。
- 教師每星期有 20 節課，每節 40 分鐘。
- 課程結構方面，學生每星期均有三節體育課；而每天下午均會進行課間操及眼操。
- 每一體育單元有 8-9 節課；每一單元完結後均會進行考試。
- 縱然體育科考試不影響學生高考成績，但若其不合格將會導致學生不能畢業。



09:20 - 09:50 觀課時間

我們分別於不同的地方進行觀課，包括室內進行之跳遠課、田徑場女同學組之遊戲課、足球場上之足球課等。以下是我們的所見所想：

一、室內跳遠課

教師一邊在課室裡播放一套有關跳遠的短片，一邊進行講解。我們認為教師講解清晰，可見其本科知識甚高。不過教師在這情況下教學時則缺乏與學生交流。此外，劉國安導師指出若是在整個單元的第一節課便播放短片，可讓學生瞭解動作的基本概念，有助提高學生的學習動機和學習效能。但若投放過多的時間予學生觀看短片，學生的活動時間也會相對減少。

二、田徑場女同學組



若學生能達到教師擬定的目標，教師便會做 2 下掌上壓。也許因為這誘因，學生們參與活動時很是積極。加上教師在整節課都滿臉笑容，可見師生關係良好。教師在分享時指出，由於國家的「一孩政策」，學生多為獨生子女，故她安排活動時，會特別注重培養學生的團隊精神。另一方面，體育課的「引入活動」為隊形排列練習，故一般高學生的服從性很高。

三、田徑課

另一位女教師指出，顧及所有學生的安全是十分重要的，所以她強調「所有學生都在她眼皮底下」。可是，據我們觀察所見，她教授起跑時，示範不足，導致學生有胡來的情況。

四、足球課

另一位男教師指幾乎所有訓練都為個人化活動。而據我們觀察所見，學生自由活動時，他集中在足球場上，未能照顧籃球場上的學生，學生的安全情況成疑。

美中不足：因天氣關係，中學組試教取消。

11:00 - 12:45 午膳時間（五大粥）
我們第一次到外用膳，大家也興奮不已。

12:45 - 13:30 坐車到北京大學

13:40 - 17:00 參觀北京大學

我們先是自由參觀，然後由北大導師協助參觀
課堂訓練，包括乒乓球、防身術、健美操、桌
球、社交舞、足球及戶外團體訓練活動等。及後，我們到了北大禮物部進
行採購，眾人都滿載而歸。

17:30 - 23:00 自由活動（第一次出去自由活動及晚膳）
我地去左西單逛街，人地車多，好熱鬧!!最
後我分開兩批人食晚膳，一些人去酒樓食北
京填鴨、一些人去地道食館食蒸魚大餐
23:00 回北體大向劉 sir 報到
因為是第一日，所以全部人都好早返到
黎，唔想遲到!!



2008 年 3 月 19 日（星期三）

08:00 - 08:30 早餐時間

08:30 - 10:00 為晚上的歡迎會練習表現項目

10:00 - 11:30 上武術課，擔任導師的均是在武術比賽中有優秀成績的學生

首先我們要做一些武術的基本功，如踢腿、拼步等，而要求亦相當高，如踢腿是腰
要直，一直腳踢起時，另一隻腳要完全貼在地上，由於我們的柔韌度太差了，做起
來比較困難。之後，便教了我們幾段套路，很像武俠片的俠招式或轉身，雖然看上
來很簡單和很帥，但做起上來卻很困難，有些同學還有手腳不協調的情況，看來真
是要努力苦練。每節課大約 1 個半小時，完課前，導師也有表演整套套路，使我們
大開眼界。

12:00 - 13:00 午膳時間

13:30 - 14:30 為晚上的歡迎會練習表現項目

（花式跳繩、土風舞及有關教育學院的生活劇）

14:30 - 16:00 活動簡介會，與北體大學生交流活動，這個活動有助兩地學生更深入了解開始時，
我們所有同學都作簡單的個人介紹，包括北體大的學

生。當了解後，便由北體大的同學介紹北京的特色，如著名地點、小食等，再由我
們的代表介紹一下我們學院的情況。然後，便有一個問題環節，透過這個環節，我
們更了解他們的學習、練習情況，原來他們每人
也有專項，而且每星期五天也有練習，所以同學
都是國家二級或以上的運動員，難怪他們的體育
成績是全國之冠。最後，兩地的同學玩了一個遊
戲，並拍照作結。



16:15 - 17:45 上足球課

由於教練不知道我們的程度，所以起初也是做一些基本的活動，例如二人合作傳球。然後分成三人一組，由四組人組成一正方形，做一些傳球、停球、轉向的練習。經過一些基本的練習後，教練便安排我們進行足球比賽，大家也很投入活動。雖然教練的教學方法是有步驟，值得我們在教學活動上參考，不過感覺這堂課他預備不太充足，以比賽來充撐時間。這堂課的安排整體來看也不錯，不過沒有北京體育大學的學生一起上課，總欠缺交流的感覺。

18:00 - 18:45 晚飯時間

19:15 - 21:00 歡迎晚會

為了這個晚會，大家也很努力練，有表演土風舞、有表演花式跳繩、有表演話劇的。而北體大的學生也預備了籃球時裝秀、現代舞、唱歌等表演，大會司儀也安排了「搶椅子」的遊戲，讓兩地學生切磋一下。當中的高潮要算時一起跳土風舞和大合唱，大家也玩得很開心，在這晚會我們也感到他們的熱情招待，他們還送我們一件北體大的汗衫作留念。



21:00 - 21:15 簡短的檢討會

活動完結後，每組也有思考、總結的時候，主要是對今天活動、練習的一些建議和欣賞之處。

2008 年 3 月 20 日（星期四）

07:00 - 07:45 早餐時間

08:00 - 09:00 乘旅遊巴到第一個觀課的學校—
首都師範大學附屬實驗學校

09:10 - 09:30 觀看課間操
全部學生都做得好整齊，感覺「太美啦!!」

09:40 - 10:20 觀課時段
一班小四學生上籃球課，老師先給予學生指令，學生在室內籃球場內整齊地步操，目的是訓練學生的紀律，之後再進行運球等教學，以觀察所見，每個學生都可以穩定地運球，可見協調性比香港學童為佳。

10:20 - 11:00 第四組同學進行第一次試教，阿珊和阿娟負責教授，其餘四位組員從旁協助
該節是小四的土風舞課，教授聖誕鈴聲，學生的吸收能力之高令我們愕然，他們不需 10 秒鐘就可以圍到一個大圈，原定要兩節才完成的舞蹈，學生只需要半節左右就完全明白，並可以完整地展示。最後，老師給予他們自己創作舞步，其創意得而發揮，令人讚嘆!!

11:00 - 11:30 與首都師範大學附屬實驗學校的體育教師進行課後交流
我們互相討論剛才的教學，彼此學習，他們對我們的土竹風舞很感興趣，亦很欣賞我們同學的表現。而我們亦很欣賞他們的教學法及上課模式，他們對學生的紀律訓練更是嘆為觀止，自律性較強的課堂，有助老師教學及學生學習。



12:00 – 13:15 午膳時間（五大粥）

13:15 – 13:45 坐車到首都師範大學

13:45 – 17:00 參觀首都師範大學

師大的老師熱情地為我們介紹，我們先參觀師大的地標及校園模型，之後到運動場參觀，到處都是在做運動的「街坊」，相信運動設施是向外公開的。經過運動場，到達室內籃球場，雖然比較殘舊，但無阻女子籃球隊的練習，他們的三分球投射百發百中，非常利害，她們的訓練方式更是新穎特別，可見她們的籃球造藝。最後，當然要到紀念品店買些紀念品返香港啦!!



