

個人成長及健康生活
(初中/高中)

生活事件：我終於學會了游泳

(內容大綱)

一. 示例概要：

生活在現今物質富庶、生活舒適的社會的學童，嬌生慣養，只要稍嘗苦頭，便會放棄，不能貫徹始終。本教案以「我終於學會了游泳」為生活事例，讓學生明白要學懂一種技能必須要下苦功，並要持有不怕失敗、不怕困難、從失敗中求改進、從困難中求自強的堅毅不屈的精神。

二. 關鍵辭彙：

- (甲) 價值觀和態度：堅毅、勇敢、積極
 (乙) 概念：不怕困難、永不言敗、堅毅不屈
 (丙) 共通能力：自我管理能力的

三. 學習目標：以堅毅不屈的精神克服困難

四. 學習重點：

價值觀/態度	生活事件(討論重點)
堅毅、積極	我終於學會了游泳(從學習游泳的經歷認識堅毅不屈的精神是成功的重要因素)

五. 學與教策略

事例	策略	學習活動(時間)	形式	跟進活動
我終於學會了游泳		透過教師展示游泳選手照片/圖片、分享和討論等活動，培養學生以堅毅不屈的精神學懂一種技能/知識。 附件一至四(35分鐘)	班主任課/德育課/生活教育課/個人成長小組	藉「一人有一個夢想」幫助學生自訂學習一項技能/知識的計劃，並加以實踐

六. 延展及應用

延展： 就「我終於學會了游泳」這示例，幫助學生學會以堅毅不屈的精神克服困難。除了這示例外，教師可視乎需要，以其他實例，設計有關學與教材料。例如：以「我收到成績表」的實例來幫助學生以堅毅、自律、勤奮的精神面對學習上的問題，或以「我參加歷奇訓練活動」的實例來幫助學生養成刻苦鍛鍊、不怕艱辛的精神。

應用： 教師可考慮選取示例中的活動於週會或集會中進行，與初中學生一起討論有關課題。
學校嘗試為學生舉辦【歷奇為本訓練課程】各類型體育技術訓練班及各項目之校隊訓練等，以培養學生勇於面對困難和堅毅不屈的精神。（盡量借助外界資源或與外界機構聯合舉辦）

個人成長及健康生活

(初中/高中)

生活事件：我終於學會了游泳

- 目的：1. 幫助學生明白要學懂一種技能必須要下苦功。
2. 培養學生勇於面對挑戰、從失敗中求改進、從困難中求自強的堅毅不屈精神。

- 教材：1. 游泳選手方力申/伏明霞的照片/圖片（教師預先搜集）
2. 學生工作紙

課時：35 分鐘

形式：班主任課/德育課/生活教育課/個人成長小組

流程：

教學步驟(時間)	學習重點
<p>活動一：引發動機（5 分鐘）</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可預先收集游泳選手方力申/跳水皇后伏明霞的照片/圖片。 2. 教師向學生展示游泳選手方力申/跳水皇后伏明霞的照片/圖片。 3. 教師提問： <ul style="list-style-type: none"> • 你認識照片/圖片中的人嗎？他/她是誰？ • 他/她擅長什麼體育項目？ • 你羨慕他/她在游泳/跳水方面的成就嗎？為何？ • 你有決心想學會游泳嗎/你有決心想游得更好嗎？ 	<p>▶ 借助出色泳手、金牌跳水選手引發學生聯想自身經驗</p>

