

# 關愛

澳門大學附屬應用學校  
家長教師會

2025年6月



第 24 期

## 赋能成長： 開啟學生一生受益的體藝之旅

宗教會會長 盧蘭馨校長

在當今教育的多元生態下，我們深知知識學習是學生成長的關鍵基石，但僅有知識是不夠的。一個完整而豐盈的人生，離不開強健的體魄、靈動的審美以及堅韌的精神品質，而這些，正是體藝教育所能賦予孩子的珍貴財富。作為一所涵蓋幼兒至青少年全階段的學校，我們始終堅信，推行“一人一體藝”理念，不僅關乎校園裡的每一次揮汗如雨的體育活動與藝術賞作，更承載著孩子們未來幾十年的身心發展、社會適應以及生活品質提升的關愛願景。

從幼苗初綻到青春飛揚，每個成長階段的孩子都有其獨特的身心發展軌跡，體藝教育宛如一場精準而溫暖的滋養，與之同頻共振。

幼兒時期，3至6歲是孩子身體協調性、感知能力發展的關鍵時期。在稚嫩的小手嘗試握住畫筆、在操場蹣跚邁步的瞬間，他們開啟了對世界的多維探索。體藝活動，於此時是色彩斑斕的黏土、歡快的兒歌律動，它刺激著孩子的感官，讓大腦神經元在跳躍與創作間迅速聯通。那些在音樂中搖擺、在繪畫裡塗抹的小身影，正在悄無聲息中培育起對世界的初步感知與表達能力，為未來的學習與社交搭建起第一級堅實階梯。





步入小學，7至12歲的孩子身體機能進一步發展，認知水準也穩步提升。體育場上，他們學習團隊運動，懂得遵守規則、協同合作，每一次接力棒的傳遞，都是對責任與信任的踐行；藝術課上，水彩暈染、媒材塑造、樂器吹奏和肢體律動等，他們開始用更具象的形式傳遞內心情感，學會觀察生活細節，以藝術之眼發現平凡之美。這一階段的體藝培養，恰似為孩子注入探索世界、擁抱生活的“活力因數”，讓他們的校園生活充滿生機，更在無形中塑造著積極向上的性格底色。

青春起航的中學階段，13至18歲，孩子們身體飛速成長，情感與思維也愈發複雜。體育競技成為他們釋放壓力、挑戰自我的出口，在球場的激烈對抗、長跑的耐力拼搏中，他們邂逅挫折與堅持，收穫堅韌與拼搏的力量；而藝術創作則是情感宣洩與自我認知的舞臺，一支舞、一幅畫、一首曲，承載著他們對世界的好奇、對自我的探尋。此時的體藝，猶如一盞明燈，照亮他們成長路上的困惑，為未來融入多元社會、迎接複雜挑戰鑄就強大的心理鎧甲。

“一人一體藝”理念的倡導，帶來的效益是全方位且深遠持久的。對個體而言，體育項目錘煉出的強健體魄，是抵禦疾病、享受生活的根基保障；藝術薰陶培育起的審美素養，使孩子在生活中能發現美、創造美，於細微之處感知幸福。當孩子長大成人，在職場高壓下，一項拿手的體育運動或許就是舒緩身心的良方；在生活瑣碎裡，藝術愛好則化作點綴日常的靈動音符。

從社會層面展望，具備體藝特長的人才，更容易在多元場景中找到自己的定位，無論是體育賽事的精彩亮相，還是藝術活動的匠心呈現，都能為社區、為城市注入鮮活的文化活力，成為社會蓬勃發展的創意源泉與精神紐帶。



再從長遠的生活品質維度考量，體藝素養宛如孩子人生旅途中的“隱形資產”。體育鍛煉的習慣延續，可大幅降低成年後慢性疾病的風險，延長健康的生命週期，讓孩子有更多精力陪伴家人、追求夢想；藝術審美的積澱，則能提升生活空間的格調，無論是家居佈置的靈動創意，還是休閒時光的高雅選擇，都彰顯著獨特的生活品味。在人際交往中，體藝愛好更是溝通的橋樑，因共同熱愛而結識的摯友，因精彩表現而收穫的尊重，都讓孩子的社交圈子溫暖且充盈，為一生的幸福織就細密的守護網。