17:30 – 23:30 自由活動(王府井大街)

今次自由活動的地點是王府井大街，一如以往，我們都是分開兩批人行，一批到大街小巷閒逛，最後在王府井「掃街」；另一批同學先閒逛各大運動用品相店，之後到東興樓食晚飯。由於第一次自由活動時，大家都準時回宿舍報到，所以今日延長報到時間到 23:30 !!

23:30 當然，全部同學都安全及準時返到去向劉 Sir 報到!!

2008 年 3 月 21 日（星期五）

原定早上跑步到圓明園，因天雨關係，延至下午出發，上午為休息時間

11:30 – 12:15 午膳時間

12:30 – 13:00 步行至圓明園(Sam 一個人跑步至圓明園)

13:00 – 15:45 遊覽圓明園

景色很美，大家見到自己的地方被破壞，感到很可惜!!時間關係，只遊覽了圓明園幾十分之一的地方，真的很大!!

15:45 – 16:15 步行回北體大

16:15 – 17:45 上劍擊課

由於大部份同學都沒有接觸過劍擊，所以大家都很認真，迫免意外的發生。我們先玩「火燒後欄」，之後學習步法及出劍手法，最後來一場中港大戰啦!!我地都打得有版有眼，勝負唔重要啦!!

18:00 – 18:45 晚飯時間

19:30 – 21:00 上跆拳道課

開始時都係玩「火燒後欄」，不過是進階版，追人者要跟隨前面的同學做動作，亦可以對打，體能要求勁高。之後我們一起跟隨北體大學生一起練習，由於大部份教院同學都沒有接觸過跆拳道，協調性亦較低，所以場面都幾有趣。最值我們欣賞的是北體大每位同學單對單教授我們「一招」，最後一齊表演，場面都好壯觀。不過全晚的高潮定必是中港兩地之友誼賽，大家都看得十分投入，不斷地為同學代表打氣。

21:00 – 21:15 簡短的檢討會

大家都很滿意當日因天雨而作出的安排，對於跆拳道的單對單教授表示歡迎，有助我們學習。



2008年3月22日(星期六)--跟當地旅遊團遊覽北京名勝



- 07:30 - 08:00 早餐時間
08:15 - 09:00 乘旅遊巴到恭王府
09:00 - 10:45 參觀恭王府(和珅屋企)
和珅不愧係大貪官，真係好靚!!
11:15 - 12:00 午膳時間
到了一間幾「污穢」的酒樓食飯，大家都急急腳食完就走!!
12:00 - 13:30 乘車到天安門廣場
13:30 - 14:15 天安門廣場拍照留念，大家都買今期流行的「紅星」帽

- 14:15 - 16:30 遊覽故宮
真係好大好宏偉，我地仲興起一個玩意--「埋排」，主要目標是王莎導師。故宮只是遊戲的開始，哈哈!!
16:45 - 17:30 乘車回北體大
18:00 - 18:45 晚飯時間
19:00 自由時間
由於明天要早起看升旗，所以大部份同學都早睡早起!!

2008年3月23日(星期日)--跟當地旅遊團遊覽北京名勝

- 04:00 - 04:30 起床刷牙洗臉
04:30 - 05:00 乘車到天安門廣場
05:00 - 06:15 在天安門等候升國旗
06:16 - 06:20 升國旗儀式
見到國旗隨著國歌而升起，真的很感動，以身為中國人為榮!
06:30 - 07:00 早餐時間
15日最差的早餐，差不多沒有人食過
07:00 - 08:00 乘車到明十三陵
08:00 - 10:30 參觀明十三陵的定陵博物館
明十三陵真係好大，我們只是參觀了定陵，覺得以前的建築真是不可思議!!
10:30 - 11:00 到全北京最大的食店午膳(鄧小平的兒子開設)
11:00 - 11:45 午膳時間
12:00 - 12:45 出發到長城(居庸關)
大家都好興奮，好期待成為真正的好漢
13:00 - 16:00 居庸關長城
大家不停拍照留念，要把成為好漢的一刻留下，最後全部同學都登上居庸關最高的烽火台，居高臨下，風景真係好靚!!真是不枉此行!!
16:00 - 17:30 回程到北體大
18:00 - 21:00 晚飯時間
和北體大的副校長及老師食飯，他們真的很好客，王莎導師的老公真是大情大性的硬漢子，大家勁吃勁喝，很高興地歡渡了一個晚上。感激北體大對我們熱情款待。



2008 年 3 月 24 日 (星期一)

07:30 - 08:00 早餐時間

09:00 - 10:30 上武術課 (擔任導師的是全國武術比賽的第三名)

今堂是學習太極，跟之前的南拳不同，太極講求柔，要心境平靜，否則難以平衡，動作雖然看似簡單，但要做到其神緒並不是易事。大家都努力練習，在完課前，導師表演整套套路，使我們大開眼界。

11:45 - 12:30 午膳時間

14:00 - 15:30 上足球課

跟北體大足球專業同學一起上課，做了一些簡單的足球技術，就開始比賽。先是兩地混合一起的半場足球賽，當然最後來一場中港大戰啦!!結果係點??勝負真的咁重要嗎??

16:00 - 17:30 乒乓球或田徑觀課

大部份同學都是觀課，只有湯渣落場進行單挑，佢話大家不分勝負!!你話呢??

18:00 - 18:45 晚飯時間

19:00 - 20:30 上舉重課

大家都沒有接觸過舉重這項目，大家都以為會很辛苦，非也!!大家都表示最享受依節課，因為老師真的很風趣幽默，把原本沉悶的課堂變得生動有趣，她教授的健身知識亦非常受用，令我們受益。她最後 cool down 的方式，圍圈為隊友按摩，不但有助運動員放鬆身體，亦有助提升隊員之間的感情

20:30 - 20:45 簡短的檢討會

大家對當日的活動安排頗滿意，唯乒乓球觀課的作用不大，可以省卻，讓我們和北體大同學進行課後交流更好!!

20:45 自由活動

外出食宵夜一定不可少!!



2008 年 3 月 25 日 (星期二)

07:30 - 08:00 早餐時間

08:00 - 09:00 前往北京南湖中國小學

09:00 - 09:30 小學熱情地接待我們，豐富的水果宴，大家食到無晒儀態!!

09:30 - 10:10 觀課活動

老師教授小一學生單腳起跳雙腳著地，同學們對內地老師的課室管理技巧十分讚嘆，因老師能在很短的時間內令學生造出整齊的排列。

10:10 - 10:30 觀賞課間操

一共四隻，有兩隻跟上次的小學一樣，因為是會國通用的，其餘兩只是老師編製的，每年每級都不一樣的，真利害!!

10:30 - 11:10 試教 -- 肥偉負責教授，其餘組員就從旁協助

我們這一組準備了小三基礎活動，身體操控技能中的靜態平衡，先向學生介紹支點平衡的定義，並作練習，最近讓學生在 5 人一組的情況下拼湊出他們會的英文單詞。

11:10 - 11:40 教學交流

課節後再與全體體育老師一同交流意見

12:00 – 13:00 午膳時間(五大粥)

13:00 – 13:30 前往清華大學

13:30 – 15:00 參觀清華大學

環境好靚，由於沒有導遊老師，所以對清華大學不太認識，我們只是四周逛逛，拍個照留念和買些紀念品就走了!!

15:00 – 16:30 前往奧運場館參觀

由於工程仍然進行中，我們只能遠觀「鳥巢」及「水立方」等的奧運場館，真是有點可惜，希望大家在奧運期間有機會再舊地重遊啦!!

16:30 – 23:30 自由活動

我們到了一個平價的商場逛街，大部份貨品都是「名牌貨」，我們都不太感興趣，最後逛了一會就走了，之後又分道揚鑣，兩批人各自逛街。最後又在王府井相遇，不過晚飯還是分開食的，一批食「小肥羊」，另一批就不得而知啦!!

23:30 大部份同學都準時報到，只有幾位同學因故遲了十多分鐘回來，多謝劉 sir 的體諒!!