<p>活動二：學生分享個人經驗及感受（15 分鐘）</p> <p>內容：</p> <p>1. 教師著學生完成【學生工作紙】（見附件二）第一及第二題</p> <p>2. 教師邀請：</p> <p>懂得游泳的同學，就工作紙內容分享第一及第二題：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 曾經遇到的困難，有想過放棄嗎？最後如何克服？ • 學懂游泳後，有什麼感受？是否得到莫大的喜悅及滿足感？ • 有想過要游得更快更好嗎？心中是否有任何計劃？ <p>不懂得游泳的同學，就工作紙內容分享第一及第二題：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 什麼是你學習游泳的障礙？ • 學不懂游泳，使你有什麼感受？ • 你有想過要克服這些障礙/困難學會游泳嗎？心中是否有任何計劃？ <p>3. 就同學分享的內容，教師可將重點歸納指出積極態度、堅毅不屈的精神和勇敢面對挑戰是成功克服困難的重要因素。</p>	<p>➤ 反思自身經驗，並從同學經驗中學習</p> <p>➤ 讓學生明白要有堅毅不屈的精神才能克服困難，並從中訓練學生的自我管理能力和，例如：如何約束自己以達成目標</p>
<p>活動三：堅毅成就美夢（15 分鐘）</p> <p>內容：</p> <p>1. 教師派發游泳選手方力申/跳水皇后伏明霞的個人資料供學生討論（見附件三）【學生參考資料】</p> <p>2. 就閱讀內容，教師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 方力申/伏明霞在練習游泳/跳水方面有遇到困難和挫折嗎？是什麼困難和挫折呢？ • 他/她當時有想過放棄嗎？ • 最後他怎樣克服面前的障礙和困難？ • 從他/她的奮鬥經歷裡，你認為方力申/伏明霞有什麼價值與態度是值得你們學習的？ • 你相信「信念造就一生，堅毅成就美夢」嗎？請解釋。 <p>3. 請學生完成【學生工作紙】第三題。</p>	<p>➤ 藉了解別人經驗，幫助學生明白成功必定要下苦功，並要持之以恆地把事情做好</p> <p>➤ 讓學生思考當面對障礙和困難時，應持什麼價值與態度</p>
<p>跟進活動：一人有一個夢想（見附件四）</p> <p>教師可將「一人有一個夢想」計劃在課後派發給學生，並鼓勵他們訂立目標，然後編訂計劃，按步就班的完成所訂立目標，教師可設定某一時間後再審查學生進度或成績，然後選出三位最有堅毅精神完成目標的學生給予獎勵。</p>	<p>➤ 鼓勵學生將構思付諸行動，並持之以恆地把事情做好，自我鞭策，從而訓練學生自我管理能力和</p>

如懂得游泳的同學，可就以下內容分享：

1. 曾經遇到的困難，有想過放棄嗎？最後如何克服？

2. 學懂游泳後，有什麼感受？是否得到莫大的喜悅及滿足感？

3. 有想過要游得更快更好嗎？心中是否有任何計劃？



如不懂得游泳的同學，可就以下內容分享：

1. 什麼是你學習游泳的障礙？

2. 學不懂游泳，使你有什麼感受？

3. 你有想過要克服這些障礙/困難學會游泳嗎？心中是否有任何計劃？



信念造就一生，堅毅成就美夢

方力申訴說自己個人的經歷，他說：「凡事都可以排除逆境，最重要是對自己有信心，才會成功。」Alex 從小便開始習泳，一直都很順利，只是近兩年他發覺在游水方面成績沒有進步，並在當時認識了一些新朋友，經常叫他不用練習，Alex 亦覺得練習了也是差不多，於是使用這些時間去玩，最後游泳成績不進卻退。當時，他以為自己會從此放棄，後來幸得家人及教練的支持，才令他再振作起來。

方力申近來除了游泳訓練外，還要兼顧學業和歌唱事業，但 Alex 明白到無論遇到什麼困難，都不應放棄，要不斷勇敢嘗試及以堅忍不拔的毅力克服障礙。

方力申紀錄

項目	時間
50 米背泳長池	28 秒 70
100 米背泳長池	59 秒 71
200 米背泳長池	2 分 05 秒 47
100 米背泳短池	57 秒 11
200 米背泳短池	2 分 01 秒 07
100 米混合泳短池	58 秒 75
200 米混合泳短池	2 分 05 秒 21
400 米混合泳長池	4 分 29 秒 02
1500 米自游泳短池	15 分 57 秒 79

