

香港體育教師會議 2020

以不同策略推動學生在
課餘積極參與體育活動

保良局姚連生中學

體育科

鍾昀延老師

學校簡介

- ▶ 創校年份：1982年
- ▶ 男女校
- ▶ 班級結構：24班
- ▶ 體育老師：3人
- ▶ 全校人數：677人
- ▶ 學生背景：基層學生為主



學校簡介

- ▶ 學校體育設施：排球場、籃球場
- ▶ 學校校隊：田徑隊、泳隊、足球隊、男子及女子籃球隊、乒乓球隊、男子及女子排球隊、羽毛球隊及男子手球隊

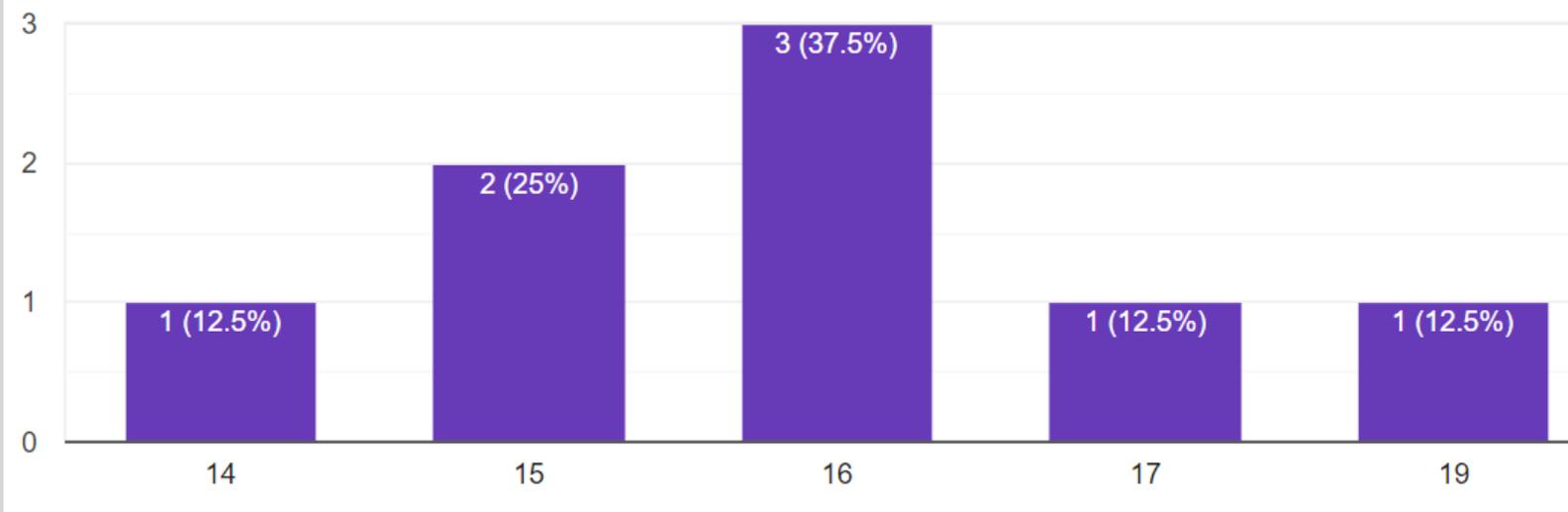
Ho Leung Kuk Yao Ling Sun College

研究簡介

- ▶ 本研究目的在於如何有效推動學生在停課期間積極做運動，使學生善用時間自主學習，養成日日做運動的習慣。
- ▶ 對象：**8**位校隊成員

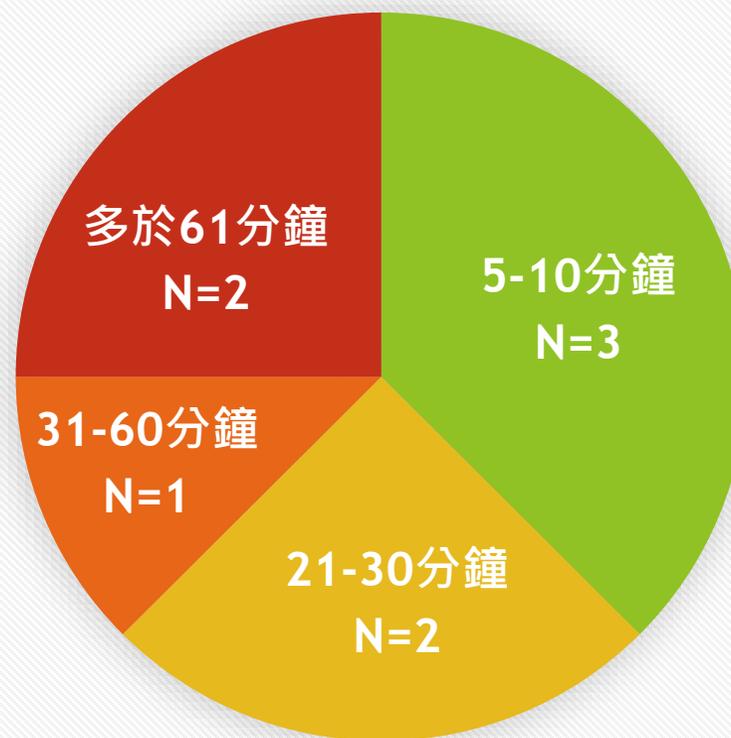
學生年齡分佈

平均年齡16歲

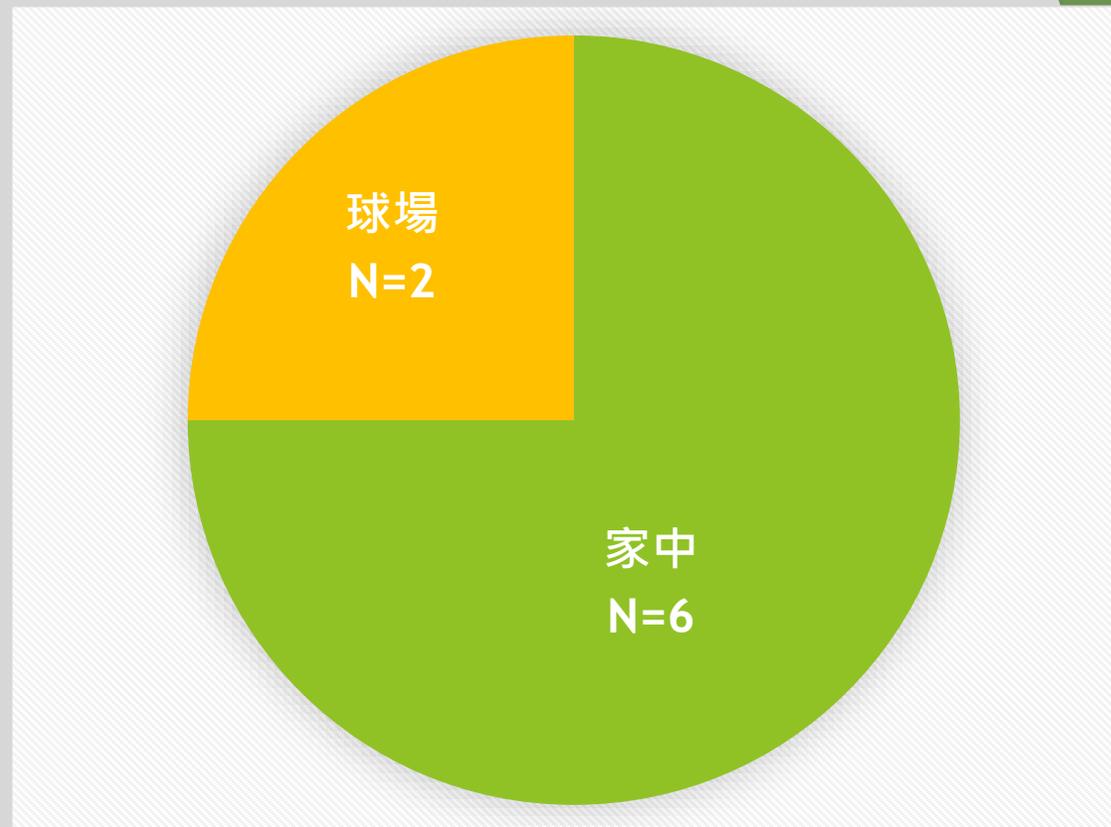


