
從學生復操表現探討為小學生 安排網上校隊訓練的成效

Analysing the Effect of Online Training on the Performance of Primary School Sport Teams under the Pandemic

Good Hope Primary School cum Kindergarten

Ma Yik Sheung Andie, Wong Lok Hei

2022/7/27



Table of contents



01 本校推行網上訓練之進程

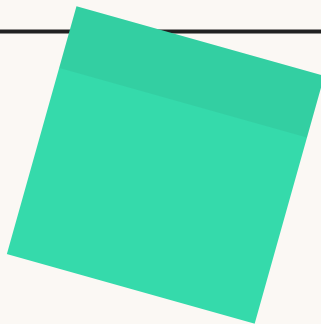
02 老師及教練角色

03 行動研究

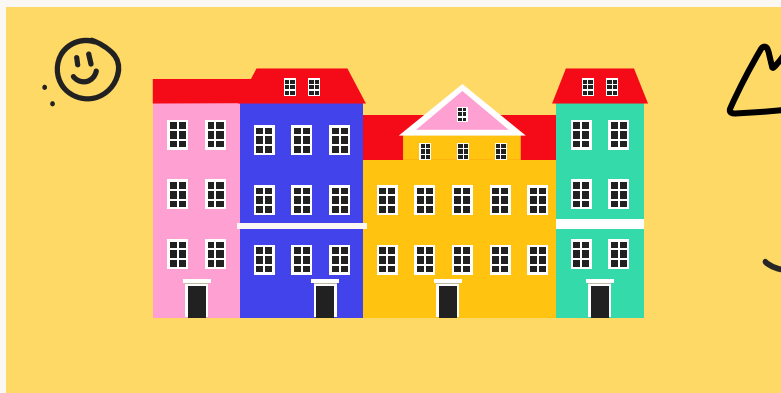
04 結語



01



本校推行網上訓練之進程



疫情期間校隊訓練安排

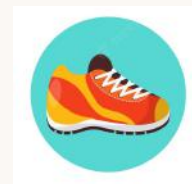
2020年 2月至 8月	未有安排
2020年 9月至 12月	第一階段網上訓練
2021年 1月至 6月	第二階段網上訓練
2021年 7月至 8月	第一階段復操
2021年 9月至 12月	第二階段復操
2022年 1月至 4月	第三階段網上訓練
2022年 5月至今	第三階段復操



2020年 9月至 12月

第一階段網上訓練

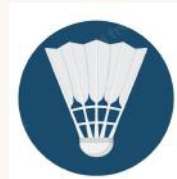
- 試驗為主
- 家長反應一般
- 教練初次接觸網上授課
- 學校支持
- 學生配合



2021年 1月至 6月

第二階段網上訓練

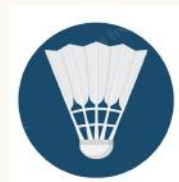
- 逐漸上軌道，安排上稍作調整
- 家長支持
- 教練開始掌握網課節奏
- 學生出現疲態



2022年 1月至 4月

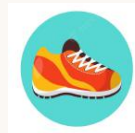
第三階段網上訓練

- 將實體課內容融入網上訓練
- 家長支持
- 教練及學生很快進入狀態
- 各方面過渡流暢



2021年 7月至 8月	第一階段復操
2021年 9月至 12月	第二階段復操
2022年 5月至今	第三階段復操

- 教練已能掌握學生的狀態
- 學生輕易投入訓練
- 家長非常支持



02



老師及教練角色



老師擔當協調角色



老師擔當協調角色

- 釋除各方的疑慮
- 向學生及家長解釋網上訓練目的
- 定時與教練調整訓練內容
- 與教練分享網上體育課的心得



教練面對的挑戰和難處

- 網上訓練模式嶄新
- 難以評估學生訓練進度
- 網課的要求比實體課更高
- 平衡學生學習動機和技術水平

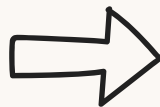


Learn more
about!

