

臺南市教師會廣州教育參訪心得報告 2014.7.9~13

嘉南國小 謝旭明老師



前言

旅行中相遇的任何故事、場景、人物、事件都有值得省思的地方，而透過這些與人、與世界、與自己的對話可以成長。特別是先藉由出國旅程起的頭，回到臺灣之後再查詢相關資料與細讀書籍，會發現有許多值得省思、研究之處。因此，本報告的內容不限於學校的參訪，還包括其他的人事物，以及相關資料查詢、閱讀之後的心得，分為「背景與動機、景點與歷史文化、學校觀摩、政策建議」等四個部分來報告。

壹、背景與動機

五月底，收到來自教師會會務的電子郵件，通知這一趟中國廣州的交流參訪。基於以下三點理由我隨即報名參加。其一，在這次交流參訪的活動之前的今年夏天，剛好也參加了日本學習共同體學校的教育參訪，也許配合這兩次的參訪活動，可以比較中國與日本兩國教育現況的差異，以及臺灣可參考、學習及借鏡之處。其二，教師不應該只關注在自己的教室或學校中，必須放眼國際、走向世界，而鄰近的中國人多、地大且物博，是一個應該且值得去面對、認識與交流的國家。我認為在全球化的時代，身為世界的公民，應該透過彼此的交流對話，增進相互間的認識與理解，進而化解衝突、形成最大的共識。人與人之間的交流是如此，國際間的交流也是。其三，個人喜歡的是深度探索的旅遊，而非採買團或走馬看花、湊熱鬧式的行程，還未到過中國的我，正好藉由這樣的機會參訪中國，了解中國的教育政策，進而能促進個人教育職場的專業成長是最好不過的了。

貳、景點與歷史文化

7 月 9 日 (三) 凌晨四點就起床，四點半開車於相關集合點搭載 3 位同行夥伴後，共乘前往高雄小港國際機場。在機場的便利商店用完早餐後，隨即上樓櫃臺等待與大家會合。搭乘 9 點 5 分的華信噴射小客機於 10 點半左右抵達香港。稍作等待，再轉乘 12 點半的豪華快船於 2 點左右抵達中國虎門港口。搭船過程中除了欣賞岸上風景，還有介紹中國風情、生態的影片，但持續的馬達低頻聲音相當引人入睡。出了海關，當地的導遊小晶及接待洪先生隨即招呼團員們上車前往第一個景點－余蔭山房。

余蔭山房

第一天下午參觀的景點。百餘年建築的余蔭山房，是清代舉人退隱後的私人花園。傳統中國式的建築，古色古香，有山有水，有樹有花，有小橋、有廳堂、有字畫。可以感覺出中國古代仕紳的奢華與風雅。印象深刻的是進口的彩色玻璃窗和能照出全身的鏡子，清代就有了，讓傳統的建築與現代的工藝有了一點連結。另外，有些房間的屏風、擺飾讓人不知道是當時就有，還是後來才放上的，應該加以標註說明。如果有太多後來才加上的東西，就會失去原汁原味的感覺。



傳統中國式的小橋流水建築



進口的彩色玻璃窗



余蔭山房前景



清代劉墉題字的木匾

寶墨園

第二天下午參觀的景點。寶墨園前身為「包相府廟」，始建於清代嘉慶年間，是奉祀北宋名臣、龍圖閣大學士包拯的地方。經過整修與擴建，形成今日大面積的中國古代庭園建築。園區比余蔭山房還要大，裡面真的是有山有水，可以划船游湖，也可以戲水，水裡養的都是錦鯉。走在園區中慢慢欣賞，有一種悠閒的感覺，不知不覺會忘了時間。園區中還有許多藝術品。連廁所的標示都很有特色。最有特色的是列入上海大世界基尼斯之最的瓷塑浮雕「清明上河圖」。



墨寶園大面積的庭園建築，可以划船游湖



瓷塑浮雕的「清明上河圖」



長廊牆上石雕為民間包公故事圖



園內精美大石雕

導覽員與前天余蔭山房裡的讓我有同樣的感覺，解說雖然是很詳盡，總覺得少了點與聽眾遊客的互動與熱忱，像是把所知的背出來讓遊客聽的導覽機。因此，還來不及思考提問，導覽員一個個匆忙的解說，直到結束。第四天南越王墓的志願服務導覽員，看起來像是高中或大學生，感覺較熱忱。記得 6 月份的日本行，一位臺灣留學生為我們導覽京都傳統建築特色，留學生本就是學建築的，而且對於京都的建築人文很有興趣，所以解說中可以感受出她的熱忱，像是為家鄉的朋友介紹自己生活的都市一樣的親切，認真的態度是騙不了人的。所以，要讓導覽員的解說讓遊客感同身受、發揮專業，必須招募本身就對當地的景點有認同感的志願者。有時候領薪水的人只當一份例行工作，而不是充滿熱忱的志業。