附件二

學生參考資料 2

伏明霞在跳水方面所獲得的卓越成就並不是一朝一夕得來的，而是以堅毅不屈、永不言敗的精神一直堅持下去而得來的。原本伏明霞在受訓期間一直吃了不少苦頭，她初到跳水學校當插班生時，那時她還不會游泳，但其他小朋友已習泳了兩年，經過一週在水裡載浮載沉，不知喝了多少水，小明霞終由旱鴨子變成不會沉的水鴨子。但這並不代表她能平步青雲，由於小明霞的膝蓋特別大，線條不夠美，需要用物理方法把它壓少，這個過程是很痛苦的，每次壓腿、拉肩都令小明霞痛得哭起來，淚水不斷的伴著她度過一年多的艱辛訓練，她的努力是沒有白費的，在一九九三年的世界盃跳水賽中，伏明霞成功奪魁，成了中國又一位得到世錦賽、奧運及世界盃三大賽大滿貫的跳水運動員。

但好景不常，伏明霞這時候要面對最大的挑戰是由於當時她正處於發育年齡，她的體重、身高不斷增長，而且一下子增加得很快，使她一時適應不來；再加上後起之秀的步步進迫、改項跳板等，更令她透不過氣。九五年她曾說出以下一番話：「..我對自己都失去信心了，因為我付出了汗水，盡了力，卻什麼都得不到。我不比談舒萍練的少，而別人卻能站在領獎台上，而我卻不行；我只有回到宿舍偷偷的哭，為什麼我不行。」可想而知她當時所承受的壓力，旁人也為之動容。雖然經歷重重障礙，但沒減伏明霞的決心，經過她努力不懈的練習、不屈不撓的精神，她終於九五年的世界盃跳水賽，站到她夢寐以求的三米板冠軍的領獎台上去。

資料來源：（1992年9月6日，明報周刊）

伏明霞歷年得獎紀錄：

- * 悉尼奧運會蟬聯三米板冠軍，在連續三屆奧運會中總共摘下四面金牌，平了跳水皇帝盧根尼斯的紀錄（2000年9月28日）
- * 悉尼奧運會與郭晶晶合作得雙人三米板亞軍（2000年9月23日）
- * 國際泳聯跳水巡迴賽香港站三米板亞軍（2000年6月3日）
- * 蒙特利爾國際跳水賽，與李娜合作奪雙人三米板冠軍（2000年5月）
- * 濟南全國冠軍賽暨奧運會選拔賽，與郭晶晶合作取雙人三米板冠軍、個人三米板亞軍（2000年4月）
- * 悉尼世界盃跳水賽三米板季軍（2000年1月）
- * 伏明霞復出跳水界，即在西班牙舉行的世界大學生運動會上取得3米彈板、10米高台兩枚金牌，再一次為中國人爭光。（1999年）
- * 在亞特蘭大奧運會上獲得女子3米彈板、10米高台兩枚金牌，成為近36年來唯一一位女子跳水雙料冠軍。（1996年）
- * 第九屆世界盃跳水賽三米跳板、女子團體、混合團體冠軍（1995年9月）
- * 美國亞拉莫國際跳水大獎賽，與談舒萍合作取得雙人三米板冠軍（1995年）
- * 羅馬第七屆游泳錦標賽跳台冠軍（1994年）
- * 廣島亞運三米板亞軍（1994年）
- * 世界盃高台冠軍（1993年）
- * 在巴塞羅那奧運會上獲得女子10米高台跳水金牌，成為世界跳水史上最年輕的奧運金牌得主。（1992年）
- * 世界跳水錦標賽高台冠軍，成為年齡最小世界冠軍（1991年）
- * 北京亞運會高台季軍（1990年）
- * 美國佛羅里達國際公開賽冠軍（1990年5月）
- * 加拿大國際跳水賽亞軍（1990年4月）
- * 在美國西雅圖友好運動會上獲得女子10米跳台金牌。當時伏明霞還是十二歲，成為被載入健力士世界紀錄大全中的最年輕的跳水世界冠軍，至今仍未被打破。

一人有一個夢想

你的目標：

你的計劃：

你的進展：