進行研究前每天運動時數

只有2位同學達到MVPA60



在那裡做運動

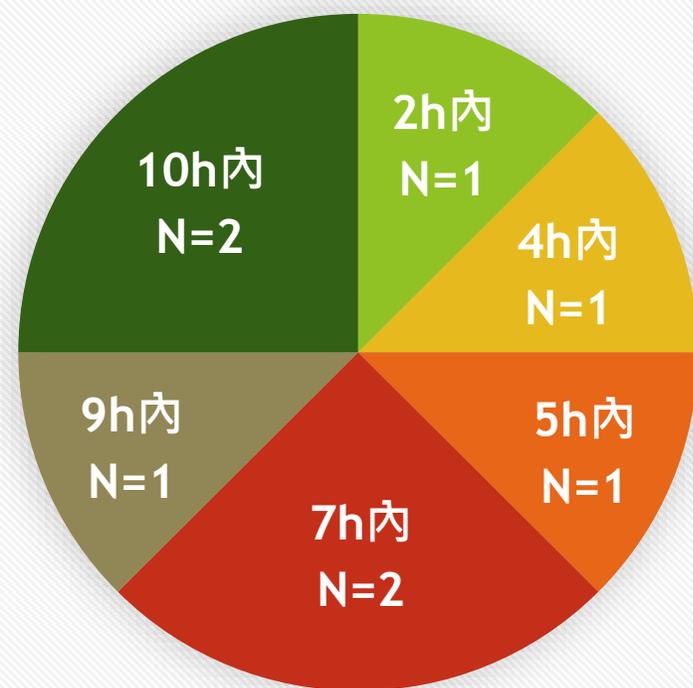
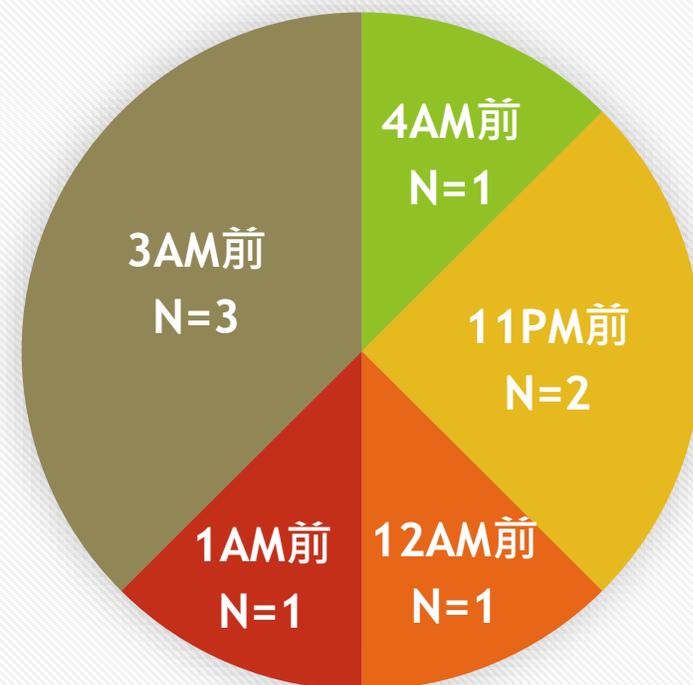


做運動有什麼限制

球場被封、限聚令、沒有朋友相伴

最近一星期一般睡覺時間

最近一星期平均每天玩手提電話、
電腦、平板電腦或電子遊戲機合共
時間約多久?



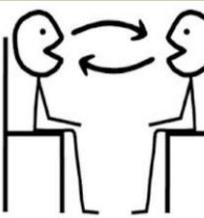
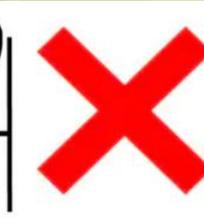
- ▶ 發現學校停課改變了普遍學生的生活習慣，並影響了他們的健康。
- ▶ 建立活躍及健康的生活方式(MVPA60)

世衛建議 – (MVPA60)

5-17歲兒童及青少年的體能活動量：

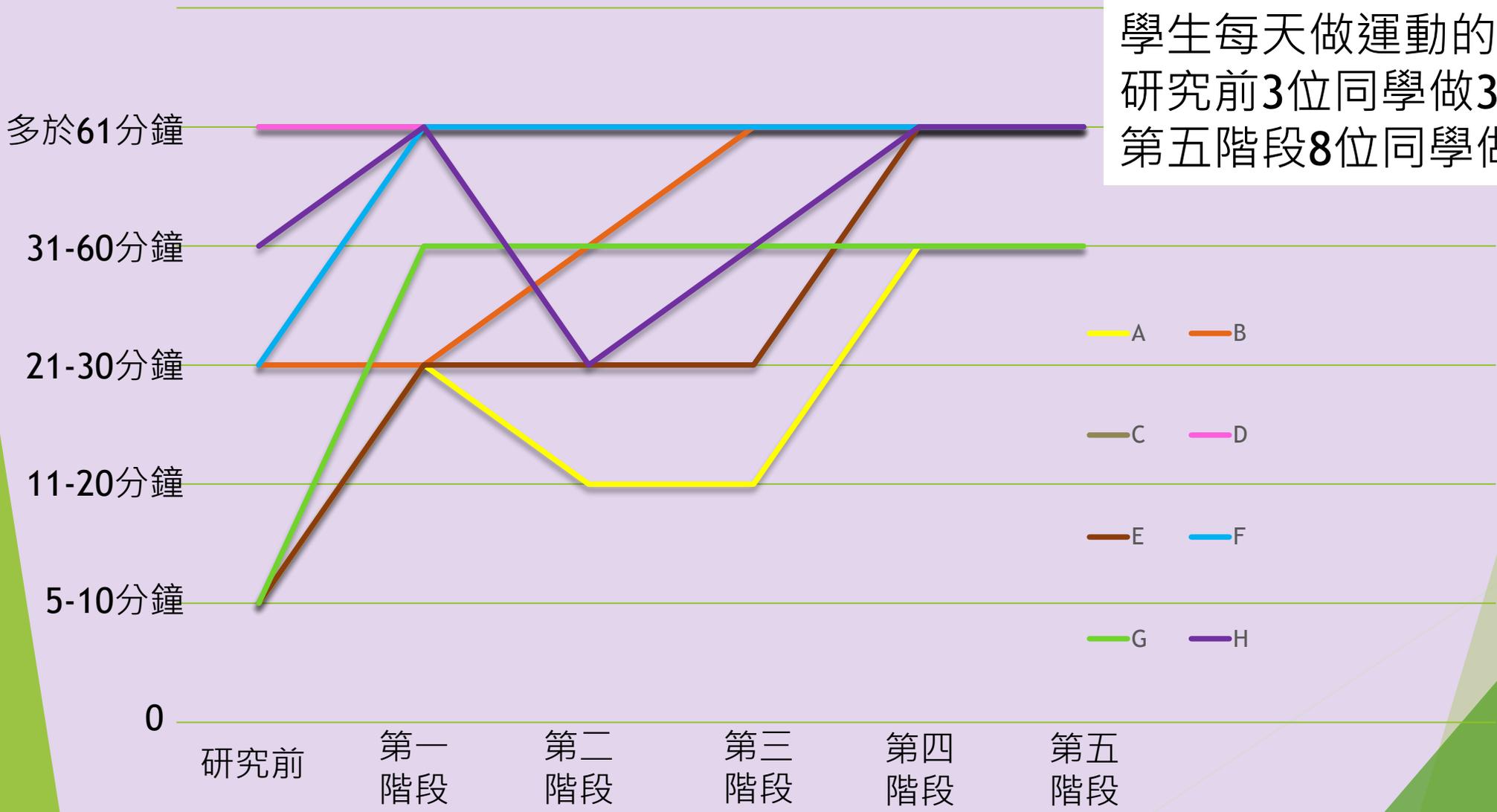
- 每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動