03



行動研究

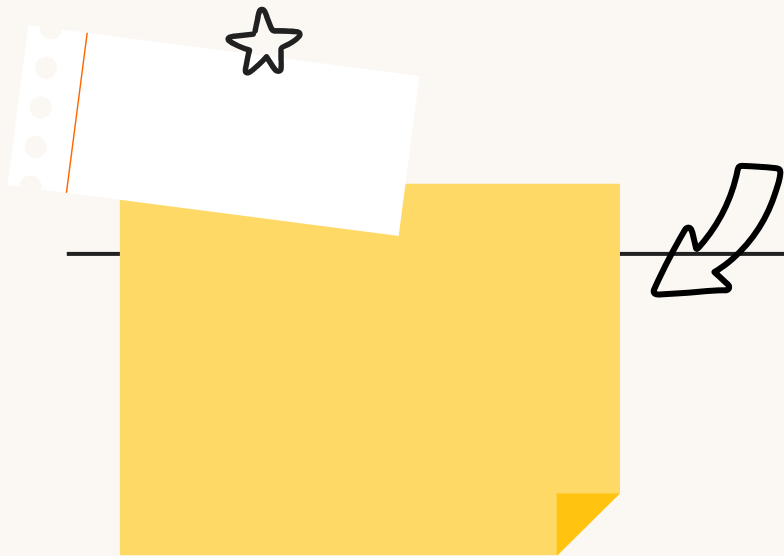


疫情期間校隊訓練安排

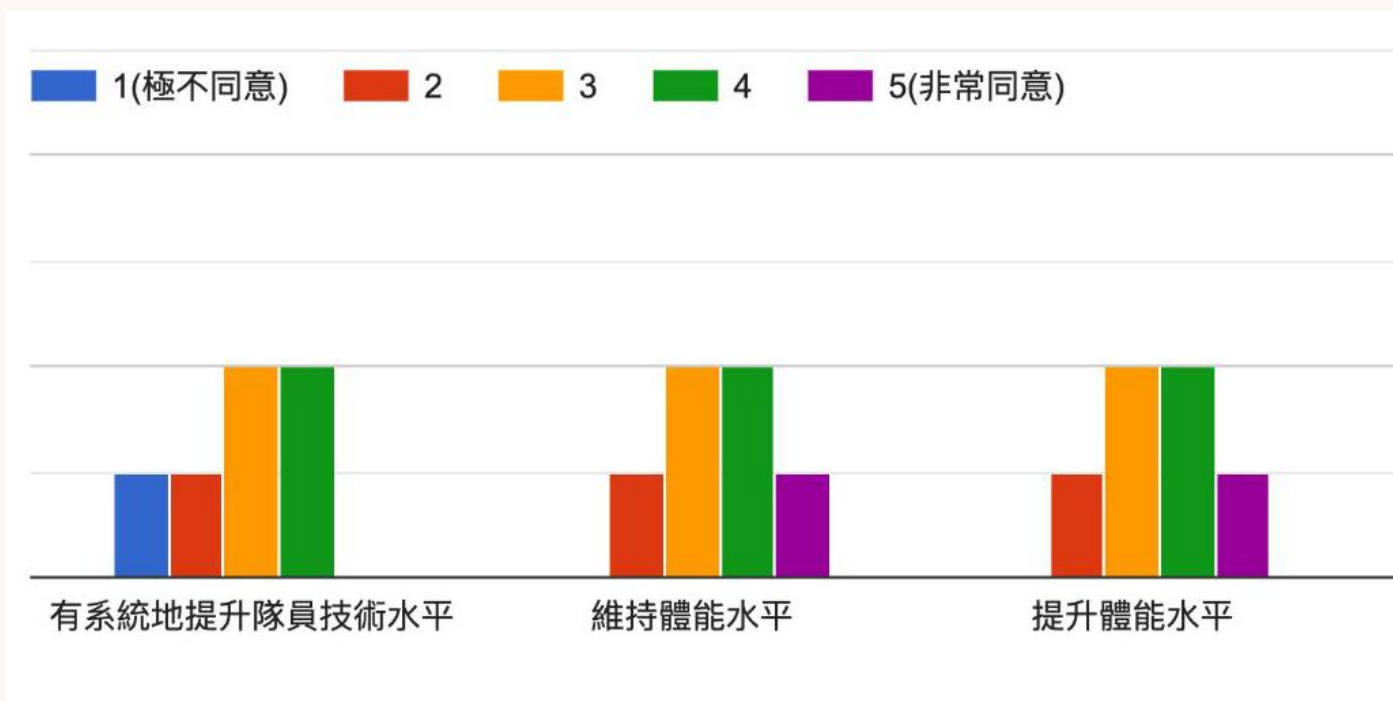
2020年 2月至 8月	未有安排
2020年 9月至 12月	第一階段網上訓練
2021年 1月至 6月	第二階段網上訓練
2021年 7月至 8月	第一階段復操
2021年 9月至 12月	第二階段復操
2022年 1月至 4月	第三階段網上訓練
2022年 5月至今	第三階段復操



