

香港體育教師會議 2020：專題講座

Hong Kong Physical Education Teachers Conference 2020: Conference

平行會議（行動研究）

Parallel Sessions (Action Research)

- 講題 S1: 以不同策略推動學生在課餘積極參與體能活動
- Topic Using Different Strategies on Motivating Students to Participate in Physical Activities Actively
- 講者 保良局姚連生中學 鍾昀延先生
- Presenter Mr CHUNG Kwan-yin, PLK Yao Ling Sun College
香港教育大學健康與體育學系助理教授 周志清博士
Dr CHOW Chi-ching, Gary, Assistant Professor,
Department of Health and Physical Education, EdUHK
- 摘要 本研究在疫情期間進行，發現學校停課改變了普遍學生的生活習慣，並影響了他們的健康。本研究目的在於推動學生在停課期間積極運動，從而建立活躍及健康的生活方式(MVPA60)。是次研究是一個行動研究，研究對象為八位中學校隊成員，平均年齡 16 歲。研究共分為五個階段，每個階段透過不同策略來增加學生做運動的動機。這些策略分別是 1) 提供運動的手機應用程式、2) 分組進行運動的手機應用程式、老師共同參與及老師透過手機短訊以文字作鼓勵、3) 老師透過手機短訊以圖片作鼓勵、4) 老師親身面對面作鼓勵及 5) 沒有鼓勵。透過比較參與者在研究過程不同階段的轉變，了解不同策略對增加學生做運動動機的影響。研究結果顯示參與者普遍在研究期間增加了每天做運動時間、提早了睡眠時間及減少了玩電子產品的時間。在研究期間，學生開始自發運動，並對訓練安排產生了興趣。這些策略有助學生在疫情期間重新建立活躍及健康的生活方式。
- Abstract