為期：28/4/2020-12/6/2020(共五個階段)

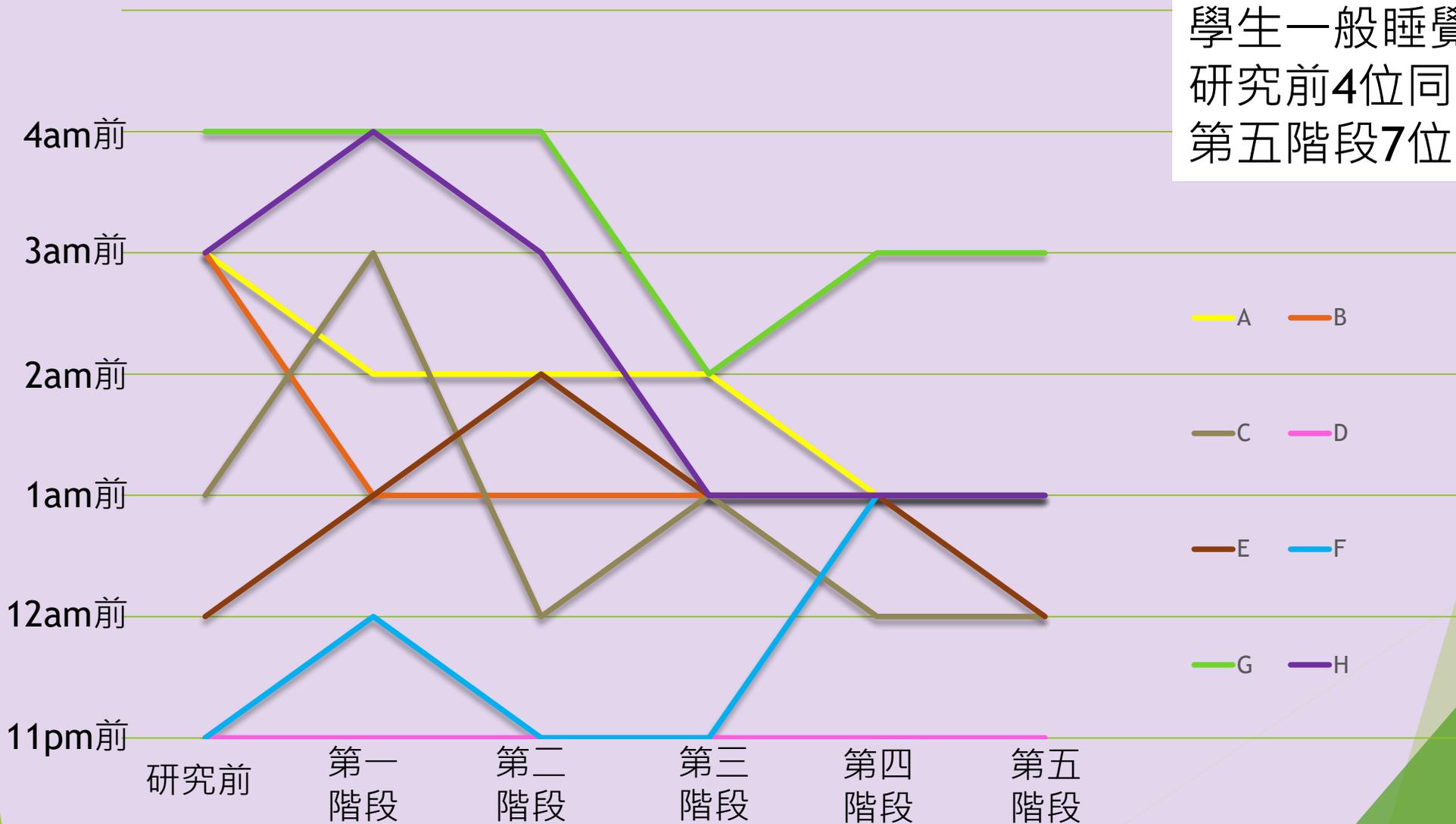
	階段	進行日期	為期							
復課前	第一階段	28/4/2020-5/5/2020	一星期	✓						
復課前	第二階段	12/5/2020-19/5/2020	一星期	✓	✓	✓	✓			
復課前	第三階段	20/5/2020-27/5/2020	一星期	✓	✓	✓		✓		
復課後	第四階段	28/5/2020-5/6/2020	一星期	✓	✓	✓			✓	
復課後	第五階段	6/6/2020-12/6/2020	一星期							✓