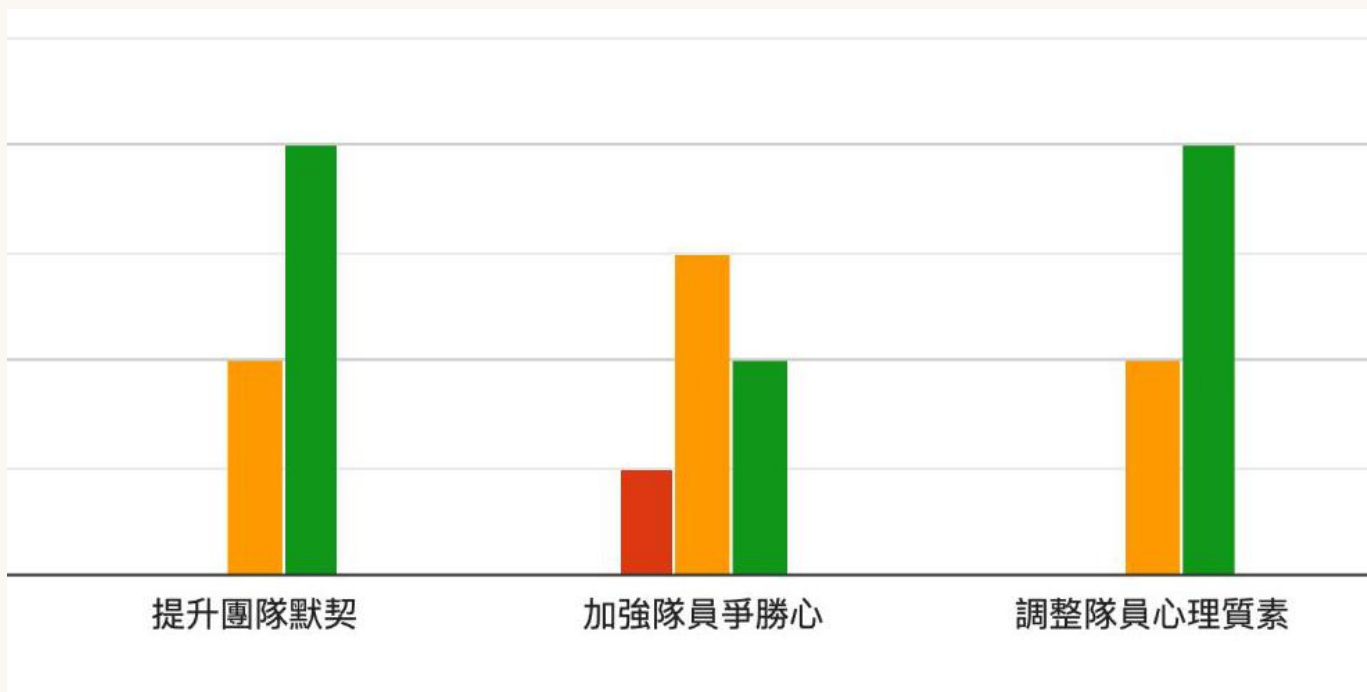
檢討網上訓練 成效



在過往兩年停課的日子裏，學校安排每周1-2次的網上訓練能為你的隊伍達至哪方面的訓練效果？



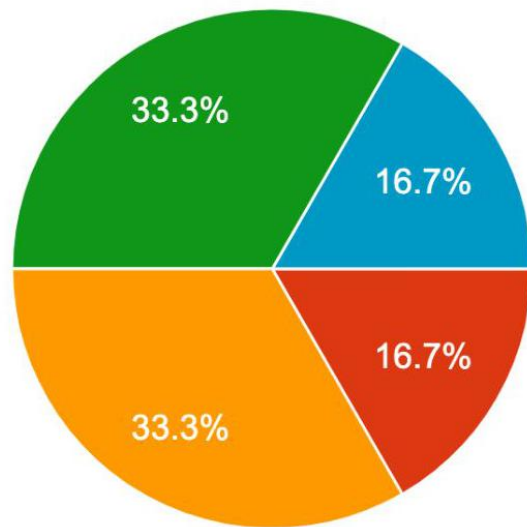
在過往兩年停課的日子裏，學校安排每周**1-2**次的網上訓練能為你的隊伍達至哪方面的訓練效果？