2008 年 3 月 26 日 (星期三)

07:30 – 08:00 早餐時間

08:00 – 09:30 參觀網球綜合大樓及國家隊奧運訓練中心

1) 一座全新的運動綜合大樓，為北體大校隊提供一流的設施，內有三個網球場、健身房、跆拳道場及羽毛球場等

設施，北體大的運動有如此成就，是有原因的!!

2) 到國家隊奧運訓練中心參觀，這裏有現代五項的訓練場地及設施，有馬術場、標準的室內田徑場、跆拳道場、體操館、健身房、按摩池等，國家隊還未進駐，我們就先睹為快，來了一場 200 米賽跑，感覺真的很棒!!見到咁好的設施，我們深信國家隊一家會在北京奧運取得美滿的成績，我們會為你們加油!!打氣!!

09:30 – 10:00 觀賞國家藝術體操隊練習

能觀賞國家藝術體操隊練習是難得的機會，她們不但樣子甜美而且很利害，做出很多高難度動作，祝願她們在北京奧運取得好成績。另外，亦見到班小將很努力練習，為下屆倫敦奧運作好準備!!加油!!

10:30 – 12:00 中港籃球挑戰賽

等左幾耐，大家就是為了當天的籃球比賽，教院學生穿上 P-4 的白色球衣，戰意高昂地出戰北體大的田徑及游泳聯隊，戰情緊湊，所有同學都曾付出過汗水。

12:15 – 13:00 午膳時間

14:00 – 15:30 上籃球課

跟曾到美國深造的籃球老師上課，讓大家吸收了各種籃球活動，並可將其應用在日後的教學活動之上。



17:45 – 18:30 晚餐時間

19:00 – 20:30 上健美課

健美課絕對是另類的體驗，老師說要讓大家感受一下機械訓練的感覺，這個突如其來的體能訓練讓大家好像走進了地獄一樣，最後得老師高抬貴手，並與他一同交流健身方法的心得，以及預防和治療運動創傷的方法。

20:30 – 20:45 簡短的檢討會

當天的內容豐富，能參觀國家隊奧運訓練基地及國家藝術體操隊練習，實是難得的機會!!

2008 年 3 月 27 日 (星期四)

07:30 – 08:00 早餐時間

09:00 – 10:30 上拳擊課

大部份同學都未接觸過拳擊這項運動，更沒有上過擂台，所以大家都很興奮地跟導師學習，大家都似模似樣，得到老師讚賞!!

11:45 – 12:30 午膳時間

12:45 – 13:15 前往頤和園

13:15 – 15:30 頤和園遊覽

有一義務大學生導遊為我講解，園內的景色很美，湖光山色，美不勝收!!

15:30 – 23:30 自由活動時間

都是閒逛，分兩批食飯，一批同學到東興樓，另一批同學食 pizza 自助餐!!

23:30 全部同學準時向劉 sir 報到

2008 年 3 月 28 日 (星期五) 兩

07:30 – 08:00 早餐時間

08:15 – 09:00 前往大觀園

09:00 – 10:30 參觀「大觀園」

這是仿照《紅樓夢》一書建成，有不少電視劇都在這裡拍攝。

10:30 – 11:30 導遊帶我們去買北京特產食物，滿足各同學的購物慾。

11:45 – 12:30 午膳時間

12:30 – 15:30 參觀「天壇公園」

天壇時古代皇帝祭天的地方，公園內的回音壁很有趣!!站在指定為置，可以和對角方位的同學對話!!

15:30 – 17:15 參觀景泰藍製造廠

17:30 – 19:00 觀賞雜技表現

表演者技術高超，令觀眾拍案叫絕!!

19:30 – 21:30 晚餐時間

北京體育大學國際交流中心請我們一行廿六人食美味、入口即溶的涮羊肉。

21:30 – 22:30 乘旅遊巴返回北體大

22:30 – 22:45 簡短的檢討會

今天的行程十分豐富，除對中國歷史加深了認識外，亦品嚐了不少北京美食。



2008 年 3 月 29 日（星期六） 陰

08:00 - 08:30 早餐時間

08:30 - 09:30 乘旅遊巴到北京市觀摩健美操比賽。

09:30 - 11:00 觀摩北京市第一屆健美操比賽

早上比賽組別是小學組及中學組，內容很適合我們。在導師的帶領下，我們有幸坐在評審旁看比賽。雖然學生們年紀少少，但看他們的功力，便知其中所負出的汗水定必不少。

11:00 - 23:30 自由時間

距離回港的日子尚餘一天，我們得好好利用今天的時間。所以，我們都把握今天，分組完成想做的事。有些同學再到王府井大街購買手信給親友；有的同學乘地鐵四處遊覽，找尋時代廣場的蹤跡；有的則回到北體大書店購買有關體育科的參考書。一整天在開心的氣氛下過去了。

23:30 當晚劉 Sir 特赦，不用報到

23:30 - 28:30 Farewell Party

北體大的「游擊隊」隊員為了歡送我們，買了很多「飲料」，在 K 房為我們舉行了一個歡送會，兩地學生一共有廿幾人參加，大家一起吃喝玩樂，一起歡渡一個美好的晚上，最後一起唱了一首「朋友」，表示彼此的認同，一生的朋友！這是今次沉浸課程其中一個收獲！！



2008 年 3 月 30 日（星期日）

07:30 - 08:00 早餐時間

08:30 - 09:30 出發到首都國際機場

雖然我們的航班在下午一時十五分起飛，由於奧運會將近，機場的保安已經比較嚴謹，所以我們在早餐過後就開始出發去機場。「游擊隊」隊員又出現交流中心樓下為我們送行，我們真的很感動，珍惜這份友誼！！

10:00 - 11:00 辦理登機手續

辦登機手續時，大家都有一種害怕，就是怕行李過重，要加附加費，幸好，拉上補下，沒有人需要給附加費。

11:00 - 12:00 總檢討會

辦過登機手續後，我們在機場的一角做了一個全個沉浸活動的檢討，同學們都說出了最深刻的感受，亦衷心的感謝兩位導師的安排及照顧。

12:00 - 13:15 登機

大家興奮地等待上機，期待回到香港見親人及伴侶，沒有想過會發生意外的！！

13:15 飛機起飛



畢生難忘的事即將發生……

「港龍航機編號 KA991 的航班，原定昨日下午一時十五分起飛由北京首都機場飛返本港，預計下午五時十五分抵港。不過，航機起飛約二十分鐘後，在機艙服務員向乘客派發飲品期間，機艙突然發出「轟、轟、轟」的震動，未幾即冒出白煙，有坐近飛機引擎位置的乘客，在窗外看到引擎冒煙兼不時擦出火花。。。」「（攝自東方日報—2008 年 3 月 31 日頭條新聞）



有驚無險地，大家都安全返回北京首都機場，之後大家一齊擁抱、祈禱、分享剛才的感受。在北京首都機場濟留了大約八小時就被安排到另一班航機返港，這一次很順利的安全降落香港國際機場，但已經是 3 月 31 日零晨二時，雖然大家都歸心似箭，希望盡快與親友見面，但沒有個別先行離開，因為大家帶點依依不捨的感覺，因為在這 15 日裡，大家學習到的、經歷過的都畢生難忘，我們廿四個「死黨」及與二位導師的感情亦增進了不少。



二十多名香港教育學院學生自冒煙航班安全降落北京機場後影一張安全全家福。

（攝自東方日報—2008 年 3 月 31 日頭條新聞）

我們的「敢」想



北京奧運在即，能到當地作學術交流，是一個難得的機會。雖然未能近距離觀賞奧運場館，但無損我

對是次交流團的期望，在北京體育大學及三所中、小學的觀課中，發現兩地的體育教學有很大差異，老師和學生的學習態度對我自身的學習及教學有很深遠的影響，有助我將來的教師專業發展。