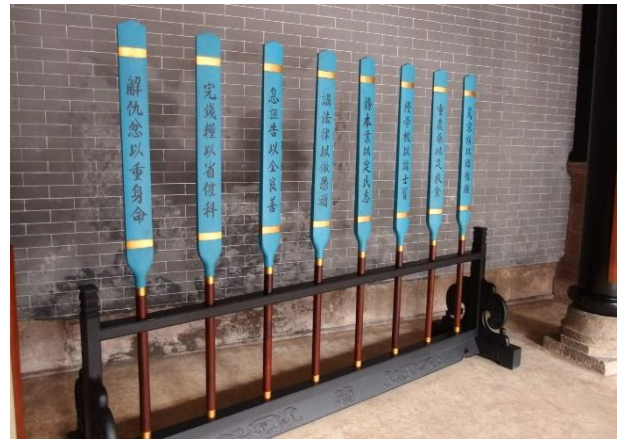
留耕堂

第二天下午參觀的景點。位於廣州市番禺區的沙灣鎮，是沙灣何氏家族的宗祠。整體建築坐北朝南，雄偉大氣，保留了精美的嶺南石雕、木雕、磚雕技藝。留耕堂分五間五進。第一進是頭門。正門前廊先是六根八角形的石柱，內堂則有六根圓木柱。正門兩旁各有一座石鼓，圓形的石鼓代表宗祠的祖先是官員。正門上擺著「何氏大宗祠」五字的橫匾。第二進是祠堂的儀門，前後側各有四根白石柱子，正面的橫匾上寫著「詩書世澤」四字，過了儀門可以看到蔣中正提的「忠孝傳家」的匾額。第三進是拜廳，而過了拜廳就是第四進享殿，稱為象賢堂。第五進是留耕堂，是祠堂最後一進，堂中供有何氏先祖神像。

參觀留耕堂可以感受到傳統中國家族的影響力及宗族觀。堂中的祖訓告誡著後代祖孫不可違背祖先的規定，兩旁放置古裝劇公堂中看到的丈板，違反者會有家罰。另外，據導覽員的解說，堂中的匾額在文化大革命時期裹上泥土塗黑才躲過一劫，可想見中國許多傳統的物質與精神的文化歷經文化大革命的破壞。



留耕堂是沙灣何氏家族的宗祠



違反者祖訓的家罰



留耕堂前景



忠孝傳家牌匾

其他

其他參訪的景點也是很有意義，在「蓮花山」有 40 多公尺高的觀世音像，我們還一起一階階的攀登上 50 公尺的蓮花塔，留下難忘的回憶。「西漢南越博物館」裡，看到了許多出土的文物，彷彿穿越時空，體會到西漢南越人的生活智慧。「中山紀念堂」中，雖然早已經熟悉孫中山的歷史事蹟，但是親臨此地，別有一番感受。另外，我們也參訪了荔灣區芳村的茶葉市場，品嚐了名茶。芳村家家都是茶行，像是茶葉的集散地，走在街上彷彿可以聞見茶香。據說廣州市飲茶的文化反而是臺灣商人引進的，可見於中國的大市場，到處都是賺錢的商機。



蓮花山裡 40 多公尺高的觀世音像



西漢南越博物館

這趟交流的行程中，也安排了長隆大馬戲團的表演，以及搭乘郵輪夜遊珠江的體驗。我是第一次觀賞馬戲團表演，現場的感覺很震撼，觀眾們也很激動，在節目的表演過程中驚嘆連連、掌聲不斷。不過，我是人道主義者，對於節目中動物的演出部分有些不忍，擔心這些動物訓練過程可能受到不人道的對待。至於夜遊珠江，欣賞到珠江兩岸高樓大廈的點燈裝飾，還有美麗、色彩多變的廣州塔，讚嘆廣州市的發達與繁榮。