五個階段學生每天運動時數的變化

學生每天做運動的時間增加
研究前3位同學做31分鐘以上運動
第五階段8位同學做31分鐘以上運動

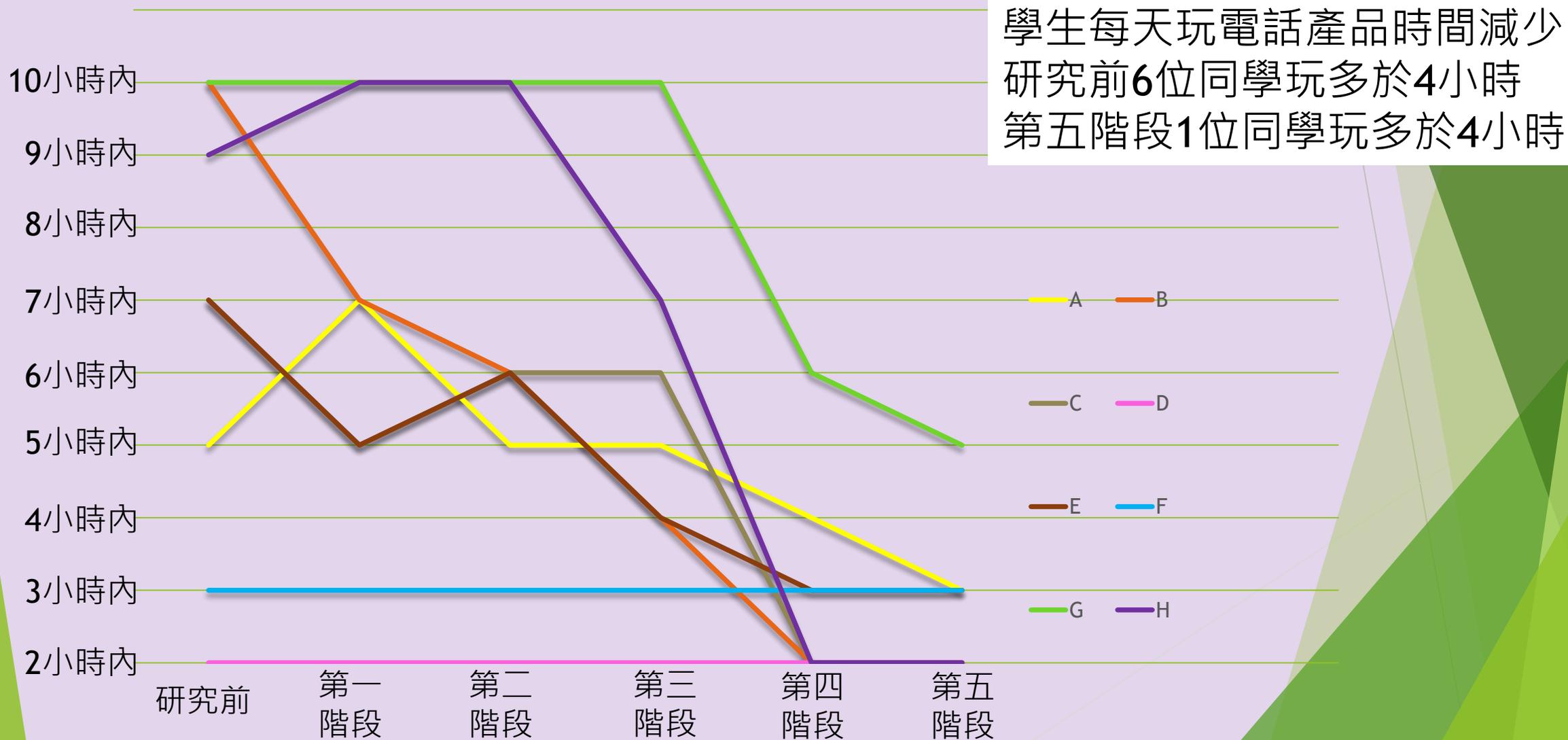


五個階段學生一般睡覺時間的變化



學生一般睡覺時間提早了
研究前4位同學1AM前睡覺
第五階段7位同學1AM前睡覺

五個階段學生每天玩手提電話、電腦、平板電腦或電子遊戲機合共時間的變化

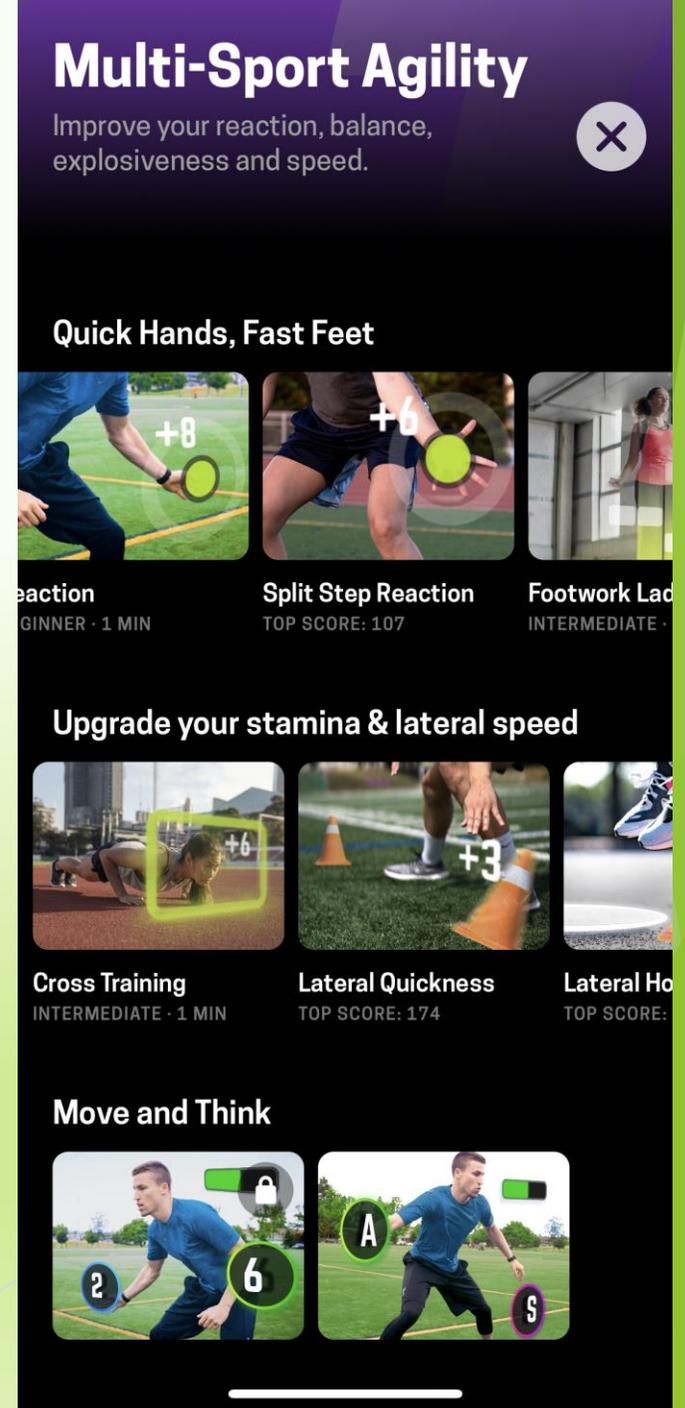


第一階段

28/4/2020-5/5/2020



- ▶ 介紹HOMECOURT程式給學生，利用電話或平板電腦進行運動
- ▶ 在TEAM中可以查看學生的運動表現
- ▶ 鼓勵學生於早上完成



第一階段

成效：不理想

▶ 只有3位同學有使用

▶ 限制：

1. 要用IOS安裝
2. 電話太舊不能使用
3. 家中空間不足
4. 手機螢幕太少

第二階段

12/5/2020-19/5/2020



- ▶ 繼續使用HOMECOURT程式進行運動
- ▶ 安排2-3位同學一組，互相鼓勵
- ▶ 老師也參與及鼓勵同學鬥高分數
- ▶ 老師

AGILITY ASSESSMENT
Shuttle Run [View detail](#)

82
DRILL SCORE

3.6s
TIME

A video thumbnail showing a person performing a shuttle run on a paved area. A play button is overlaid on the video. The text 'SHUTTLE RUN' is visible in the top right corner of the video frame.

AGILITY WORKOUT
Lateral Quickness [View detail](#)

174
POINTS

45
DRILL SCORE

35
CONES

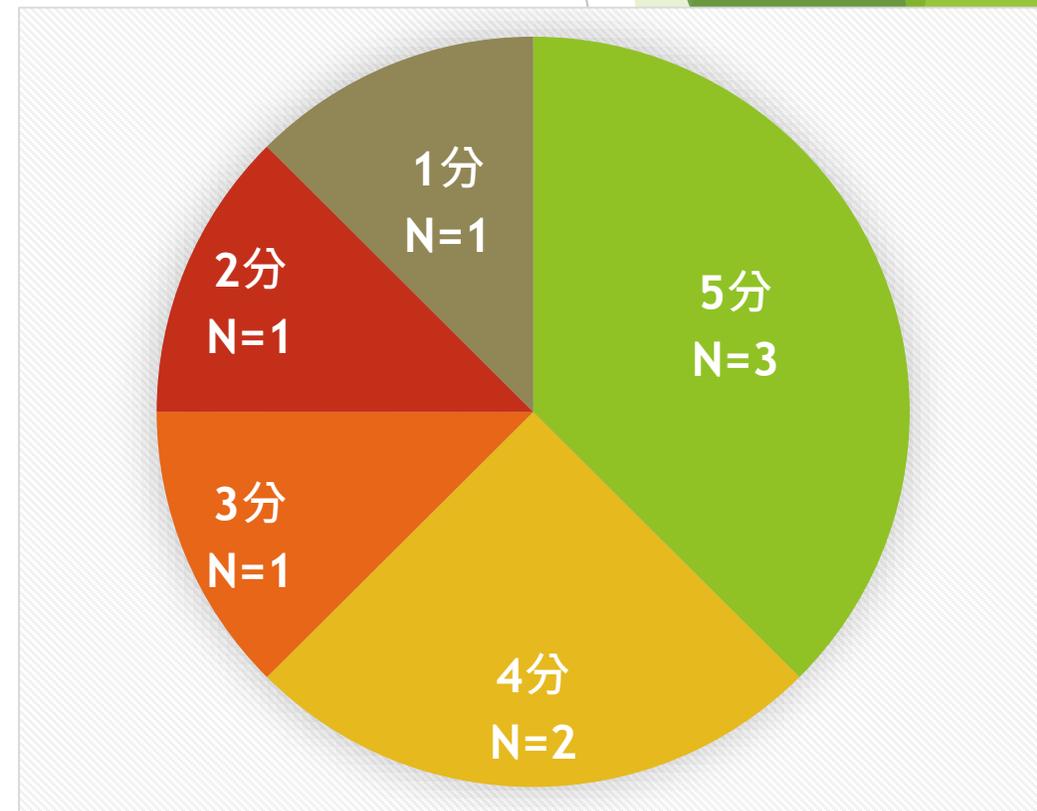
A video thumbnail showing a person in a blue shirt and orange shoes performing a lateral quickness drill. A play button is overlaid on the video. A score of '174' is displayed in a black box at the top left of the video frame, and 'LATERAL QUICKNESS' is at the top right.