內地的老師是專科專教，每位體育老師必須受過專業的教育培訓，並且每年要接受考核，確保每位體育老師要在教學法、運動技能及運動知識層面上都具備穩定的技巧。實驗小學的老師表示：「當兩次考核不合格，該老師會被即時革走；如果老師自己都不能掌握運動的教學要點及技巧，又如何身教學生呢？這個制度看似苛刻，但至今仍未有一位老師因此而被革走，可見每年的考核有助老師保持高質的教學。」在內地從事教育的工作者受到學生、家長及外界尊重，反觀香港的教師地位不斷被質疑，這與本港沒有一套完善的評核制度有關，雖然每年的評核有助教師的專業發展，但在香港推行確實存在一定的難度，要提升老師的地位，必先實行專科專教，讓社會各界瞭解老師是受過專業的教育培訓並保持一定的知識和技巧。

在北體大接觸到很多不同類型的運動，如：武術、拳擊、劍擊及健美操等，上課時沒

有休息，一開始就一個半小時了，當中雖然覺得疲累，但沒有一位同學有怨言，這驅使我堅持下去。雖然在短短的十五天中，參與了多種的運動，像是「精補班」，但眼見北體大的每位老師及當地同學盡心盡力地教授、指導我們，不得不使我自我鞭策，堅持到底，不能浪費每位良師的心血。希望自己能將這種精神表現在教學事業上，為培育社會未來的主人翁而努力。

香志球 (BEd (P) Yr. 4)

從這是次的交流，我了解到溝通能力和交際技巧的重要性。內地的處事作風，並不像香

港這麼有計劃和步驟。所以對於溝通和交際的要求，便變得更為重要。正正是這種隨遇而安的處事方式，令我覺得他們的變通能力有可能比我們更厲害。

北京體育大學的校園氣氛很好，專項訓練的教學模式，產生了良性競爭，令學

生不斷的自我追求進步。反觀教育學院的教學，只讓學生的意志和鬥心在不知不覺間溜走。

若果拿我們與北京體育大學的學生比較，結果就像史 sir 的口頭禪：『太業餘了吧！』。而且在北京發現了原來足球並不是我的專項，而是我的興趣！



麥希賢 (BEd (P) Yr. 4)



她們的悉心安排確實令我們獲益良多。第一次到祖國首都的我，充滿著萬分期待，期待遊覽各大歷史名勝及奧運場館等，導師們亦體諒及配合到我這方面的期望。

是次的沉浸活動當中，有兩件事令我印象深刻。北京體育大學的學生給我的印象是質素很高，很多是國家級的運動員、全國冠軍等，而且他們的上課態度十分認真，老師未到前就已熱身，練習基本功，他們亦很愛護所有設備，我真的要好好向他們學習；另外，雖然以前別人說中國人愛靠關係，導致有不公平的事出現，但是次的沉浸活動我卻有另一番見解，今次多得王導師在內地的廣闊人際關係，令我們的安排變得暢順，她的朋友給我們熱情的招呼及親切的介紹，做學生的我們因此而得到很好的照顧，所以我十分欣賞王導師的能力和對「靠關係」的說法有新的見解。

鍾紫靈 (BEd (P) Yr. 4)

在參加沉浸計劃之前，我只知道將會去北京體育大學去生活兩星期。因自己本身有了到南京交流生活四個月的經驗，所以對是次旅程有一個基本概念。起初，我對於這個活動的期望可能是盡量參觀北京的名勝古蹟及了解當地風土人情，而另一個期望就是趁快要畢業好好跟自己班的同學享受一個旅行。

上述兩個期望完全在是次旅程中達到，而且還有不少期望之外的收獲。首先要十分感謝

十分高興有機會參加是次的沉浸活動，首先要多謝劉老師及王導師的安排及照顧，他／



劉老師及王老師在課程安排上如此費心思，讓我們能夠以最少的付出學到最大及最多的知識。是次課程的種類繁多超出我所預期，每天起來都有一皇充實的感覺，而跟內地真正的運動員一起上課，完全感受到自己的身體素質及運動水平稱不上是一個體育人。另外，亦難得有機會到內地不同的中小學去參觀一下，不難發現內地體育教育與香港的體育教育有很大分別，內地較重視學生的身體發展及對體育發展

方面較嚴格，但是整個模式較容易忽略兒童的獨特性及創意，相反香港的體育教學雖然在純體育技能教授層面較遜色但發展兒童的創意及群性有一定特點，這些

些都算是這次回北京交流的親身體驗。

馬逢駿 (BEd (P) Yr. 4)

十五天的交流活動中令我喜歡了北京體育大學(下簡稱『北體大』)！雖然，我們所就讀的課程是小學的體育教育，而不是體育的專項科目，但看見『北體大』內舒適的學習環境及強烈的學習氣氛，確實令我十分羨慕。



每一天的任何時候，你都可以看見三五成群的同學在練習，即使不是

自己的專項項目，他們也會勇於參與。而這種的學習氣氛正是現在教育學院體藝學系體育部學生所缺的。反思我們上堂時都是帶著一個藉

口(呢個都唔是我既專項，唔識是好正常)來作擋箭牌，既不投入上課，課餘時又沒有經常練習。我們經常以專業來自居，但我們應自問是否熟悉及曾參與大部份的體育項目？我記得去一間小學觀課時，有位老師說：『他每教一個動作之前，都要求自己首先做到該動作，即使該動作不是自己的專項動作』，這種的教學態度是值得我們學習的，也是一個對學生負責任的好老師。

另外，最令我驚嘆的是，參觀了三



間學校中也幾乎看不見有肥胖的學生，也許這是因為他們積極推行課間操，從而讓學生每天也有一定的活動量。而且學生因為自小就受到課間操的培訓，令學生有很好的協調性。不同的運動項目都是要講求一定的協調性。自少就缺協調性訓練的我們，在參與『北體大』的課堂時，就相形見拙，完全被比下去。

此外，令我欣賞的是：北京教育局更規定學生每天要有至少一小時的活動量，這些都是政府與學校之間的互相配合所致，香港要解決學生肥胖的問題時，應當向國內多多學習。最後，作為一位畢業班的準老師，我看見自己對於成為一位專業的老師仍然有很遙遠的距離。教學除了是一個經驗的累積之外，對本科知識的累積也是十分重要的。

李文浩 (BEd (P) Yr. 4)

雖然事隔兩星期，甜蜜的回憶仍在我的腦海裡蕩漾。

全賴導師悉心的安排，使我們十五天的行程豐富而充實。北體大的訓練課，讓我體驗到內地同學訓練的刻苦；而且也讓我有機會接觸到一些較「冷門」的運動，例如舉重及劍擊。

除了訓練課，外遊的經歷也讓我增廣見聞呢！最令我大開眼界的，就是恭親王花園之亭台建築。導遊指這是模仿宮廷之建築模式，故其面積之大、裝飾之美不在話下，有些建築之理念更令人嘆為觀止！例如「蝙蝠」的寓意、涼亭下水流「壽與水」之長壽與富有之意義、象徵和坤仕途的「步步高陞」等，無不使我驚嘆不已。

此外，我們也到了北京市內三所重點學校作觀課、試教及交流。首都師範大學附屬實驗學校教師的分享，使我對教學工作有一次更深入的反思。還記得老師們的分享，指他們每隔半年便需要進行考試。而考核的內容包括教案編寫、教學表現、體育技能等。體育技能方面，受評核的教師需要每一項目都能指出及展示當中的重點。反觀自己的能力，渺小得肯定不能跟他們的相比擬。為了使我們的學生蒙福，也為了讓人尊重教師，特別是體育教師乃是一項專業，我們得時刻警醒，作最佳準備，以迎接教學上的挑戰。

