三心體育教育：以決心、恆心與窩心培育全人發展

林佩儀

校長有情 津中樂道

體育教育不僅是鍛煉體能，更是一段結合毅力、情感與價值的學習歷程，是培養學生心理韌性與社交能力的重要平台。學生在過程中學會面對挑戰、突破自我，並懂得合作、關懷與尊重。為此，培敦中學優化體育課程，提出「決心、恆心與窩心」三心發展策略，從個人（點）、朋輩（線）及健康生活風氣（面）三方面，培養學生的生命素養。

決心——突破自我的起點：本學年，學校於學界室內賽艇比賽中，以一秒之差擊敗強勁對手，創下培敦中學首個學界紀錄。這一秒的背後，是學生長時間刻苦訓練與不斷自我超越的成果，展現堅定不移的決心。在校際田徑比賽中，女子組及男子組亦分別晉級至第一組別及第二組別。成功從來不是偶然，而是源於不輕言放棄的勇氣與持續努力。

恆心——把堅持變成習慣：心需要恆心支撐。體育訓練沒有捷徑，唯有日積月累的投入，才能逐步提升能力。重複練習的過程，不僅鍛煉體能，更塑造堅韌的品格。學生逐漸明白，真正的對手並非他人，而是自身的惰性與退縮。當他們學會自我要求、規劃訓練並克服疲勞，自律與積極便會內化為生活習慣，終身受用。

窩心——在運動中建立連結：體育亦承載着人與人之間的溫度。學校近年引入木球等新興運動，讓不同能力的學生都能參與其中，共同享受運動的樂趣，並通過合作與策略思考，培養專注力、同理心與團隊精神。在香港國際木球錦標賽2025中，學生表現出色，勇奪青年女子團體桿數賽亞軍、青年女子雙人桿數賽殿軍及青年混合雙人桿數賽季軍。這些成果背後，更重要的是學生之間建立的深厚友誼。

正如校訓所言：「你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來。」三心體育教育的精神，不止於技能提升，更引導學生發掘潛能：以決心迎難而上，以恆心持之以恆，以窩心關愛他人，讓體育成為照亮人生的力量。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為香港神託會培敦中學校長及九龍地域校長聯會副主席。