第二階段 成效：理想

- ▶ 分組進行能解決器材及使用問題
- ▶ 8位同學也有使用，平均每位使用了3次

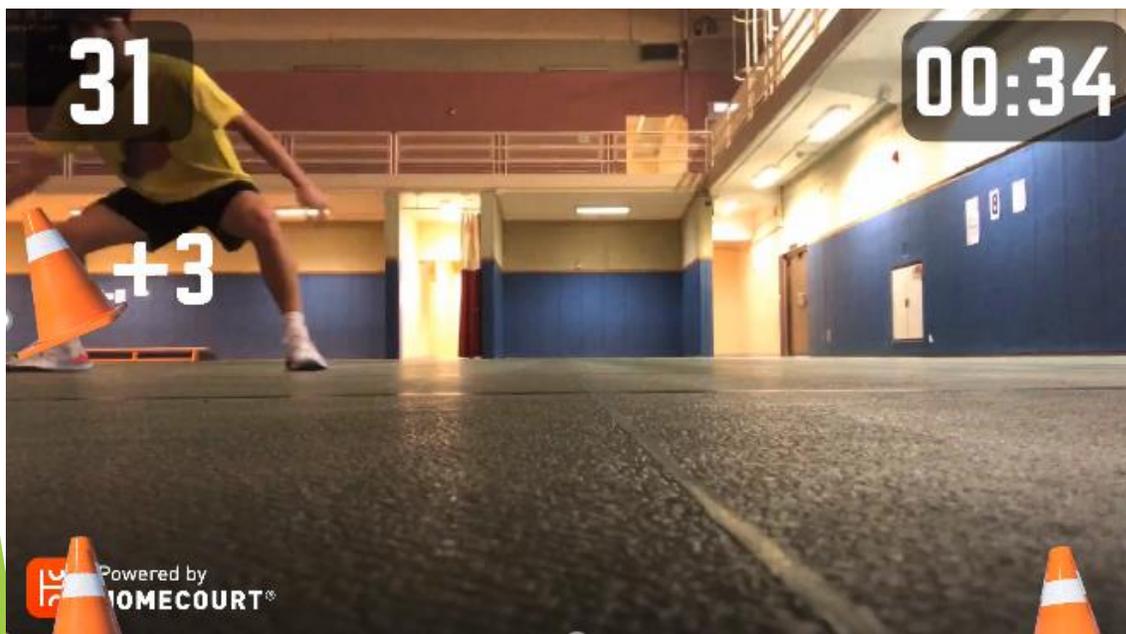
- ▶ 分組後能否增加彼此做運動的動力(5是滿分)

平均分=3.625

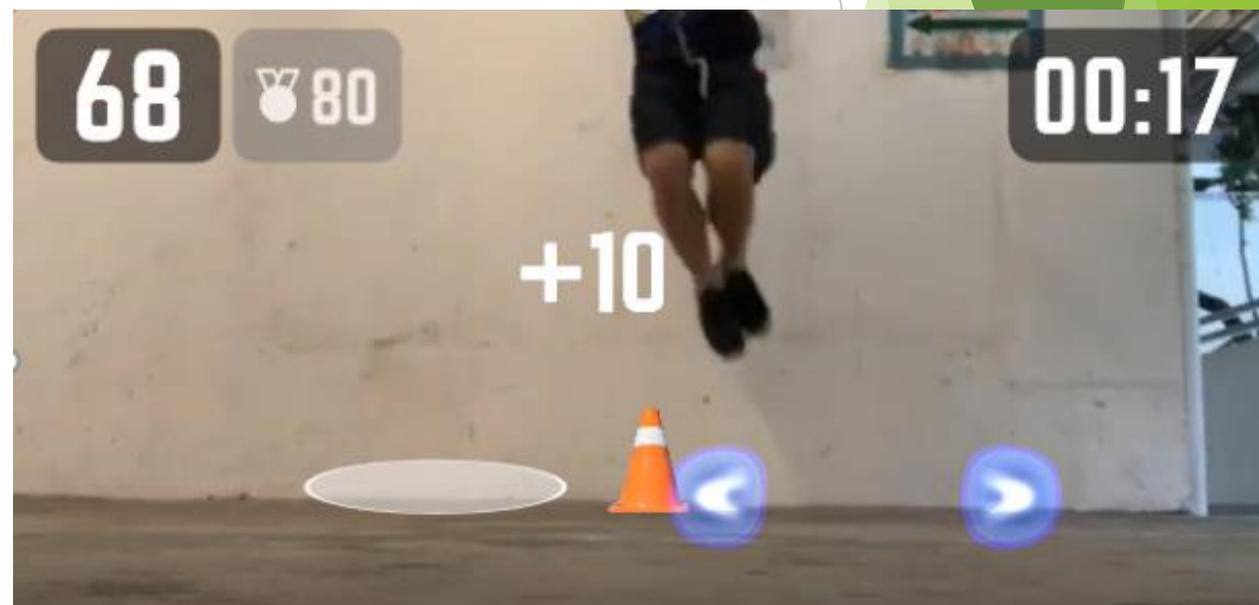


第二階段 同學參與

LATERAL QUICKNESS



LATERAL HOP



第二階段

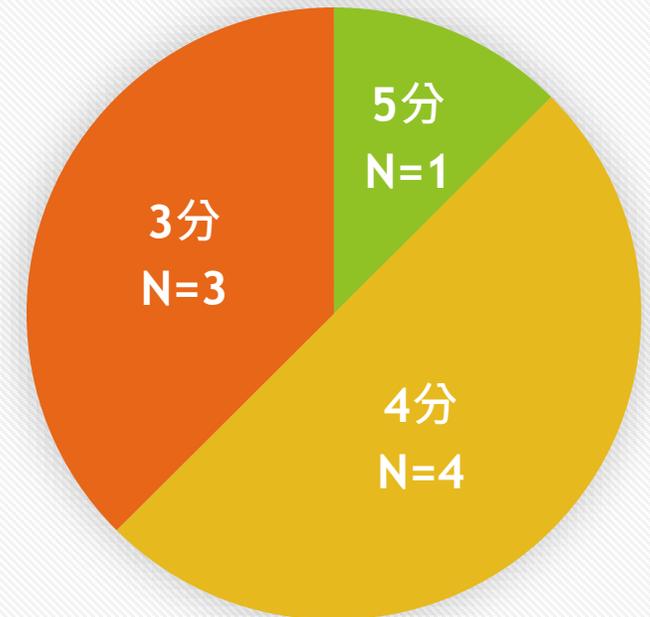
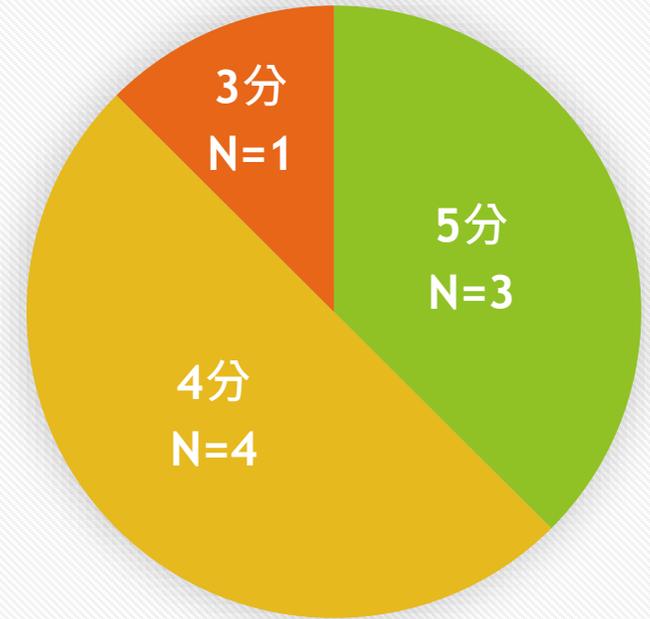
- ▶ 老師的參與及鼓勵能否增加自身做運動的動力
(5是滿分)

平均分=4.25



- ▶ 老師用文字短訊鼓勵同學做運動
(5是滿分)