另一方面，南湖中園小學的熱情款待，很是令我感到羞愧。我們不是甚麼重要的客人，只是祖國裡一個小城市的準教師，卻竟然得到他們的重視。我在這裡，學會要好好對待身邊的人的；加上回程時的飛機失事驚魂，更讓我明白珍惜眼前人的重要。

總結兩星期的經歷，我們不僅與北京體育大學的同學建立起友誼；也讓我們班的兄弟姊妹互相建立更深厚的友誼。



古海茵 BEd (P) Yr. 4

是次交流得著頗多，首先能到全國首屈一指的體育專業學生交流確實十分高興。在短短的十多天中參與了不少在香港未曾接觸過的項目。與當地同學交流亦令我對他們的生活有了更深入的了解，亦令我明白到成功需苦干，他們的技術水平之高確實是埋頭苦幹得回來的。

另一方面，在觀課活動上令我對中國教育有一些新的看法，對中國教育制度中的一些安排亦有了更深的了解，如課間操的作用，統一全國教學模式的原因及好處。更新的想法是，一直覺得學生在一個十分操控的環境下會失去了自身的個性，但學生在2節試教中卻表現出他們具有創意的一面。這令我覺得在相對地開放得多的香港，老師及學生應可以在創意應用於體育課節中有更大的發展。

江志偉 (BEd (P) Yr. 4)

在北京交流的十五天，有機會進行各種不同的活動，接觸了不同的訓練項目。由於大部分都是初次接觸，即使不能完全做到老師的



要求，但大家也會盡力把動作做到最好。對每個訓練項目都感到新奇及享受，對我來說，是一個很好的嘗試；同時間，行程安排我們到一所中學及兩所小學進行觀課、試教及與當地老師進行分享等活動，透過這些交流，讓我

認識到國內學生的學習環境及老師的教學法，他們認真專業的態度，是最值得我們學習的。與他們對教師專業的要求及能力跟自己比對，

更覺自己的不足，必須加倍努力才可；此外，這次北京之旅，也安排了一連串的觀光活動，可讓我們感受到當地的新舊文化，有助提昇對祖國的歸屬感。

這次北京交流活動當中所得的，比我所預期的獲得更多，更豐富。這實有賴兩位導師的悉心安排，使我們在這短短十五天當中接觸及體會到最多的東西，給了我們一個美好的經歷及回憶。

陳玉娟 (BEd (P) Yr. 4)

在參加這次北京沉浸之旅之前，本來是抱著在畢業前和同班同學一起去一次旅行的心態而去的。但在回到香港之後，我發覺我所得的遠遠不止我所預期的。

在是次沉浸中，我們的活動主要分為四部份：交流（一起訓練），參觀，試教，以及一些聯誼活動。在這些活動中，我們親身體驗到北京的風土人情，以及北京的大學、中學、小學的生活和學習模式和香港的有何分別，這些寶貴的體驗是不能在書本或網上得到的。因此，我們這一次交流可以說是不枉此行。

整個旅程中給予我最深刻印象的，莫過於聽到原本北京市的體育老師每半年就要進行一次評核試，去確保當老師的資格。這令我感到很佩服，每位老師在應付校內工作時，同時又要應付考試，相信這是挺吃力的，但卻是一個確保師資的有效方法。



麥鐫耀 (BEd (P) Yr. 4)

在離開教院的前夕能夠有機會與同學們到北京交流學習實在非常難得，而且旅程當中的經歷對我們的專業亦有多方面的增長。



是次的交流活動涵蓋了多個體育項目，有健美操、籃、足、排、武術、劍

擊、跆拳道、拳擊、舉重等不同專項，而且當中的訓練多是與當地學生一同學習甚至由他們個別指導我們，使我們對那些平常不會接觸的項目如武術、劍擊等有更深入的體會。

另外，其中安排的中小學觀課與試教活動，讓我們感受到內地的教學與香港的不同之處，從試教當中亦得到一些寶貴的經驗，從而增加我們教師專業的知識。

而回程時於機上遇到的經歷，令我感受到生命的可貴，更加使我增強了「用生命影響生命」的信念。



梁嘉祺 (BEd (P) Yr. 4)

這次參加交流團的原因有三個：首先，曾聽說北京體育大學的體育成績相當出色，而且運動員的水平亦很高，因此希望能見識一下。另外，因為今年便畢業了，所以便當作畢業旅行吧。最後，因為兩年前參加的一個交流團而認識了一些北京朋友，希望藉這機會探望他們。

雖然去北京的次數不多，但它對我來說絕

不陌生，而且充滿感情。因為它是主辦 08 奧運的城市，所以新聞亦常有報導，加上之前的交流活動，令我對北京留下深刻的印象。這次去北京和第一次的感覺很不同：由於這次去正值春季，因此街道兩旁、旅遊景點等也盛開著鮮花，特別是梅花，真的很美。另外，這次多了機會自由活動，因此我便可以與北京的朋友到大街小巷參觀、遊覽。印象很深刻的是我們去到一條胡同，原本只打算拍照，但卻發現別有洞天，除了有原居民住外，還有不同的店舖，而大部份的貨品也是店主自製的，價錢亦不太昂貴，加上店主也很慷慨讓我們在店內拍照，他們的好客熱情，令我有賓至如歸的感覺。

此外，透過十五天的交流，除了能在大學安排的訓練中學到不同技巧外，亦到了一些中小學參觀，吸收別人的教學技巧。透過觀課、試教、交流，令我更了解國內的教學情況，令我印象深刻的是對每個體育老師的技術要求十分高，他們不但很專業，還需要定期考核，確保他們的質素，這樣才可將最好的技術教給學生。相比我們，我們實在太微小和業餘了，因此我們若要成為一位專業的體育老師，似乎仍需要非常努力進修，提升自身的能力。另外，學生的紀律和對老師的服從性，亦是我們香港學生需要努力學習的。

經過十五天，大家也學到了不少，也有很多不同的體會，但我相信即使過了多少年，我們也不會忘記一起經歷過生死的時刻。十五天原本也是很愉快，但是卻在離開北京的一刻，飛機發生事故，那一刻的我真的很怕，不過身邊的朋友和信仰支持，我們又賺回了生命。雖然我們的旅程以這樣的經驗作結，但是正因為這件事，



我們體會到「患難見真情」，大家的友誼又更進

一步了，因此我在這次的交流活動中得到很珍貴的回憶，而這些經歷又促使我有更多的啓示和反思的空間，是我不會也不可能忘記的。

最後，十分感謝可愛的王莎導師和劉國安導師的悉心安排和照顧，以致我們有這麼好的交流、體驗，這對我們做人和教學也有很多啓示。



鄧宛嫻 (BEd (P) Yr. 4)

兩星期的交流旅程，擴闊了我的眼界。對於內地的教育制度，老師的教學、專業發展，學生的課堂表現和運動員學生的日常訓練都有了更深的認識。個人來說，對學生運動員的日常生活感受最深。

入住北京體育大學，讓我有機會近距離接觸他們，他們在各自運動項目的範疇之中都屬於高水平的運動員，當中更有不少國家級的運動員。對他們而言的日常訓練，在我的眼中，無論在教練的水平、訓練設施的條件抑或運動員的表現都使我大開眼界。在此交流前，本以為國內的訓練條件和香港應該差不多，國內運動員成績超然應是國內運動員的訓練時數和個人身體素質比香港多和比較好，但經過十多天的觀察，發覺到國內學生的運動水平之高，源於他們的專項科研和基本功，例如武術課每個學生都可以做到一字馬、足球課的學生可以表演花式控球…而在科研方面，他們每一個訓練背後都有理論支持，練習目的是力量、協調抑或速度，



練習那一組肌肉都可以隨口說出，反觀我們又是否對自己的專項了解得那麼透徹呢？

湯家偉 (BEd (P) Yr. 4)

