

香港體育教師會議 2022

探討手寫身體素養日誌在小學體育科的應用



香港中文大學 陳正霖先生



中華基督教會基法小學 (油塘) 李弘光老師

學校簡介

學校地點:油塘油塘道25號

學校類別:資助學校

班級結構: 1-6年級，每級6班，每級約30人

體育老師: 8人

全校人數: 515 男，452女，總數967 (2022年)

學生背景:中產和基層

學生上課現況

每星期有2節體育課

(1 節體育課 ~ 30分鐘，1週體育課 ~ 60分鐘)

體育課地點

(P.1-3 有蓋操場 – PG1 & PG2，P.4-6 籃球場)

體育課基礎內容：

P.1-3 基礎活動

P.4-6 田徑、球類、體操、舞蹈、遊戲課

身體素養簡介

身體素養是指終身參與體力活動所需要的“動機、信心、身體能力、知識及對其價值與責任的理解。(Whitehead, 2019)

研究背景

承接去年手寫運動日誌在校隊訓練的應用

今年嘗試試行在體育課中的應用，讓小學生透過手寫運動日誌探討身體素養發展

手寫原因重溫：

除著科技進步，電子產品成為生活中的一件必需品

利用電子產品 (例如：手機，平板電腦，桌上電腦等等) 紀錄和傳遞信息往往透過：

- 1) 手指點擊屏幕
- 2) 手指在屏幕上滑動
- 3) 手指在鍵盤上打字

以致手寫字不再是生活中不可或缺的部分

研究目的

是次研究目的是，在小學階段，探討手寫運動日誌在記錄運動學習的成效

研究方法 (1)

參加者背景：

186位三至六年級的小學生參加

- 52位小三

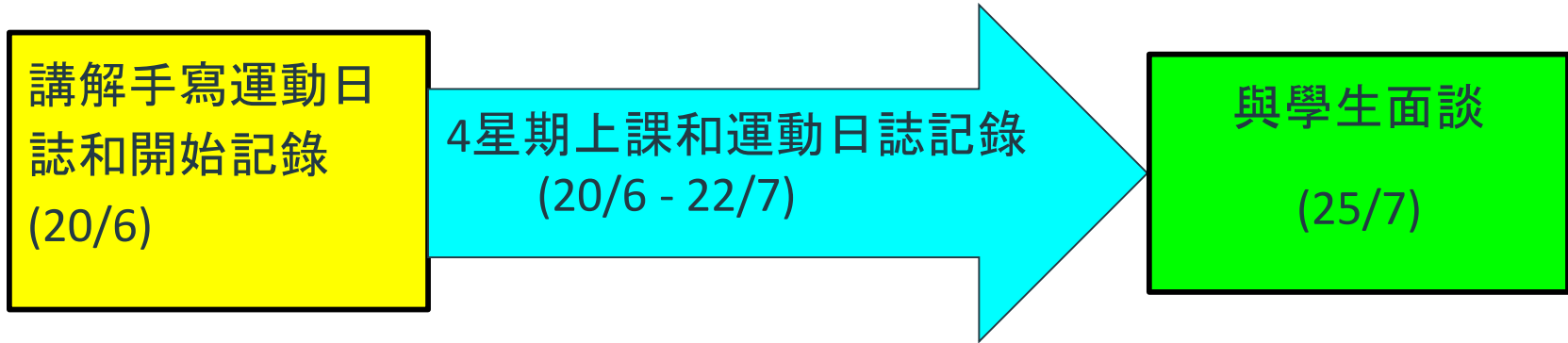
- 27位小四

- 52位小五

- 55位小六學生

研究方法 (2a)

研究流程



研究方法 (2c)

手寫運動日誌記錄 (Handwritten Sport Journal)

我的日程

你可以在右邊標註、設計自己的日程，以作更詳細的動作安排。

我的每日行程安排

Handwritten notes area for daily schedule.

健康卡

在進行體育訓練的過程中，記錄您的身體尺寸和體重是非常有益的。每天測量，記錄並記錄您的身高、體重和體重。記錄記錄，幫助您的父母可以一併觀察身體的成長與發育。

日期	年齡	身高	體重	體重

您可以用這種方式測量自己的身高。與父母一起，量一量尺，在門框底下向上，以基本為準，標記一下，記下量尺的數字。記下量尺正確的姿勢和高度（如上述所示），每星期，每星期記錄自己的身高。

如上述所示，每一把尺只准用一個高度，這樣可更準確地測量了。您的體重可以計算體重指數，而體重指數您的肌肉質在早上，吃早餐之前。

“每科有科重力的為，如果您已經過不，您就已經是贏家了。” - Neil DeGrasse Tyson

我怎麼知道我過重了?

體重指數 (BMI) 用於評估孩子的體重是否健康。

體重 (公斤)

身高 (厘米)

體重 (公斤)

身高 (厘米)

研究方法 (2c)

手寫運動日誌記錄 (Handwritten Sport Journal)

親子工作區

決策圖:
問問自己這些問題!