### 三年深耕紀實【一人一體藝】

#### ●活動規模穩步擴展

| 學年    | 餘暇活動（體/藝）       | 專項訓練（體/藝）             | 特色亮點案例                                     |
|-------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------|
| 22-23 | 39/39 → 78項     | 18/12 → 30項           | • 家社排球賽<br>• 澳門圖書館周「鼓舞飛揚」表演<br>視覺藝術教育成果分享展 |
| 23-24 | 42/40 → 82（+5%） | 19/11 → 30項           | • 25周年校慶攝影比賽<br>• 境外男籃集訓                   |
| 24-25 | 38/41 → 79項     | 22/12 → 34項<br>（+13%） | • 澳門回歸25周年文藝匯演<br>• 「選美澳門」短片創作             |

#### ●三大特色突破

1. 家校社聯動  
家社賽事覆蓋5大項目（排球/足球/乒乓球/籃球）  
家長專場音樂會、校友回校日「以球會友」
2. 社會影響力  
連續3年參與公益金百萬行管樂表演  
代表澳門參加「人文交流小使者」文藝匯演
3. 創新實踐  
班際課間操創作比賽（融合體育與藝術）  
「紅星閃閃賀回歸」廣播操（愛國主義教育）





#### 【我們的成長足跡】「一人一體藝」三年成果精華

##### ● 由數字看見進步

|        | 22-23學年 | 23-24學年 | 24-25學年 |
|--------|---------|---------|---------|
| 參與人次   | 1,200+  | 1,500+  | 2,800+  |
| 家社共育活動 | 6場      | 9場      | 12場     |
| 社會展演   | 3次      | 6次      | 9次      |



##### ● 難忘的高光時刻

- 跨越海峽的成長：男籃隊員在集訓中學會「勝負之外還有友誼」
- 藝術走出校園：管樂團連續3年為公益金百萬行注入青春活力
- 教育局子瞻廊“隨類、附彩”師生視覺藝術教育成果分享展
- 創意大爆發：班際早操及課間操比賽湧現50+套學生自編動作

##### ● 未來更值得期待

親愛的夥伴們，我們正處於瞬息萬變的時代浪潮之巔，未來社會的形態難以精準預估，但可以篤定的是，具備強健體魄、高雅審美與堅韌精神的人，將更具底氣與能力去適應、去引領。

讓我們攜手共進，在校園的體藝課程中精耕細作，在家庭的日常陪伴裡鼓勵支持，為孩子點亮體藝這盞明燈。相信在我们的傾心澆灌下，每個孩子都能在體藝的沃土裡枝繁葉茂，向著充滿無限可能的未來昂揚生長，書寫屬於自己的精彩華章，收穫身心和諧、生活富足的美滿人生。



## 藝術教育的重要性

家長教師會理事長 王秉正

盧校長在25周年校慶時，提出了全校學生「一人一體藝」的推廣目標，這項宏遠的目標，不僅使我們的學生在身心方面更健康，同時更強化學生的人格和創意。

所謂「藝術教育」絕對不只限於唱歌、跳舞、畫畫；它的影響和重要性，不只涵養性格、培養創造力，更能培養團隊精神，對發展中的學生有全面及深遠的影響。藝術教育能培養學生創造力和想象力，它能培養獨特的思維和解決問題的能力，對個人的全面發展非常重要；無庸置疑地，藝術薰陶能增強審美能力，透過藝術欣賞和創作，學生可以培養對美的感知和理解能力，提高審美素養並增強審美品位；藝術教育也能促進個性發展，藝術活動有助於培養個人的情感、性格，增強自我表達和溝通的能力，以促進學生良好個性的養成；此外，藝術教育可豐富精神生活，給人帶來情感上的愉悅，並豐富人們的精神世界；最後，藝術教育更能培養團隊合作的精神，集體創作等藝術活動能培養人們的團隊合作精神和社交能力；總之，藝術教育在提高整體素質、促進全面發展方面都具有不可替代的重要性。