原本是以旅遊的心態參加是次沉浸活動，並沒有期望能夠得到甚麼啓發。但是，完成了整個活動回港後，得到的啓發竟然比我實習時所得的啓發更多。是次的活動共有十五天，而住宿的地方是北京有名的高級學府—北京體育大學(北體大)。第一天到達北體大的時候，一入門已經感受到那種濃厚體育風氣，因為我們隨處均可見到北體大的學生在跑步、訓練、課餘活動在運行。一個小小的足球場竟可見到三十多人在對賽，那種運動的文化與香港相比真是風馬牛不相及。回想往日於學院晨跑的情況，街道旁的籃球場、足球場，偶而會出現小



貓三四正在運動，為何香港在充足的運動設施下，運動文化竟不及設施不足的地方？我們作為準體育老師，必須有責任地培養學生的運動習慣。只要我們於課堂上加入一些的堅持，堅持學生有充足的運動量、充足的學習機會、充足的滿足感，有助培

養他們日後良好的運動習慣。我想日後香港的運動文化將會因我們的堅持而與日俱增。

葉震宇 (BEd (P) Yr. 4)



為期十五天的北京交流，讓我明白到作為準教師的我們，有不小地方可以向國內老師學習。

相比起香港，國內老師對學生的課堂常規非常注重，學生要由兩行，班長會出來向老師報數，然後向老師敬禮，整個過程井井有條，後來得知，原來他們由幼稚園開始，已實施這套課堂常規，即使大學生上體育堂也以這套常規上課，學生的服從性相當高。反之，我們可能因為趕課堂已忽略一些細節，只要學生安靜便行，忽略了他們的整齊性，便急急上課。日後上體育課，無論初小、高小也好，我也會嚴格實行課堂常規，讓學生知道何時聽，何時做，適當時做適當的事。

經過時次交流後，我明白到「讀萬卷書不如行萬里路」的道理，實實在在的觀察，比從電視，網絡等簡接交流來得真實，反思、體會更深，若再有機會的話，我會再次參加不同地方的交流活動，擴闊視野！



邵寶緯 (BEd (P) Yr. 4)

作為一位四年級的同學，非常有幸能參加這次北京沉浸課程。作為我第一次到訪北京的體驗，這是我一生難忘的。

15 日的時間，說短又不是短，說長又不是長。15 日的時間裡，我們到過應去的旅遊點、我們吃過應吃的北京佳餚、我們體會過應體會的北京大學生生活、我們參觀過應參觀的北京中小學。當中最難得當然是我們在北京體育大學的學習和參觀北京中小學兩方面。因為有幸能跟國家一級的運動員一同學習訓練，體會他們的訓練模式，雖然我們跟不上他們的進度，但我們也曾經盡力過，這已經是十分難得。

另外，作為一位香港的準教師，能藉著參觀不同的中小學、與當地的老師交流分享，從中反思香港的體育科價值和作為體育老師的素質要求，這對我們有莫大的

益處。

最後，真的要向王老師和劉老師獻上萬分的謝意，為我們安排了一個這樣出色的旅程，同樣是我們日後籌辦同類活動的好典範。



黎士機 (BEd (P) Yr. 4)

我衷心多謝體育部給予四年級學生機會參與沉浸之旅，本應錯過這寶貴的機會，因為我在三年級的時候身在南京。經過十五天各式各樣的交流活動，我相信大家在不同層面上，也拓寬了眼光，而我亦有深刻難忘的體會。

最初我視這沉浸之旅為同班同學畢業旅行，但事實卻不然。在十五日的行程中，有與北京體育大學同學上課、到當地中小學觀課、旅遊、參觀奧運訓練中心，對我個人來說，我認為到中小學觀課最有意義，首先，當地的小學生讓我明白到原來小學生的健美操水準，王莎導師

說他們有健美操銀章的水準，打破我一貫認為不可能的

想法；第二，觀課讓我接觸到有別於香港體育堂的教學模式，他們一般課堂氣氛較嚴肅，我不會完全認同他們的方式，但亦有其參考價值。



總括而言，我認為為沉浸之旅真的讓我帶走太多回憶、知識，是一個很好的機會讓我擴闊視野。



賴永康 (BEd (P) Yr. 4)

我感謝體育部給予我參與是次沉浸課程寶貴的機會，感謝王莎導師及劉國安導師的一切安排及照顧，使是次交流活動順利完成。

最初我們班的同學都視這沉浸課程為畢業旅行，但經過是次交流活動後，我認為這是一個集擴闊視野、學術交流、文化體會、觀光遊覽及鞏固友誼於一體的寶貴交流團。在交流活動當中，我能親身感受全國最高體育學府的運動水平，了解他們的訓練及日常生活。再者，與內地學校進行體育科教學交流，使我認識到內地體育與香港之異同，對我產生了鼓勵的作用。另外，在參與拓展活動、感受中國奧運年的氣氛方面，我們能親身參觀及體驗奧運訓練場館，令我嘆為觀止。最後，在團體精神及培養溝通協作的能力方面，我們在分組試教中發揮合作的精神，亦展示了專業的教學。更難得的是我們認識了一班十分熱情好客的北京體育大學的朋友。



陳家傑 (BEd (P) Yr. 4)

這十五天在北京的體育交流，讓我有機會踏足祖國的黃土，加深了對我國首都的認識，

亦擴闊了我的視野境界。

記得第一次在北京體育大學（北體大）與主修健美操的同學一同上課，那節課既開心又難忘。課堂的熱身動作，是由該系較高年級的同學帶領，她舉手投足也十分專業。我們的課沒有小休，不停的跳了一個半小時。雖然當時大汗淋漓，但心中仍偷偷地在想：「課堂內容也不算太難吧，只有數個動作未能跟上而已。」誰知，下課後我才得知，原來他們常規的課比該節課要難千萬倍。那節課，是他們專程為我們度身而設的。自少已有習「舞」的我，瞬間發現自己的不足，一下子覺得自己很渺小。原來這便是質素和專業。



除了在北體大上課外，我們亦到了長城、天壇及故宮等名勝古蹟遊覽。最榮幸的，是可以親眼目睹奧運場館——鳥巢的興建過程，真是聞名不如見面，心中無比興奮。

最後，感謝導師們悉心的安排，讓我們一眾體育人能感受到鍛鍊過程中的樂與苦，以及伴著我們回來的甘甜。



彭倩寶 (BEd (P) Yr. 3 PE minor)

是次體育沉浸課程十分精采，雖然是短短的兩個星期時間，但卻收獲豐富。首先，全賴學院導師們的悉心安排，我們能入住北京體育大學的交流生宿舍，使我們能真正融入校園的生活。而且過程中還有幸能與北體大的學生一同上課，做到互相交流彼此學習之效。



體育大學的學生多是某運動項目的專項主修，對自己主修項目的時間投入、訓練較多，在技術水平的差異下，我們自然多向他們請教，在他們的指點下，我們的確有顯著的進步，並對該運動項目有更深入的瞭解。

其次，在這兩星期當中，我們還有機會拜訪北京當地的中、小學，而且導師們還安排我們進行觀課與教學活動，這不但幫助我們瞭解當地中小學的課堂情況、增加同學的教學經驗，過程中還能與現職的老師作分享與討論，不少同學也從中得到了啟發，相信將對日後的教學有所裨益。

最後，北京是我們國家的首都，佈滿是極具歷史意義的建築，在這裡遊覽、參觀都像在上歷史課，相當有趣，所以我會推薦師弟妹有機會要到這裡作交流或遊歷。



岑嘉林 (BEd (S) Yr. 4)