長隆大馬戲團精彩的表演



乘郵輪夜遊珠江欣賞廣州塔及岸上夜景

參、學校觀摩

難得有出國參訪的機會，我個人比較傾向能夠多看幾所學校。我們這次在一個上午中，一口氣參訪了廣州市番禺區的沙灣實驗小學及市橋東城小學等兩所學校。以下先描述學校參訪過程，再針對參訪中的兩個最大的議題「研學後教」及「軍魂教育」深入探究，並提出自我的省思。

一、番禺區沙灣實驗小學

一踏進校園，馬上就可以從校園內的情境布置感受出學校辦學的特色－武術。不管在走廊兩旁的公佈欄、教室外的標語、校園中的雕塑（武德小童），都顯示出與武術相關的。尤其從走廊公佈欄呈現的海報資料顯示，沙灣實驗小學不僅追求的是學生實際身體力行的學習武術，更企圖從學生學習武術的過程中教導品德的價值觀，也就是「武德」。

學校的校長及地區的督學帶領我們參觀校園以及較新建的教學大樓中的教室。這所學校的多功能教室充足與硬體建設完善，包括視聽教室、藏書室、閱覽室、美術室、寫生室、實驗室、烹飪室等，校方帶著我們一間一間的參觀。有些教室中不乏有大尺寸的液晶螢幕。參觀這些不同功能的專科教室，我意識到這所學校可能提供了比臺灣更多元的課程與學習。



校園中武德小童雕塑情境布置



沙灣實驗小學的茶藝教室

緊接著校方安排全校性的表演。我們一行人排排坐在司令臺上，感覺受到貴賓式的待遇，欣賞臺下全校七百多位師生壯觀的演出。我從沒實際見過這麼壯觀的場景，像這麼多人同時演出的場面，以往只會在電視上的國慶大會才看得到。學生們先吹奏豎笛（直笛），搭配著簡單的手部動作與走位變換隊形，接著是手語歌、武術。武術的表演除了有拳、棍外，還有舞旗、舞龍、舞獅，該校的女老師們也下場「舞鳳」。表演結束後，我們一行人也技癢下場試試舞鳳，鳳凰道具還挺有重量的，可以想像這群女老師平常練習的辛苦。



全校動員的「大課間」演出



學校女老師們也下場「舞鳳」

學校本身就應具有文化傳承的功能，一個學校辦學的特色如果要長久、穩固，恐怕無法憑空創造，也須從在地的歷史文化出發。這樣的特色學校經營的基本原則，不僅在臺灣適用，在中國也是一樣。沙灣實驗小學以「武術」為學校本位的課程活動，是根植於沙坑村的傳統文化。佛山是武術之鄉，1950 年代初因修建佛山機場，佛山南海區整條村遷徙到番禺的沙灣鎮沙坑村，也因此將武術、南海醒獅等的傳統民間藝術傳承過來。沙灣實驗小學繼承傳統武術的優點，體育課堂中把武術作為全校學生的必學項目。其中一、二年級以學校自編的武術操學習為主，三、四年級以短器械學習為主，五年級以長器械學習為主，而六年級則以太極拳學習為主。更開設了現代競技武術，成立學校武術代表隊，參加各種武術比賽，為國家競技體育貢獻一些力量。在教育哲學上，堅持「以武術辦校，以武德興校」的指導思想，將「武德」融貫於各個學科教學中，進行禮儀、誠信、仁義等德行的教育。2010 年，該校被中國體育總局辦公廳和教育部辦公廳評為「國家級武術傳統項目學校」，是廣東省唯一一所獲此殊榮的學校，可見這所學校特色的發展受到國家級的重視。

沙灣實驗小學的韓校長後來我與同桌吃飯，飯桌上對於各種廣州教育現況與學校經營活動侃侃而談，比如說他認為讓學生學習一種技藝，如武術、豎笛（直笛），是學生帶得走的能力，可以影響學生一輩子。另外，學校利用書法、閱讀教育的推廣，來讓練武的學生能夠「靜」的下來。而且學校也推廣「茶藝」的課程，透過茶道融入品德教育。韓校長也提到沙灣實驗小學配合教育局每週五「大課間」的體育活動政策實施全校性武術練習，就是今天我們看到的演出成果。「大課間」的體育活動政策聽起來像是臺灣學校第二節 20 分鐘下課的體育活動。只不過臺灣的學校大多按年級分配各種體育活動，如跳繩、呼拉圈、扯鈴等，讓學生在時間內「自由活動」。比較少像沙灣實驗小學這樣安排整套的武術活動讓學生操練，感覺這樣子比較能夠落實課間活動。可以感受到韓校長是一位個性率真、熱忱的校長。