我們該如何發展藝術教育呢？藝術教育對培養孩子的創造力有很多具體的方法，我們可以提供多元化的藝術活動，給孩子充分的創作空間，激發他們的創意天賦；同時鼓勵學生探索和實驗，在探索的過程中，也營造一個開放、自由、包容的環境，讓孩子敢於表達自己的想法和創意，我們應透過藝術教育啟發學生們的想像力，培養他們獨特的思維方式和觀察世界的角度；此外，我們也應適當的引導、反思和分享，在創作後，引導孩子反思自己的作品，並與他人分享，增強創造意識和自信心；最後，藝術教育最重要的另一個特點是能夠培養學生的耐心和毅力，創造往往需要長期的積累和反覆嘗試，透過藝術學習教導孩子培養耐心和毅力，不輕易放棄；通過多元、自由、啟發性的藝術教育活動，以開發和培養孩子的創造力；這对孩子今後的人格發展都有重要意義和影響。

總之，我們應全力塑造並提供一個積極和創意的環境，引導孩子觀察生活，讓孩子對日常生活事物有敏感的觀察能力，發現生活中的美和善；同時透過日常生活中的創作、觀察和探索，家長們可以有效地培養孩子的創造力，為其日後的全面發展奠定紮實的基礎。





# 關愛

澳門大學附屬應用學校  
家長教師會

第 6 頁

小編：蘇配芝

本年度澳門大學附屬應用學校在多项學界體育比賽中均獲得不錯的成績，例如，在23-24年度學界足球比賽中澳大附校就得到男子B組的亞軍，小編今日有幸能採訪男子足球校隊的區志豪教練、球隊隊長張珈朗及家長張鼎宏先生接受我們的專訪，讓大家共同見證教練、球員及家長們共同努力的成果及分享團隊的喜悅。

## 隊長之聲



隊長：張珈朗



男子B組足球隊隊長張珈朗表示：從小學二年級開始已喜歡足球運動，因為可以在球場上自由地奔跑，而且在取得入球和助攻的時候，能獲得成就和滿足感，在小學四年級開始參加學校舉辦的足球聯課活動，隨後就加入了學校的足球校隊，自從成為足球隊的一員後，感到非常自豪，因為就可以代表學校外出比賽，同時，提升自己的責任感，他表示運動的時候可以令他放鬆心情和忘記煩惱，也可以助他抒發壓力。

由於足球運動並非一項個人運動，需要了團隊合作精神，隊員之間要有良好的溝通，作為隊長更需具備領導能力。他表示在同時面對學業和訓練方面，他會先處理好學業上的問題，例如首先溫習完測驗再作訓練，功課亦盡量爭取在學校內完成，同時兼顧學業和訓練，規劃好作息時間。作為一名球員，他希望能得到學校、家長和朋友的支持，特別是在比賽的時候，大家可以到場支持，這也是對球員最大的鼓勵。



## 家長心聲



家長：張鼎宏

由於本人喜歡足球運動，小兒張珈朗從小就開始接觸足球，幼稚園階段他就喜歡追著小皮球，小學一年級就喜歡到中央公園踢足球，之後就開始熱愛這項運動了。個人認為由於運動能發展小朋友的身心健康，加上足球是一項對抗性和合作性的運動，因此，本人十分支持小朋友踢足球及支持他加入校隊，除了可以讓小朋友建立團隊合作精神，本人亦覺得小朋友能代表校隊參加比賽，是一件光榮的事情。

自從小兒加入校隊練習後，他的身體素質增強了，與同學及其他家長之間的關係密切了，最重要的是感覺到他的責任感和自信心都增強了。由於很多家長都支持同學參予足球運動，他們會相約一起到球場為校隊打氣，從而促進了親子的關係。