作為三年級體育副修的學生，這次北京之

旅給我一個既有學習意義，又富歡樂氣氛的新體驗；為我升讀四年級作了一個極大的推動力。

所指的推動力是那種投入感；那種於上課時投放的心機，認真的態度；那種“一定要做到最好”的一份熱誠；及那以自己專項為驕傲的意識。這投入感充分於北京體育大學的學生中體現出來。與他們作交流時，從了解背景開始，就表露了自己的缺乏及不足。他們不是拿過什麼項目的全國冠軍，也就是參加過全國或國外的比賽及取得排名。要知道國內運動水平的高是香港追不上的。那為何同樣是於大學修讀體育的，水平卻有著這樣大的分別呢？！從他們上課時所投放的心機來看就明白了。最令我著迷的，是他們“一定要做到最好”的心態。舉例於武術課中，所有同學均在練習，但一位同學卻整整一個半小時坐在一旁伸展腿部。從旁人角度看，他是偷懶；但了解後，他是對基本功的一種執著。他認為要踢得好，必先要做好基本功。當我感受到他們對運動的那份熱誠及追求，就會認為他們所取得的成就是值得的。



以上的一個例子僅是冰山一角，但卻啟發我學習那對運動的精神。期望於最後一年的大學生活，以最認真的態度學習；雖知爭取成績只是其中一個要素，認真學習充實自己及發揮體育應有的精神，才是修讀體育的一個大前提，亦是這旅程給我的一個最大啟示。



袁柏基 (BEd(P) Yr 3 PE minor)

在整整十五天的北京沉浸課程中，我的確獲益良多。

首先，與北京體育大學的同學一起上課時，我感受到甚麼是優越的學習態度。



他們上課時可以說是投情投入，根本沒有分心，亦沒有遲到、早退或缺課的現象。另外，他們會盡自己最大的努力去完成導師的要求。還記得於健美操課時曾經問過一位同學是否於入學前已經有很好的柔軟度，但他竟然是說他是於大一是每天不斷鍛練才能達到的。相信這種態度不是香港學生人人所擁有的。

另外，我十分佩服北京體育老師的敬業樂業精神。他們對每堂體育課的要求都十分高，不單單講求學生的運動量，規定學生每課的心跳必須達最大心跳率的八成，亦要求學生達到多項的運動水平，甚至有老師指出要為那些健美操做得不好的同學進行報課。



所以，我認為我們不單單是羨慕祖國的偉大，同時亦要跟它學習，發揮香港人最大的潛能。

巫觀其 (BEd (P) Yr. 3)

是次北京之旅確實令我獲益良多，除了可以參觀北京體育大學不同運動的上課情況之外，更可以參與其中。北京體育大學是全國數一數二的體育大學，那裡的學生熱愛體育的程

度是我想像之外，無論環境如何，那裡的學生都會全心全力地進行每一項訓練或運動。相比起我在教市學院時，縱使有良好的環境和設備，自己也會有很多的藉口或事情而將運動放在較低的考慮。

另外，我們還參觀了當地的中、小學。



這次的參觀給了我很大衝擊，原來我國的中、小學老師每學期都需要考試來評核老師是否有足夠的能力教授體育課。而且，他們每一堂的體育課也要求學生達到七成的最大心跳率和一定的運動量。在香港，這些科學化的概念是完全沒有，體育課的運動量都是根據老師主觀的意見而編排。

總結這次的交流，我想體育老師想受到人們的尊重的話，首是將體育科看成一科專業，用行動來證明體育並不是一門閒科。



施偉強 (BEd (P) Yr. 3)



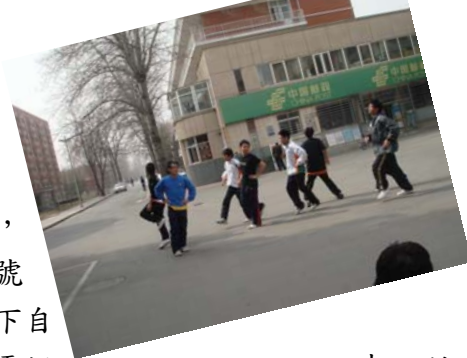


同學就課程的籌備、時間、準備、物資、設計、安排、內容等範疇作全面的討論，希望檢討是次課程的不足，改善明年的籌備工作，令參與的師弟妹獲益。



籌辦：

是次浸沉課程的籌辦工作主要由劉國安導師和王莎導師負責，同學很感謝導師們妥善的安排，令我們獲益良多。今年，同學亦有機會參與籌備的活動，例如歡迎晚會的表演安排，但礙於內地的處事方式，我們在沒有太多資訊的情況下，表演節目只好在晚會當日臨時彩排，雖然晚會順利進行，但可以表現得更好。希望下次再舉辦類似的活動時，同學可以直接與主辦單位的負責人聯絡，彼此了解活動的流程，令活動得以順利進行。



準備：

在緊急聯絡方面，同學雖然多有申請當地的手提作通訊之用，另外，每組亦各派一張當地的電話卡，但同學之間沒有交換電話號碼，使走失的同學感到徬徨無助，雖然導師第一日曾要求同學寫下自己在當地的手是電話號碼，但礙於大部份同學都是到當地才購買電話卡，所以未能填寫，之後就不了了之。因此，建立一個所有同學在當地手提電話號碼表以作緊急事故通訊之用是必要的，另外，每組組員之間應交換電話號碼，組長亦應主動把組員的電話號碼向導師申報。

在服飾方面，訂購的團衣尺碼出現問題，大部份同學都因為尺碼太小而穿不下，但因為時間緊迫，最後只好接受該團衣。下次訂購團衣時，應提前幾星期，給予製造商製作貨版的時間，確保貨品的設計及尺碼準確無誤。另外，部份同學沒有帶備院隊襪，在部份重要場合的服裝不統一，影響其外觀，所以建議同學必須穿著院隊襪，予人一個團隊的感覺。



歡迎會上的表演項目是當日臨時構思的，表現不過不失。建議師弟妹不要

理會內地方面的限制，預先安排好一些表演節目，土風舞是一項他們較感興趣的運動，以是次歡迎為例，中港兩地學生都投入於該節目當中，把晚會的氣氛推至高峰，所以同學必先練習練習。另外，同學需要有心理準備可能有一些突發的表演和演講，特別是籌委會的主席。介紹香港和教育學院是必須的，同學應在出發前作好準備，如整理介紹教育學院的影帶或 PowerPoint 等，讓內地的學生也能對香港教育學院有所認識，而同學自己也可以帶備香港教育學院的照片作交

流介紹。

課程：

課程顧及中學、高小和低小三個不同階段的體育課，奈何沙塵暴令中學組同學喪失試教的機會，其餘高小和低小的試教亦非常順利，發現內地的小學生很有紀律、身體協調性高，亦沒有因此而影響其創意，有參與試教的同學更表示，是次的教學相比香港得到更多成功感。觀課和試教後，同學和當地師生有交流的機會，加深教師的教學策略及安排，增加準老師的教學技巧，為將來作好準備。雖然是次的安排已非常妥善，但有同學表示，三間都是北京的一等中小學，在過程中，我們看不到有特殊教學需要的學生，這未必能反映北京或內地中小學的實況，建議到不同類型的學校觀課，希望可以了解內地老師如何在班內教授特殊學習需要的學生，作教學交流。



在北京體育大學上課，跟國家級運動員學習，拓闊我們的視野，使我們明白自己的不足，明白何謂「運動專業」？我們覺得是次的運動項目安排很好，導師教授的內容亦很適切，但過多的課節影響同學消化及休息，我們建議減少課節，特別是日間的課節，每天以兩個項目為限，讓同學能在校園內多活動，因為這裡的活動模式確實是在白天下進行，但我們大多把白天用到課堂中，少了與北體大同學作非官方交流的機會，如跟當地同學一同打球，聊天等，希望可作改善。

課程中有三個下午到北京三間高等學府進行交流，同學覺得是次只是參觀遊覽，沒有交流成份。我們建議進入課室和內地大學生一起上課，我們亦明白這是一個艱難的任務，導師在安排上有一定的難度，感謝導師們為我們的利益而負出的努力。以是次活動為例，在導師和同學的要求下，我們參觀了北京師範大學的女子籃球隊練習，他們的訓練方式令我們嘆為觀止，令我們獲益良多。