第一階段復操



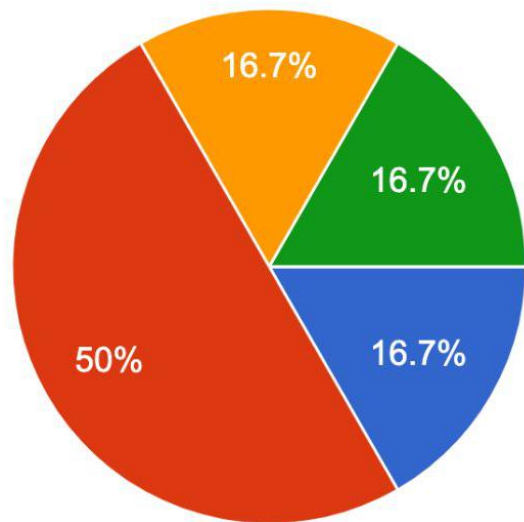
回顧**2021年7-8月**期間，學生終於能參與實體訓練，
你如何評價學生當時的**體能狀況**？



- 非常好
- 較停課前更佳
- 與停課前沒有分別
- 一般
- 弱
- 較停課前遜色

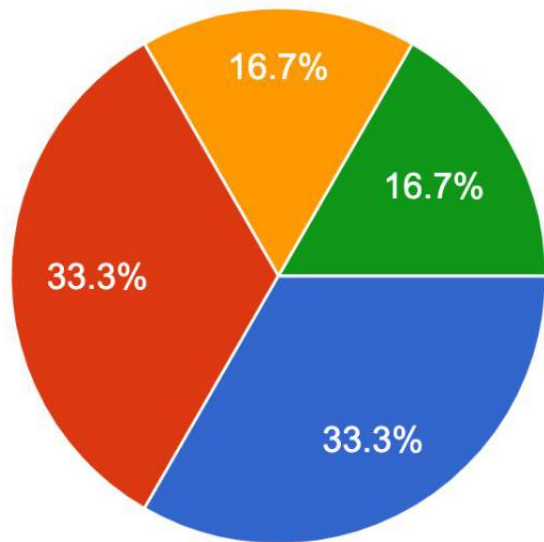


回顧**2021年7-8月**期間，學生終於能參與實體訓練，
你如何評價學生當時的**投入程度**？



- 非常好
- 較停課前更佳
- 與停課前沒有分別
- 一般
- 弱
- 較停課前遜色

回顧**2021年7-8月**期間，學生終於能參與實體訓練，
你如何評價學生當時對訓練內容的配合度？



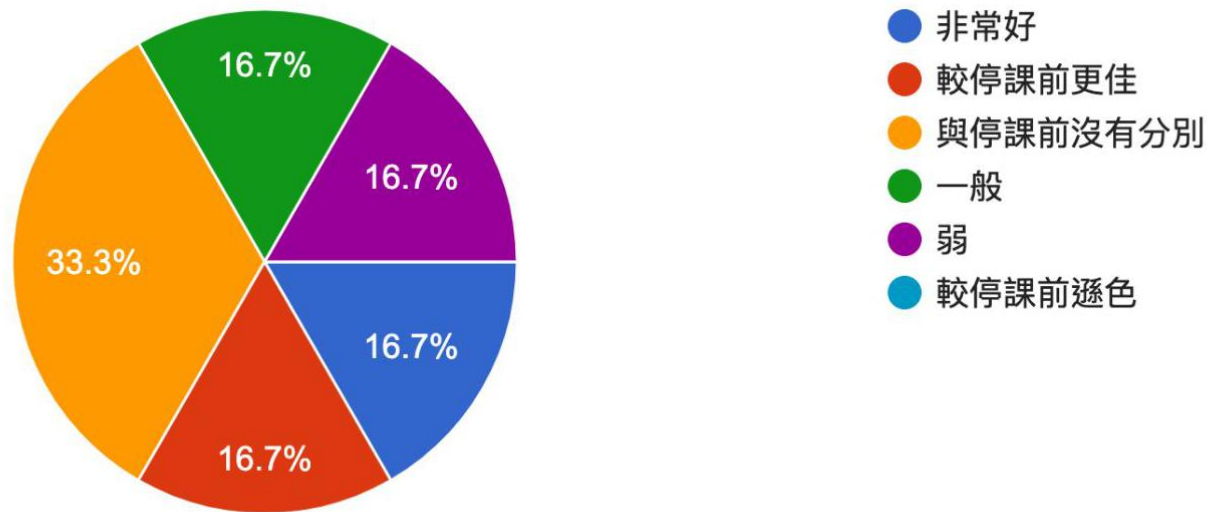
- 非常好
- 較停課前更佳
- 與停課前沒有分別
- 一般
- 弱
- 較停課前遜色