印象很深刻是曾經在他小學時的一場比賽，當時他戴上隊長的臂章，指揮著隊友們進攻或防守，並在落後一球情況下鼓勵隊友的不放棄精神，所獲得的是書本上學不到的知識。

現時小兒除了參加學校的訓練外，還兼顧參加澳門代表隊和其他球會的技術訓練，當中包括基礎訓練及體能訓練，每周約有五天的時間需要練習。因此，訓練和學習的時間是有一定衝突的，但關鍵是要學會時間的管理，因此，珈朗自小就學會時間管理，自己分配時間做作業，因他認為上課的時候需要更加專心聽書，遇到測驗和比賽的時候，他自己會提前溫習，故此，本人覺得訓練是不會影響學業成績。

本人希望學校能繼續支持和鼓勵運動員，多組織校隊與國內或國外的球隊作友誼賽，從而增加同學對校隊的歸屬感，更可以推動校內同學做運動的熱情，就以今年B組學界比賽決賽為例，學校老師及同學都有到場為球隊打氣，校長更在週會上鼓勵大家前往觀看決賽，對於運動員來說是非常鼓舞的，讓他們感受到學校對他們的重視。最後，希望學校能在資源上繼續支持校隊，好像學界比賽時，倘若比賽時間較早，儘量考慮安校巴送球隊到比賽場地。另外，倘若有機會代表澳門出賽，更希望學校能作出協調和批准，讓小朋友累積更多寶貴的比赛經驗。





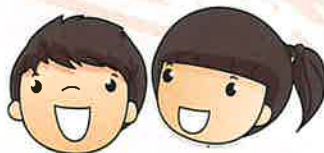
# 關愛

澳門大學附屬應用學校

家長教師會

第 8 頁

## 教練心聲



教練：區志豪

本人是一名全職的足球教練，亦是澳大附校畢業的校友，同時曾經是澳大附校籃球隊隊員，現時執教澳大附校男子B組及C組的足球隊。

足球隊恆常訓練通常會分為技術練習和體能練習兩層面。技術練習則會以學生的基本功和在球場上的解讀和判斷能力為主，而體能練習則是訓練他們在足球比賽中的專項體能，由於學界B及C組足球比賽分開不同時間段進行，一般9月至12月會準備B組賽事，而1月開始，則會注重準備C組賽事。由於澳大附校本身人數不算多，同時學校提供很多不同種類的聯課項目給學生選擇，就以學界C及D組是七人制賽事、B組九人制賽事為例，故人數不足是組織足球隊最大的困難。所以對於作為教練的我來說，能在球隊內營造良好的氛圍與凝聚力，令學生愛上足球運動猶其重要，雖然能帶領球隊站上頒獎台絕對是每位教練都期盼的，但對我來說，獲獎從來並非最重要，能見到每個學生都享受足球、學生每一節課都在進步及能不停追求超越自己的精神才是最重要的，這亦是我不斷傳遞給學生的精神。本人相信獎項只是過程的少部份，能見證本年度有七名學生進入到U17澳門集訓隊、四名學生入選U14集訓隊，這才是對澳大附校足球隊成績的最大肯定。由於我是從幼稚園開始到高中都在澳大附屬就讀，從我長大經歷告訴我，足球隊遇到最尷尬的問題是很多學生會因為學習成績不達標而轉校，令足球隊隊員每年都會有流失。因此，本人希望學校、家長可以來共同督促及協助學生，使球員成員能做到學業與球技兩不誤，並能培養發展成全方位的學生運動員，希望大家繼續支持澳大附校足球隊，令足球隊今後能再創劍佳績，為澳大附校爭光。

我們分別聽到來自學生、家長及教練的心聲，相信大家都明白運動對孩子成長有著多麼大的影響，運動除了可以釋放壓力，促進身心健康之外，同時帶給子女正確的價值觀，使他們學懂分配及管理時間，對往後的人生有著積極的作用。因此，作為家長的我們，除了繼續支持子女參予運動之外，最好是養成一同運動的習慣，這樣可以令家庭成員建立更強的聯繫，製造更多共同話題，從而共同創造美好和諧的家庭氣氛。



網址：[www.asum.edu.mo](http://www.asum.edu.mo)

聯絡我們：[pta@asum.edu.mo](mailto:pta@asum.edu.mo)