- 1 我要做出什麼決定? 我要決定什麼? 我要做的具體事情。
- 2 是否有最後期限, 我有多少時間做出決定?
- 3 我為什麼要這樣做? 我想要什麼? 我需要什么?
- 4 我有那些選擇? 選擇好的選項。
- 5 我的行動會帶來怎樣的後果?
- 6 我的決定將如何影響其他人? 判斷有可能會帶來的後果。
- 7 該決定如何符合我的權益? 判斷其中的利與弊。

8. 作出選擇

9. 根據您的選擇採取行動, 觀察可行性

"Victory is in having done your best. If you've done your best, you've won." - Bill Bowerman

反思題:

1. 我今天做了什麼決定?
.....
.....
.....

2. 這決定做得容易還是困難?
容易 ★
還好 ★
困難 ★

3. 從 1 至 5 分, 我對決策結果的滿意度如何? 其中 1 分為非常不滿意, 5 分位非常滿意

4. 在作出決定時, 我是否回答了"決策圖"中的所有問題?

正確 部分正確 錯誤

獎勵

香港中文大學和SPORTECO聯合頒發匙扣乙個



學生作品分享

日常模式 日期 14-7-2022 第2週 第2課

為了保持健康的生活方式，我們不僅要監督自己的身體特徵，自己的心理狀態也非常重要。在這一頁，您可以評估自己的心情、學習狀態並評估自己的一天。

開始時間 5:30 AM 離校時間 10:00 AM

我今天感覺如何？

評估您的情緒

我有動力 我有動力

我很開心 我很開心

我感到疲勞和力竭 我感到疲勞

我完成了上體育課 我準備好上體育課了

您在這節體育課上學到了什麼？

寫字練習

冠軍就是在無人關注的情況下，培養體、汗流浹背，筋疲力盡的人。——佚名

22

在課堂後，評估自己的情緒

評議今天的課程

今天我做得最好的3件事是：

我明天的目標是：

為了實現目標，我所要採取的行動是：

我很感激：

★★★★★ 老師的評價：★★★★★

有盡力做好 做得好 做得

評價您的一天

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高有可觀成功的運動員與那些在賽道上，願意讓自己達到比賽保潔的運動員。

23

一分鐘評估

體育課部分

我今天在體育課中，我的表現如何？

溝通能力 批判性思維能力

寫作能力 創造能力

一分鐘評估

身體素養部分

我的感覺如何？

信心 身體能力

知識理解 享受

24

學生作品分享

日常模式

日期 _____

第 1 課 第 2 課

為了保持健康的生活方式，我們不僅要監管自己的身體特徵，自己的心理狀態也非常重要。在這一頁，您可以評估自己的心情，學習狀態並評估自己的一天。

起床時間 07:00 離電時間 10:15

我今天感覺如何？

評估您的情緒

我沒有動力 我有動力

我很傷心 我很開心

我感到精力耗竭 我感到專注

我厭倦了上體育課 我準備好上體育課了

您在這節體育課上學到了什麼？

我學會了如何與隊友合作，在比賽中保持冷靜，並學會了如何與隊友溝通。

每個人在練習後都會有所提升——佚名

16

在課堂後，評估自己的情緒：

詳細今天的課堂

我在這節體育課中做得最好的3件事是：
我學會了如何與隊友合作，在比賽中保持冷靜，並學會了如何與隊友溝通。

我明天的目標是：
與隊友合作，在比賽中保持冷靜，並學會了如何與隊友溝通。

為了實現目標，我所要採取的行動是：
我會與隊友合作，在比賽中保持冷靜，並學會了如何與隊友溝通。

感謝老師的指導，我感覺：
我學會了如何與隊友合作，在比賽中保持冷靜，並學會了如何與隊友溝通。

老師的評價：
★★★★★ 有盡力做好 做得好 做得

評價您的一天

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

一分鐘評估

選擇課部分

今天在各種能力中，您的表現如何？

溝通能力 批判性思維能力

協作能力 創造能力

一分鐘評估

身體素養部分

我的感覺如何？

信心 身體能力

知識理解 享受

18

學生作品分享

1 步行



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

2 跑馬步



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

3 踏踏步



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

4 踏踏步



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

10 跨步



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

9 單足跳



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

11 立定跳高



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

5 滑步




第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

6 跑步



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

7 閃避



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

8 雙足跳



第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳
第一跳	第二跳	第三跳	第四跳

研究結果(1)

三年級	<ul style="list-style-type: none">• 色彩吸引• 能在家中參與活動• 難以表達體育課中學到什麼
四年級	<ul style="list-style-type: none">• 日誌內容不太困難• 日常模式重覆，帶點乏味
五年級	<ul style="list-style-type: none">• 情感表達最容易• 日常模式重覆，帶點乏味• 較少應用日誌後半部分
六年級	<ul style="list-style-type: none">• 日常模式重覆，難以從生活細節中發現

限制

- 填寫日誌時間短
- 未有足夠時間與學生討論填寫內容
- 四年級學生的參與人數較其他年級少，未具代表性

結論

1. 有效吸引學生填寫，表達自己所學和感受，提升自信心
2. 長遠可發展讓學生認識身體素養，包括：身體能力，知識和價值觀與責任
3. 可建議日常模式可一星期填一次，避免過分重覆，提升填寫動機

問答時間