二、番禺區市橋東城小學

參觀完沙灣實驗小學後，我們隨即驅車前往下一所學校－市橋東城小學。抵達學校後，可以看到與沙灣實驗小學一樣的 LED 電子看板正顯示著歡迎我們參訪的歡迎詞。進入學校

大門是一個集合用的小廣場，一邊移動式的布告欄上貼著學生的讀書報告、作業、繪畫、書法等作品，以及學校的簡介，這所學校特別以「軍魂」教育為特色。

市橋東城小學的方校長一行人帶領我們參觀教學大樓，特別的是臺灣小學少有的「舞蹈教室」，及「少先隊總隊部室」，教室內貼著大大的標語：「為共產主義事業而奮鬥」。在我們參訪的同時，有三位小學生正在這間教室裡寫著像是評分各班級常規的資料，感覺有點像是臺灣的「糾察隊」，或是日本的「學生自治會」，希望他們不會有太意識型態的思想教育工作得執行。另外，這次的參訪特別感覺中國喜歡透過標語來教化，不僅在校園中，整個廣州市也處處有標語。



市橋東城小學特別的「少先隊」制度



交流會議

快速參觀完教學大樓後，終於安排一些時間讓大家坐下來討論對話的時機。這種對話討論會議是參訪中相當重要的，可以更深入的增進彼此的瞭解。中國方面先開場，我們由教師會的侯俊良理事長一一介紹臺南市參訪的團員之後，進入雙方互動交流的時間。除理事長介紹台灣教師組織、任務，同時分享推動電影節音像教育及學習共同體等專業教育事務外，還有兩位校長分享了治校的理念與辦校的經驗，深切提出了中國學校值得學習之處及對臺灣教育的省思。有校長以臺灣推動閱讀教育為例，詢問廣州這邊的學校是如何提升華語教育的。中國方面的回答大概與臺灣學校正在進行的活動大同小異，例如：配合節慶文化的主題教學、閱讀經典、心得口說報告、訂定讀書節、全市性的專題閱讀徵文、實施圍繞閱讀的各種具體活動等。我則是提問廣州市「研學後教」的具體課程改革作法及市橋東城小學「軍魂教育」的內涵。礙於時間限制，中國方面大抵說明了它們的精神意涵，更多具體的瞭解是在我回到臺灣之後，藉由資料的查詢、書籍的研讀與自我的省思所獲得。

三、深入探究與省思

以下分別說明這次參訪學校中得知的兩個最大的議題「研學後教」及「軍魂教育」的具體內涵。

(一) 研學後教

依據番禺區教育局教學研究室張樹鋒於 2014 年 1 月 13 日番禺日報上的投書，「研學後教」的課程改革是自 2012 年 3 月開始，透過廣州市相關師範院校的研究及番禺區教育局倡導，全區的中小學開始推廣執行。「研學後教」的核心理念其實是基於近年來中國各項課堂改革的多種成功模式，針對實際的課堂教學而提出的一種教育改革的理念。

「研學」主要是教師在深入研究學生的學習情況、配合的教學方法、課程目標，及教材的基礎上，把教學目標轉化為學習目標，把教學內容轉化學習內容，把教學的深難點轉化為「研學問題」，提出引導學生學習的「研學案」。學生在「研學案」的指引下通過自主、合作、探究，鑽研知識和方法，學生之間透過互動提升能力，學生在交流「研學問題」過程中，發表自己的觀點，解決同伴同學的疑惑，在自己提高的同時也促進同伴的發展。所以「研」包含了教師與學生兩個層面，「學」則包括學生個體、學生群體、及師生之間的學習活動。

「後教」是展示學生鑽研後存留的困惑與問題，讓學生之間再互相交流教學，並透過教師適時、適當的點醒、拓展和延伸，再讓學生進一步的自主、合作、探究學習，而達成教學目標。「研學後教」最終的目的是為了實現學生學習方式的轉變，由被動轉為主動，由個體轉為群體，由客體轉為主體。因此，「學」既是出發點，也是落腳點，透過「研」和「教」的有機結合，讓「研」有著力、「教」有突破。

番禺區「研學後教」的課堂教學改革，應該是先由師範學院的教授提出，透過行政的主導推動，落實在教育現場的實踐與回饋，漸漸從上而下形成自下而上的交互改革動力。番禺區的校長提及，經過二年多研學後教的課程改革，發現學生的思考發展、表達能力、分析綜合能力均有顯著的提升。具體的改革成果則可以依據張樹鋒在番禺日報上的投書，從以下三點現象中顯明。一、番禺區學生的學力較廣州市其他區高，2013 年區中考總分平均分超出廣州市 32 分之多；二、番禺區教師有更多的教學研究產出，區中教師有 270 多篇專題論文在各級各類正式刊物公開發表；三、其他地區前來觀摩學習，包括北京、上海、四川、江蘇、新疆等 10 多個省市的學校教師和教育部門官員。