第二階段復操



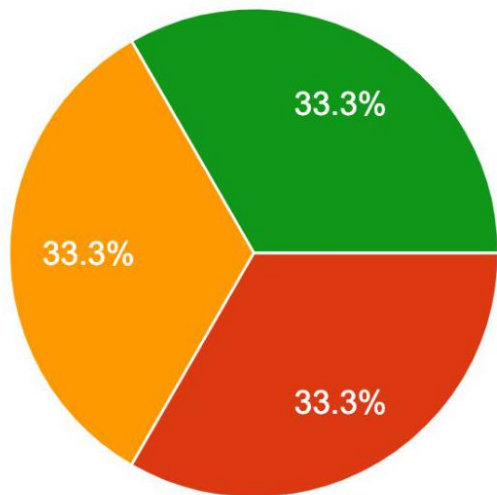
回顧2021年9-12月期間，學生開始可以參加比賽，你如何評價學生當時的準備程度？



第三階段網上訓練



回顧2022年1-4月期間，因疫情而需要再次開辦網課，作為教練，你如何準備課堂？



- 與先前的網課一樣
- 因應先前網課效果而稍作調整
- 將實體訓練中所學融入網上訓練中
- 安排體能訓練為主



兩年來所開辦的網上訓練的整體成效
請以網上訓練對於學生重投訓練及比賽的
準備度來評價(體能上、心理上、知識上等等)



