

香港體育教師會議 2019 (專題講座)
Hong Kong Physical Education Teachers Conference 2019 (Conference)

平行會議 (行動研究)
Parallel Sessions (Action Research)

講題 PS1: 透過延伸學習計劃，強化體育技能與培養運動相關的價值觀和態度
Topic Strengthening Motor and Sports Skills and Nurturing Sports-related Value and Attitude through an Extended Learning Programme

講者 保良局余李慕芬紀念學校 陳靖逸先生
Presenter Mr CHAN Ching-yat, PLK Yu Lee Mo Fan Memorial School
香港教育大學健康及體育學系高級專任導師 甘偉強先生
Mr KAM Wai-keung, Kevin, Senior Lecturer I,
Department of Health and Physical Education, EdUHK

摘要 本校為一所中度智障的特殊學校，一向關注學生體適能的情況，根據過往校本的體適能測試數據顯示，有特殊需要學生的體能較一般人差，甚至影響其學習及生活技能。故本校透過一系列的行動研究及延伸學習計劃，包括：被動式伸展訓練、親子訓練及伸展服務等，以改善他們柔軟度不足的問題，從而提升其運動技能及改善睡眠質素。

目的:

- (1) 探討延伸學習計劃能提升有特殊需要學生在足球方面的技巧；
- (2) 探討延伸學習計劃能改善有特殊需要學生的睡眠質素。

研究方法:

- (1) 對象為 10 名初中學生，屬於中度智力障礙，透過前後測試，以觀察學生在足球傳球的技巧上有否提升；
- (2) 對象為 10 名屬於中度智力障礙兼自閉症譜系學生，他們於睡前 1 小時進行親子伸展訓練，期間須佩戴睡眠質素儀器 (Actigraphy Accelerometer)，以記錄學生入睡及起床的時間。

總結:

- (1) 學生經四星期的被動式伸展訓練後，他們在傳球時，轉髻、大腿拉後及跟隨動作均有明顯改善，這與他們柔軟度改善有直接關係；
- (2) 學生經四星期的親子伸展訓練後，睡眠效率 (Sleep Efficiency)，由 87.17% 的數值升至 96.33% 水平，前後測有明顯的分別 $P < 0.05$ 。而睡眠後驚醒時間 (Wake after sleep onset)，由 57.97 分鐘下降至 40.46 分鐘，前後測均有明顯的分別 $P < 0.05$ 。是次行動研究對象人數有限，亦有不同的因素限制，但能為特殊教育的體育作出一些嘗試。