(二) 軍魂教育

談到「軍魂教育」，一般都會想到軍校，但市橋東城小學並非軍校，卻將軍魂教育列為辦學的特色，於是引發我的好奇。到底「軍魂教育」是什麼？為什麼東城小學要將軍魂教育列為辦學的理念？軍魂教育如何在小學中具體實踐？又有何教育上的意義？當然，參訪當天短暫的交流無法解決我的疑惑，於是回臺後，我仔細研讀了當天贈送的一些書籍。

依據東城小學校長一方小瑩（2014）主編的「小學軍魂教育文化理論建構與實踐」一書中的說明，「軍魂教育」是指培育具有軍人情感、人格、信念等特質的育人活動。方校長認為教育的本質在於促進人的發展，又因為「有靈魂、有理想」是促進人發展的重要內在因素，軍人是具有靈魂和理想的人，所以在小學展開「軍魂教育」具有重要現實意義（p.4）。東城小學實踐的目標是在建立精神與物質文明總和的「軍魂教育文化」，具體透過「主題活

動、教學活動、社團活動、文化節活動」實踐。「主題活動」相當於校本課程，東城小學規劃「認識自我、戰勝自我、超越自我」等三項分別符合軍人「情感、人格、信念」的活動目標。各活動目標再分為「體驗、實踐、探究」等三種活動形式，依據各形式設計出共九項的活動主題。「教學活動」則是課堂「三導三學」的研學模式，即「導趣樂學、導思善學、導練活學」，這麼說明很口號，但我仔細瞭解，其實就是之前提到的「研學後教」的課程改革模式 (p.242)。「社團活動」是透過包括讀書、辯論、科技、小軍人、藝術等活動社團內化軍魂特質。「文化節活動」則是每年一次的靜動態展演，類似於臺灣學校的教學成果展。至於軍魂教育在文化上的意義，在於形成軍魂教育的「情感、人格、信念」特質，亦即讓師生體驗「真、善、美」的情感，塑造「自我意識」和「自我控制力」的人格，培育人生價值觀的信念 (p.7)。

東城小學透過「軍魂教育」促進教育主體（學生）的發展，特別是在精神、意志力層面，形塑一種特定的價值觀。我的認為它不僅是品德教育，也是一種愛國教育。臺灣也在推「全民國防教育」，企圖透過教育的方式從小建設學生心理，引發全民團結防衛的意識，但我覺得並不够落實。東城小學的「軍魂教育」特色是值得參考的。另外，我訝異東城小學可以為了發展「軍魂教育」，採用科學化的研究方法，完成一本兼顧理論與實踐的著作，中國教育工作者的研究能力令人可敬可佩。

肆、政策建議

為使這次的中國廣州市教育參訪的成果能夠更有意義、更具體的執行，我彙整心得，擬定以下幾點的建議。

一、強化品德教育

沙灣實驗小學以「武術」為學校特色，市橋東城小學發展「軍魂教育」文化。這兩所學校都將學校特色內化為精神層次的品德教育。藉由武術學習武德，藉由軍魂教育學習刻苦耐勞、重團隊、有紀律的品德。教育文化的精神其實就是一種價值觀與品德的傳承，這一部份是臺灣比較欠缺的。臺灣的學校也許辦了很多教育活動，但我們的學生內化了多少？值得深思。

二、落實體能課程

良好的體能、強健的體魄、健康的身體是一切的基礎。沒有健康的國民就沒有強盛的國家。我們看到不管是沙灣實驗小學的「武術」，或者市橋東城小學的「軍魂」，都強調學童體能的鍛鍊。廣州市還有「大課間」的體能活動要求，而在廣州佛山，武術也成為中小學的一門必修課，而非興趣班。日本也很重視體能活動，從小就開始學習空手道。缺乏自然資源的臺灣，資產在人才，我們更必須從小建立正確的觀念、運動的習慣，培養健康的下一代。