有同學認為到訪北京體育大學是希望提升自己的「運動專業」技能，亦有同學希望可以學習不同的教學法。所以同學建議在訓練內容可以作出不同的安排，如本身有運動專長的同學可以選擇在該專長上學習，沒有專長的同學則參與不同的項目，發掘自己的專長，亦有助拓闊自己的教學法。我們明白在安排上有一定的難度，但導師們亦為我們同學爭取，讓我們跟隨北體大的校隊練習，令我們了解自己的不足，有助日後技術的提昇。

其他：

旅程的第一天和最後一天，因為行李太多而旅行車太小，導致部份同學要坐在行李上或手抱行李而坐，我們建議盡量要求旅行車公司提供較大的旅行車，避免同類情況再發生，因為同學們經過飛機旅程和連日的訓練後，要爭取休息時間，所以盡量提供一個較舒適的環境讓大家小睡片刻。



我們真的很感激北京體育大學及三間中小學的熱情款待，特別是南湖中園小學，他們為我們準備的食物真的太美味了，大家都好像 10 年沒有食水果一樣!! 哈哈!!

總結

總結今年的體育沉浸課程，我們對內地的體育、體育老師、體育教學法及內地的中小學生等都加深了認識，在未來的體育教學工作上得到更多的啟示。

內地的體育文化比香港強，教育學院和北體大的運動風氣跟本不能比擬，校園內簡陋的運動設施充斥著學生，相反，教院學生雖有完善的運動設施卻「小貓三兩隻」，這值得我們反思！

在內地的教育制度下，體育教師是專科專教的，與香港的體師要兼教其他科目不同，他們亦有較完善的評核制度，體育老師每年都要進行教學法、運動技巧及理論等考核，兩次不及格就會被辭退，迫使老師不斷自我進值，保持自己各方面的水平；從交流中得知，內地教師每星期只有十多節課，因而騰出時間讓教師作更充分的教學預備，以及教學法研究的工作上，這正是香港體育教師及香港教育制度未能做到的。

體育教學方面，內地的教材亦較香港豐富，體育課多以學生為中心。上課時，由於學生的服從性較強，老師只需給予簡單而清晰的口令，學生就可以在短時間完成，使課節能流暢進行，這正是香港小學生所欠缺的。內地教師表示，這是從小訓練的成果，當學生服從性強，就會專心上課，亦較快吸收知識，如教授小一學生一隻課間操，他們可以在3-4節課學會，可見其效。雖然內地小學生服從性強，但不失其創意，以我們試教為例，他們可以自創舞步，令我們讚嘆不而。

我們很榮幸有機會參加這充實而有啟發性的體育沉浸課程，能到訪全國唯一隸屬於國家體育總局的體育大學，實在難能可貴。這課程除了使我們的體育教學及技能上獲益外，我們和北體大的師生所建立的深厚感情，那離別依依的情景，令我們畢生難忘。另外，能夠在奧運前親身到訪祖國的首都更是難得的機會，幾天的北京城名勝遊覽，令我們對祖國有更深的認識，登上長城及見證天安門廣場升國旗，令我們以身為中國人為榮，這正是課程的其中一個主要目的。

今年的沉浸課程已完滿結束，我們十分感謝教育學院的國際交流中心及體育部讓我們參加這次課程，特別是陳適暉博士、劉國安導師及王莎導師在課程中對我們的照顧及提醒，為我們帶來就的知識和意念。我們會謹記是次課程所學，日後在教學中靈活運用，帶領香港的體育科進入另一新景象，得到社會各界的認同。



活動花絮 向北體大出發



我們出發了!! KA990 班機



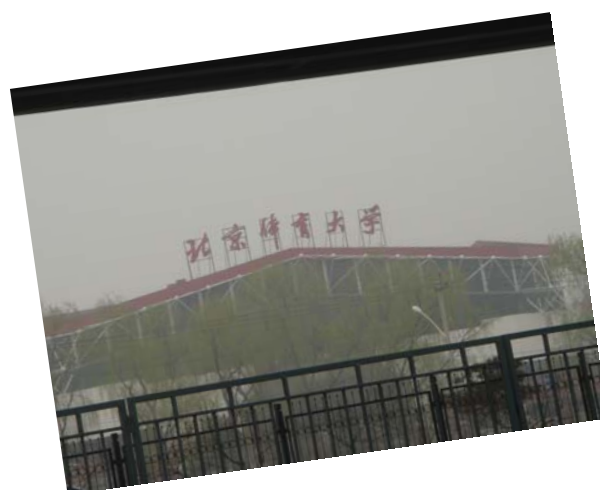
大家都好心急攞返自己的行李!!



北京體育大學國際交流中心



每日的午餐同晚餐，好豐富呢!!
日日都係依d，真係有d悶，不過都好好味!!



北京體育大學
全國唯一一間體育大學，隸屬於國家體育總局

中港交流

中港交流



歡迎晚會



有板有眼的跳繩表現

(傑仔俾人讚跳得可愛!!)



主席交流

Jason 致送紀念品俾「霆鋒」



簡介會

大家都玩得好投入



中港籃球挑戰賽，戰情緊湊



勝負何足掛此!!

比賽第二，友誼第一

上課實況



我地跟健美操世界冠軍上堂啊!!羨慕嗎??



佢係邊個??之唔係黑豬囉!!



北體大有健美操世界冠軍，我地 IEd 都唔弱，
我地都有全國冠軍，就係可愛o既王莎導師啦!!
(佢都係北體大的高材生，我地真係有福了!!)



大家都做得似模似樣
唔好睇少女仔的身手!!



Jason 大戰 36，邊個贏??



一睇就知係上緊舉重課啦!!
好風趣幽默的老師，我地學左好多健身知識!!

教學交流

教學交流



課間操
有幾整齊?大家有目共睹!!



見到桌上有咁多食物就知咩叫熱情款待啦!!



跟內地老師進行課後交流，獲益良多!!
有無諗過：「當你做唔到教授的技巧，
隨時失業？」



創意無限的小學生!!
「back」, 你睇得出嗎??



內地小學生只需要 10 秒就可以圍一大圈
香港小學生就……自己發掘啦!!



你地唔係眼花!! 亦唔係特別效果!!
係北京的沙塵暴!!

名勝遊覽



故宮
今期流行「星」帽



萬里長城
我地當然係好漢啦!!



圓明園
一個字形容劉 Sir
「型」



天壇
「型格」之作



頤和園
美少女導賞員!!



北京小胡同
美少女車伕!!



國家隊奧運訓練基地

你見過咁靚的室內田徑場未??
國家田徑隊都未用過，我地就有機會參觀啦!!
當然要鬥返場啦!!



有相為証!!
兩地學生的感情真係幾好架!!



傑仔!!
「王書麒」好似怕左你咁啲!!



大家做咩咁興奮啊!!



每晚的宵夜!!
街邊羊肉串!!
盛惠五毫!!

回程啦!!
回程啦!!



大家咁興奮咁開心
真係無諗過返唔到香港!!



大難不死!!



豬嘴都出動埋，問你怕未!!



落機等左兩個鐘先有飯食
當然興奮啦!!



二十多名香港教育學院學生自冒煙航班
安全降落北京機場後影一張安全全家福。
(攝自東方日報—2008年3月31日頭條新聞)

鳴謝

香港教育學院體藝學系體育部

香港教育學院國際教育中心

北京體育大學

北京大學

北京師範大學

北京第八十中學

首都師範大學附屬實驗學校

北京南湖中園小學

以及所有為是次體育沉浸課程付出努力的人士

Takx! **Grazie!**

Merci Beaucoup!

Gracias **Dank U!**

KIITOS!

Thank you!

Vielen Dank!