平均分=3.75



第二階段同學回應

- ▶ 大多數同學喜歡做Lateral Quickness及Lateral Hop
- ▶ 認為能提昇自己體能

Build stamina & speed



Lateral Quickness

TOP SCORE: 174



Lateral Hop

TOP SCORE: 154

第三階段

20/5/2020-27/5/2020



- ▶ 老師用不同的圖片或相片鼓勵同學做運動
- ▶ Silje Berg, Jacques Forest and Frode Stenseng(2020)When Passion Does Not Change, but Emotions Do: Testing a Social Media Intervention Related to Exercise Activity Engagement. *Frontiers in Psychology* · February 2020

-> 做運動動機增加



第三階段

20/5/2020-27/5/2020

- ▶ 老師用不同的圖片或相片鼓勵同學做運動
- ▶ Silje Berg, Jacques Forest and Frode Stenseng(2020)When Passion Does Not Change, but Emotions Do: Testing a Social Media Intervention Related to Exercise Activity Engagement. *Frontiers in Psychology* · February 2020



第三階段

20/5/2020-27/5/2020

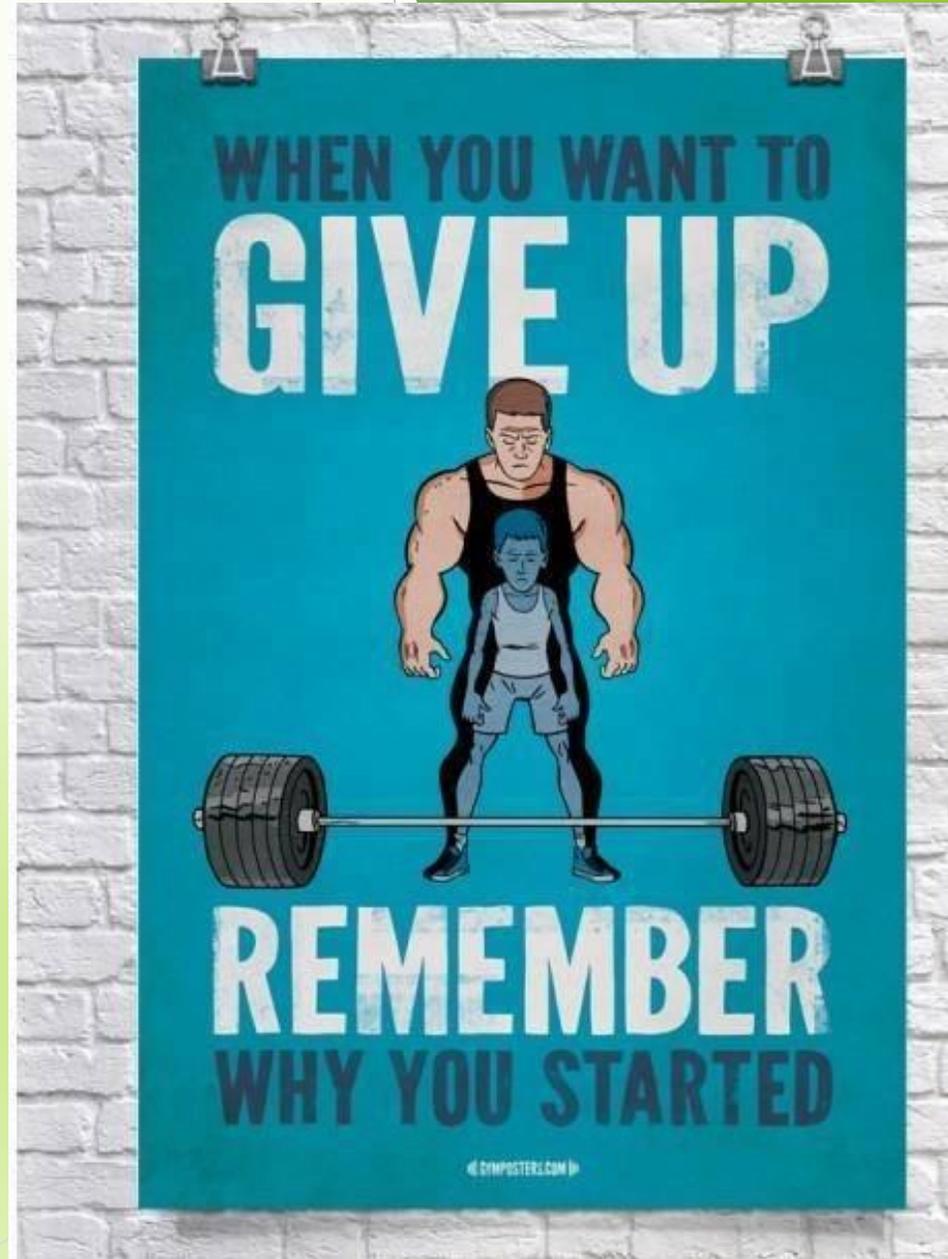
- ▶ 老師用不同的圖片或相片鼓勵同學做運動
- ▶ Silje Berg, Jacques Forest and Frode Stenseng(2020)When Passion Does Not Change, but Emotions Do: Testing a Social Media Intervention Related to Exercise Activity Engagement. *Frontiers in Psychology* · February 2020



第三階段

20/5/2020-27/5/2020

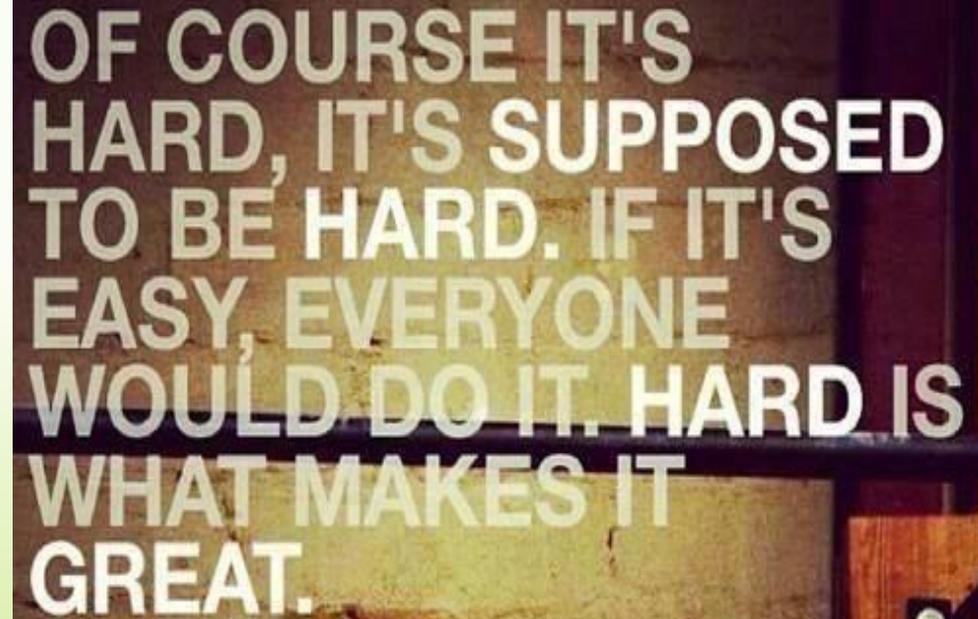
- ▶ 老師用不同的圖片或相片鼓勵同學做運動
- ▶ Silje Berg, Jacques Forest and Frode Stenseng(2020)When Passion Does Not Change, but Emotions Do: Testing a Social Media Intervention Related to Exercise Activity Engagement. *Frontiers in Psychology* · February 2020



第三階段

20/5/2020-27/5/2020

- ▶ 老師用不同的圖片或相片鼓勵同學做運動
- ▶ Silje Berg, Jacques Forest and Frode Stenseng(2020)When Passion Does Not Change, but Emotions Do: Testing a Social Media Intervention Related to Exercise Activity Engagement. *Frontiers in Psychology* · February 2020

A motivational quote in white, bold, sans-serif capital letters is overlaid on a photograph. The photograph shows a person's hands gripping a dark metal pull-up bar. The background is a textured, light-colored wall. The quote reads: "OF COURSE IT'S HARD, IT'S SUPPOSED TO BE HARD. IF IT'S EASY, EVERYONE WOULD DO IT. HARD IS WHAT MAKES IT GREAT." The text is arranged in seven lines, centered horizontally.