「網課體能上不及實體課，因為網課會有盲點，有時她們有沒有做，或是做得正不正確都會看不到。

心態上，可能因為網課關係，比較鬆散。但網課可以維持到體能水平，只限於自律的學生。

而知識層面上，可以教到平常實體課沒有足夠時間教的知識。」



「體能上維持到跟停課前相約水平；適應訓練亦更快。

心理上實體訓練暫停但有網上訓練支持，就像沒有暫停一樣，適應期更短；

知識上網課可以有時間看短片學習，可以學到實體課比較難掌握的技術訓練」



「體能: 可以維持體能, 不會因疫情而令自己退步

心理: 透過講解讓學生明白運動上心理(質素) 都有影響

知識: 認識更多, 從而實踐上有較佳表現」

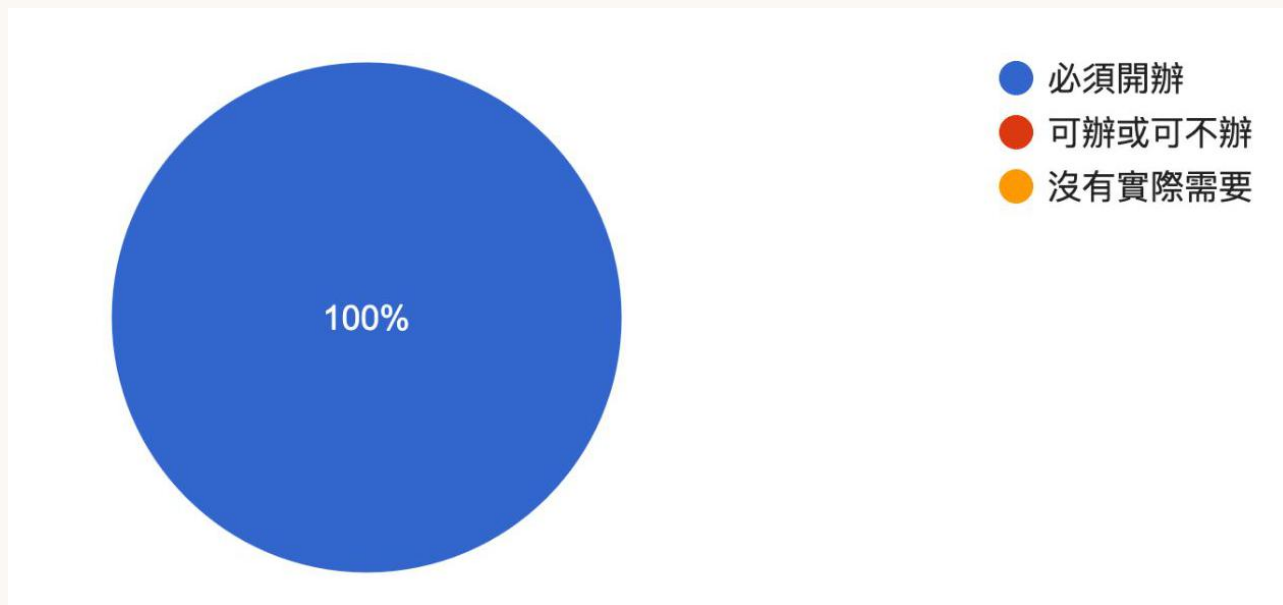


「網上訓練可以讓教練有更多嘅時間與球員相處，亦可在一些實體課時不會額外花時間的訓練內容，例如商討戰術、觀察對手的比賽片段，透過比賽片段再加以討論、討論球例等，使球員對籃球基礎知識方便有更深了解。

鑒於未能作實體訓練，網上訓練仍能維持學生一定程度的體能和球感，使他們未至於完全生疏。」



如果時間回到**2020年1月**疫情初期，當學校提議開辦網上訓練，你會如何作出選擇？





04

結語



保持學生對該運動的興趣



校隊隊員維持基本體能的重要性

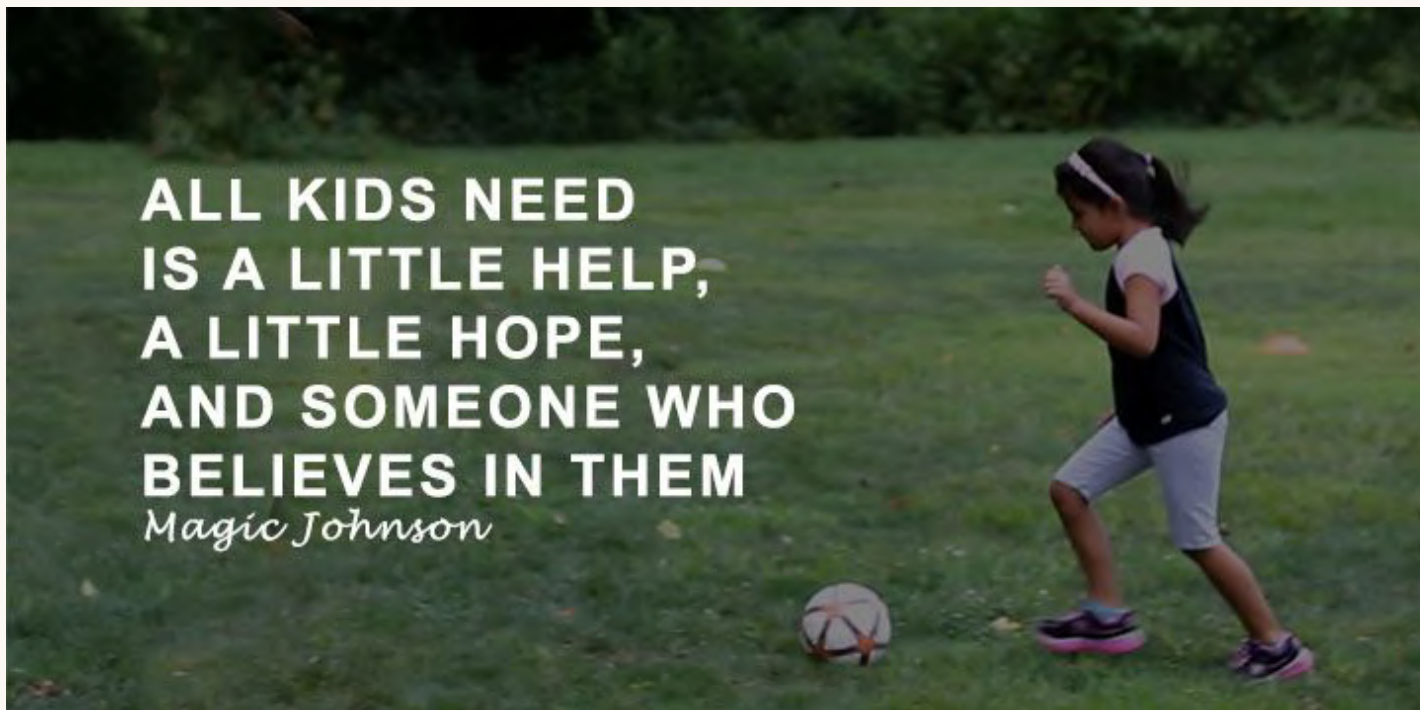


Fitness isn't
a seasonal
hobby.
Fitness is a
lifestyle.

#H4L



維持活躍生活模式



Q & A



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