三、增加教育交流

如果查詢中國學校的資料，就可以發現中國的學校之間有很多次的交流，而且不同區域會簽訂合作交流協議。反觀臺灣不僅少有跨縣市的參訪交流，同區域內學校之間的交流也不多。各區有不同的在地文化，各校有不同的辦學特色，各教師有不同的專長、教學特質，應該透過廣泛的交流增加教育的視野與廣度，透過頻繁的對話加深教育的省思與深度。

這次到學校參觀的過程，學校安排比較偏重於硬體設施的參觀，但是更想學習的是軟體面向的學校經營、課程與教學的改革等，希望日後的教育參訪盡可能安排入班的教學觀摩，並增加對話交流的時間，以促進臺南市教師的專業成長。

四、體察教育改革的趨勢，堅定教育哲學的思辯，實踐課堂教學的改革

任何成功的改革都有其發展的脈絡，不可能是憑空突發，因此，有必要更仔細的去瞭解改革背後的歷史性與形成的脈絡。廣州市番禺區推展的「研學後教」的課程改革理念，並不是任何新創的學派，而是基於中國其他地區成功改革的經驗。仔細瞭解這樣的理念，包括教師探究學生的學習，透過課堂教學活動引導學生相互學習，強調小組學習、主動學習、探究學習等，與現今各國教育改革的理念，例如，歐美先進國家重視學生小組合作與探究的課堂教學、臺灣的「翻轉教育」，以及從日本發展到韓國、中國上海、新加坡、馬來西亞，再到臺灣的「學習共同體」，都是不謀而合的。

現今的課堂教學必須脫離工業主義，學校不是工廠，老師也不是知識的灌輸者，學生不是產品。過去工業主義下的學校教育已經顯現出許多問題，包括大量失業、社會適應不良、反社會人格、動機低落，以及佐藤學（2012）所謂的「從學習中逃走」的學生。學校培養的是世界未來的公民，必須具備思考力、傾聽、表達的溝通力與自我管理的能力，及以這些能力為基礎所形成的「學習」與「團隊合作」能力，才是符合社會所需的人才。然而，現今的改革都不是「革命」，不能把不同意見的人排除或消滅，而是必須改變人舊有的想法、觀念。而現今的教育改革必須達成的觀念是，老師不是知識的傳授者，而是能力的引發者。教育的重點不在提供了多少的知識給學生，而是在於培養了學生多少的能力。但是，我們傳統的課程設計與教學法只培養老師在乎一節課裡給了學生多少的知識，而不在乎這堂課裡學生培養了什麼樣的能力。所以老師上課時拼命的講，而不去注意學生到底會講什麼、學生的觀點是什麼、感受是什麼。

基於上述的教育哲學思辯，落實在教育現場的改革，可以發現臺灣課堂的改革最大的問題就是沒有透過「實踐」的理論。廣州市番禺區各校「研學後教」的教學模式必須透過「建模→論證→實踐→重構→再論證→再實踐」一系列活動的精鍊，逐步走向成熟（張樹鋒，2014）。日本早從明治維新以來，學校的授業研究（Lesson Study）就是這樣的模式。日本教育會研究小組曾經對在職教師做的問卷調查結果顯示，對教師而言，最重要的是紮根於自己的課堂事實的研究與研修，重視自己所在學校內部的研究與研修（佐藤學，2012）。

相較於中國和日本，臺灣透過課堂實踐的教育理論幾乎沒有，有的僅是為了完成教師個人學位論文的短期改變，隨著論文的結束而結束。林文生（2013）認為，教師的專業成長必須建立在教學的現場，從教師所面臨的問題出發，改進現有的問題，發展實踐的行動理論（theory in practice）。因此，建議各校的進修研習應該回歸教育的本質，成為發覺學生學習問題，進而解決教學現場問題的一種課堂研究。

參考資料

- 方小瑩（2014）。**小學軍魂教育文化理論建構與實踐**。中國北京市：中央民族大學出版社。
- 林文生（2013年8月20日）。校長的小革命：勇於接受校長教學領導的責任。**臺灣立報**。2014年7月4日，取自：<http://www.lhpao.com/?action-viewnews-itemid-132535>
- 佐藤學（2012）。**學習的革命：從教室出發的改革**（黃郁倫，譯）。臺北市：天下雜誌。
- 張樹鋒（2014年1月13日）。“研”上著力“學”有導向“教”顯效能。**番禺日報**。2014年7月17日，取自 http://pyrb.dayoo.com/html/2014-01/13/content_2513180.htm
- 韓伯龍（2014）。**壯志驕陽—沙灣鎮實驗小學武術校本課程**（未出版）。番禺區沙灣鎮實驗小學。