OF COURSE IT'S
HARD, IT'S SUPPOSED
TO BE HARD. IF IT'S
EASY, EVERYONE
WOULD DO IT. HARD IS
WHAT MAKES IT
GREAT.

fatkidgoespa.leo.tumblr.com

第三階段

20/5/2020-27/5/2020

- ▶ 老師用不同的圖片或相片鼓勵同學做運動
- ▶ Silje Berg, Jacques Forest and Frode Stenseng(2020)When Passion Does Not Change, but Emotions Do: Testing a Social Media Intervention Related to Exercise Activity Engagement. *Frontiers in Psychology* · February 2020

**Today I will
do what
others
won't...**

**so tomorrow
I can do
what others
can't.**



第三階段

20/5/2020-27/5/2020

- ▶ 老師用不同的圖片或相片鼓勵同學做運動
- ▶ Silje Berg, Jacques Forest and Frode Stenseng(2020)When Passion Does Not Change, but Emotions Do: Testing a Social Media Intervention Related to Exercise Activity Engagement. *Frontiers in Psychology* · February 2020

$$1.01^{365} = 37.8$$

$$0.99^{365} = 0.03$$

有趣的計算

如果令A、B、C、D.....X、Y、Z這26個英文字母，分別等於百分之1、2、3、4.....24、25、26這26個數值，那麼我們就能得出如下有趣的結論。

▶ Hard work

$$8+1+18+4+23+15+18+11=98\%$$

▶ Luck

$$12+21+3+11=47\%$$

學生回應

Courage Tenacity

Sociable Lazy

Fighting Play hard

Active Handball

那麼，什麼能使生活變成100%的圓滿呢？

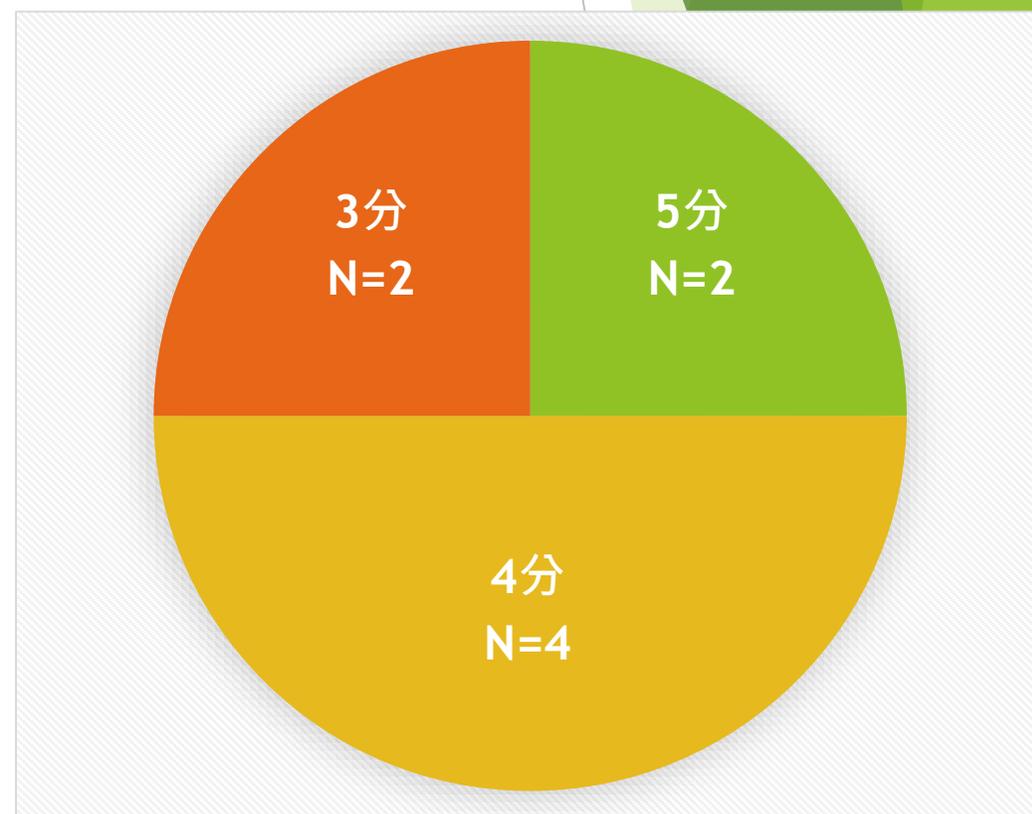
答案是：**Attitude**

$$1+20+20+9+20+21+4+5=100\%$$

正是我們對待工作、生活的態度能夠使我們的生活達到100%的圓滿！

第三階段 成效：理想

- ▶ 老師的圖片短訊鼓勵能否增加自身做運動的動力?
(5是滿分)
平均分=4



第三階段 學生的回應

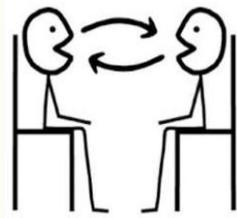
- ▶ 怎樣為自己安排訓練
- ▶ 怎樣練三角肌
- ▶ 怎樣能提昇彈跳力
- ▶ 吃什麼能增肌

CHALLENGE
LASER FOCUSED



第四階段

28/5/2020-5/6/2020



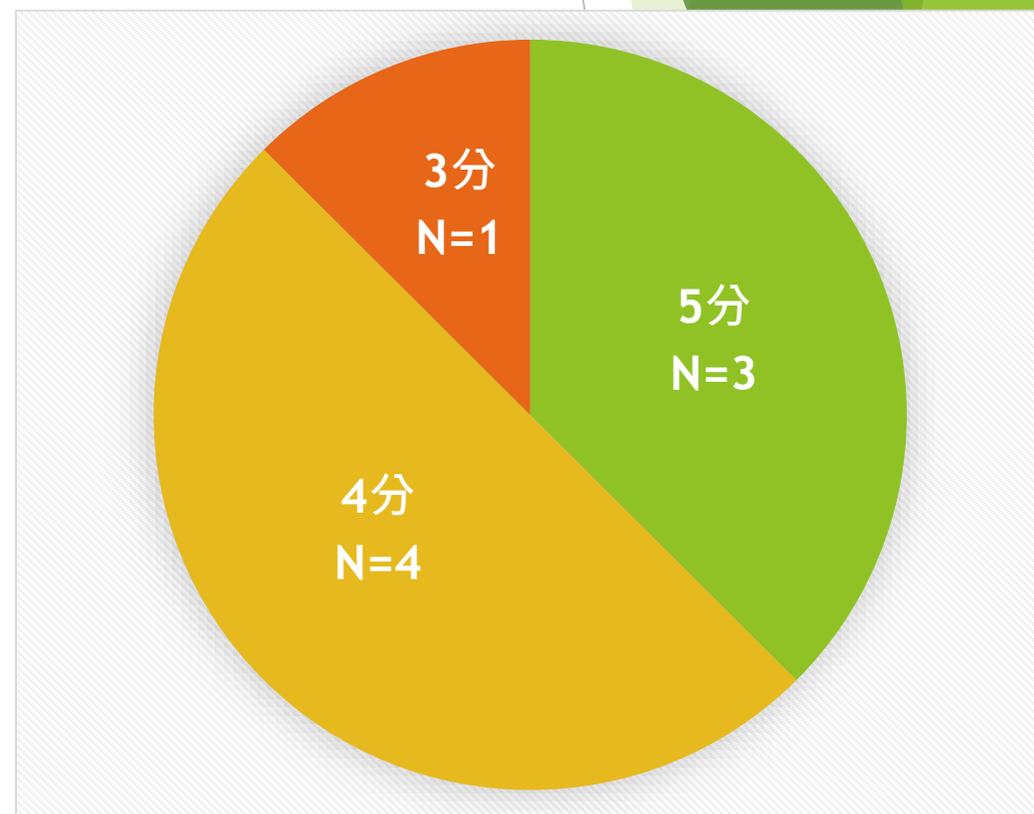
- ▶ 復課後
- ▶ 老師親身面對面找同學，鼓勵他們於課餘時做運動
- ▶ 八位同學中有六位同學一星期做五天運動

第四階段 成效：理想

- ▶ 老師的親身面對面的鼓勵
能否增加自身做運動的動力?

(5是滿分)

平均分=4.25



第五階段

6/6/2020-12/6/2020



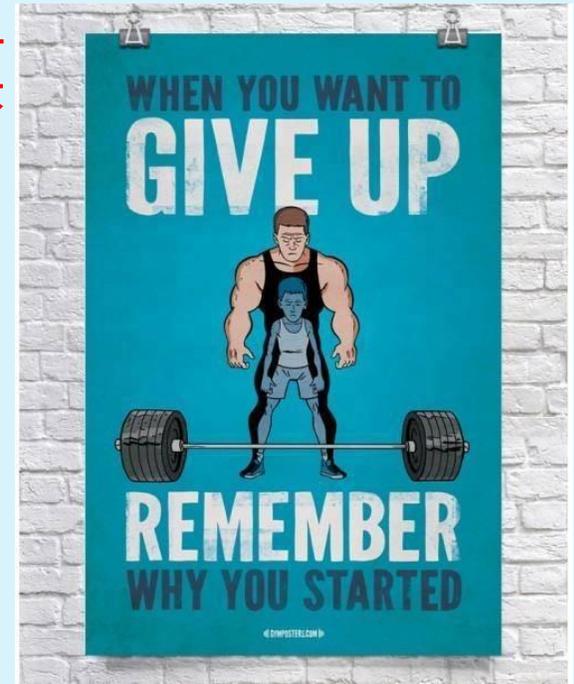
- ▶ 老師沒有找同學，測試同學能否自發地做運動
- ▶ 發現同學已經開始有做運動的習慣，會自己安排時間去做運動
- ▶ 有6位同學達到MVPA60

個別訪談

復課前

- 1) 學生有興趣玩Homecourt，看看自己得分
- 2) 分組及老師的文字鼓勵有助增加做運動的動機
很喜歡老師參與，主要是可以與老師鬥高分
- 3) 圖片鼓勵效果好好，能讓學生有思考及反思
 - ▶ Homecourt在家中難以使用，未能持續使用
 - ▶ 老師不斷鼓勵，不做運動有愧於老師

5票



3票



個別訪談

復課後

4) 下午不用上課可以做運動

大部份同學認為有同伴一起做運動最能增加動機

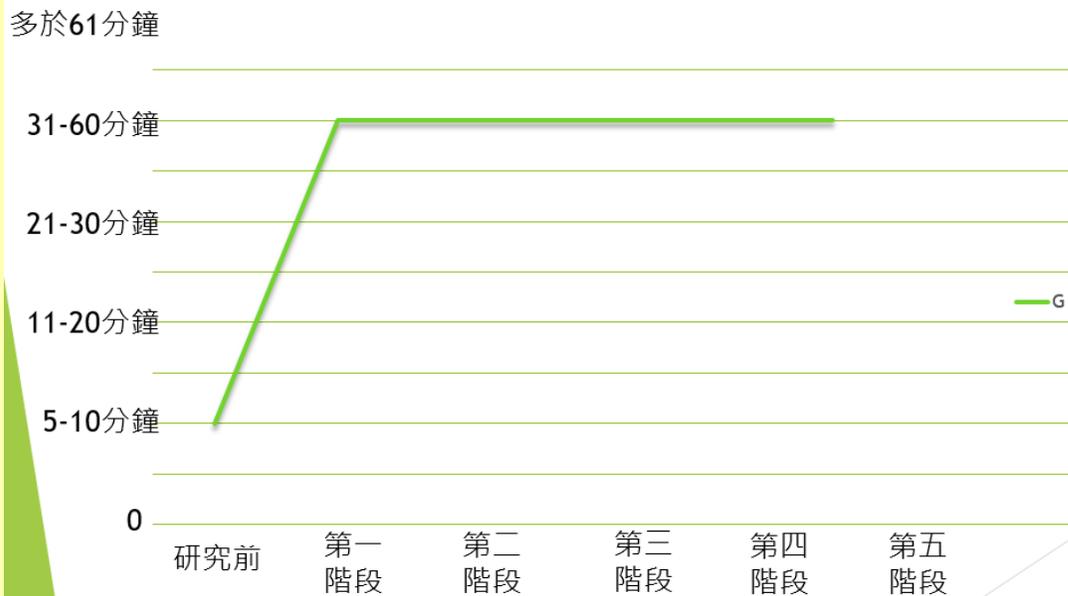
學生回應：一班同學一齊打手球，有守門員去增加了自身去的動力
較喜歡團體運動，互動性較高
喜歡比賽

5) 老師沒有鼓勵也沒影響

學生開始有做運動的習慣

同學G的變化

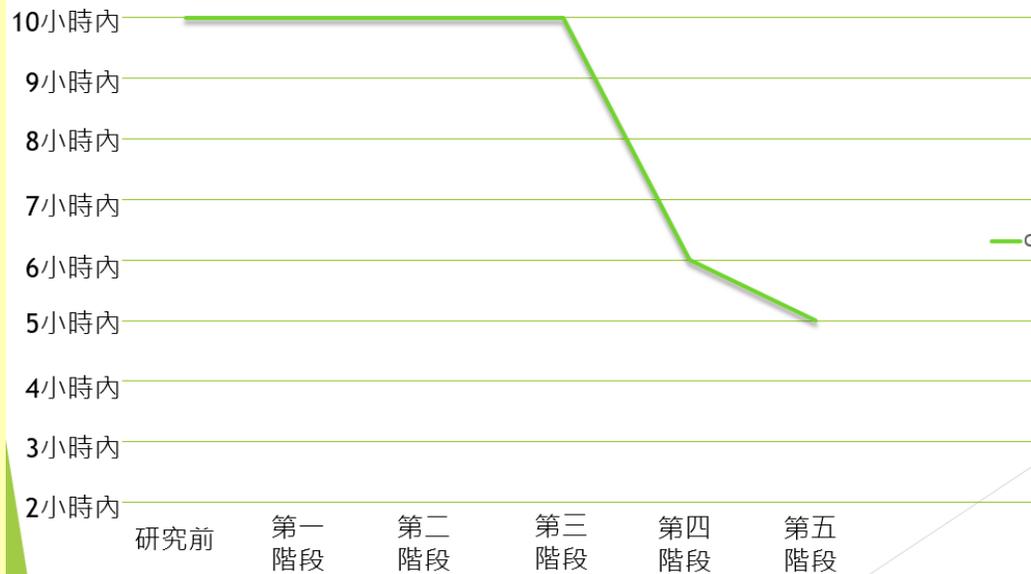
每天運動時數的變化



平均睡覺時間的變化



每天玩手提電話、電腦、平板電腦或電子遊戲機合共時間的變化



同學G的回應

- ▶ 2-4月基本上沒有做運動
- ▶ 每天玩網上遊戲超過十小時，平均睡眠時間4AM-8AM

- ▶ 在第二階段才跟隊友做了三次Homecourt訓練
- ▶ 身體不適應，體能很差

- ▶ 到了第四及第五階段，復課後的下午開始與朋友到球場做運動
- ▶ 玩網上遊戲減少了，但睡眠時間仍然不足

同學G的回應

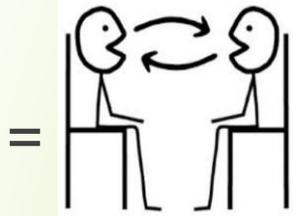
- ▶ 夜睡的原因：玩網上遊戲，深夜時份人較少，升等級較快
- ▶ 他放學運動後回到家會睡覺，寧願下午休息深夜才玩網上遊戲

如何幫助他???

- ▶ 多關心他的健康
- ▶ 繼續多鼓勵
- ▶ 給予目標
- ▶ 利用同輩影響，聯絡他的隊友於課餘時出外做運動
- ▶ 提供不同的比賽影片給他欣賞，希望能夠取代玩網上遊戲

總結

- ▶ 老師多鼓勵及與學生一起參加能提昇他們的做運動動機



>



>



>

