
香港體育教師會議2022 ：專題講座（行動研究）

推動學生自主訓練 —
新常態下的體育科習作

聖公會聖本德中學 陳錦紅老師



學校簡介

聖公會聖本德中學

- 學校地點：九龍彩虹邨藍鐘道11號
 - 學校類別：資助學校
 - 班級結構：1-6年級，每級3-4班，每班約20至30人
 - 體育老師：3人
-

學生背景

- 生家庭社經地位較低，家長不重視體育活動（運動=玩），不但對升學就業無幫助且令學生沉迷玩樂。
 - 家長知道身體健康重要，但他們不會有時間陪伴學生運動，即使有時間也不會選擇做運動。
 - 基礎薄弱（部分學生六年體育課均是自選項目）。
 - 專注力弱、體能差、學習動機低。
 - 學生怕被罰，肯聽指示完成課堂。
-

學生上課現況

- 經歷兩年疫情，學生實際每年只經歷5-10個星期(5-10堂)的實體課。
 - 即使可上實體課，也只限低強度，少接觸。
 - 場地限制，活動受限。
 - 網課期間，學生有否參與成疑。
 - 復課後天氣炎熱，學生極不願意離開課室，參與運動。
-

學生上課現況

- 疫情後，學生整個生活模式偏向靜態。
 - 學生不知道自己體適能及反應力下降，較易受傷。
 - 專注力弱-----不聽指示、聽左又唔明，唔明又唔問，問左又唔做，做又做錯，錯又唔認
 - 體能差-----好快停，不願試，難於體驗毅力及挑戰。
 - 學習動機低-----無期望、無挑戰。
 - 自律性低，在欠缺監測的環境下，直接無視老師指示。
-

研究背景 (Why)

基於上列學生上課現況(靜態生活模式、課堂數量少且限低強度, 少接觸、場地受限、易受傷、專注力弱、體能差、動機低、學生不願意參與), 科任老師希望找出一個:

- ✓ 不受場地限制
 - ✓ 不受上課時間影響
 - ✓ 適合不同體適能
 - ✓ 不需與其他人接觸
 - ✓ 學生願意主動參與 ※※※
 - ✓ 且內容多元有趣的活動
-



研究目的

- 透過**觀看**示範短片，**資料搜集**及**日常所學**，自己**設計**訓練課程，並**應用**於日常生活。
 - 在觀看示範短片及資料搜集的過程中，學生學會「**找尋**」及「**篩選**」有用的資料等技能。
 - 上列**技能**配合**日常所學**，可用於其他不同項目的設計，使：
 - **資料搜集**---**設計**---**應用**---**回饋** 這四個步驟不斷循環、不斷進步。
 - 短片有更多機會**展示**學生作品，讓學生得到更多**成功機會**。
 - 學生**掌握**上列技能，學會「**終身學習**」；**運用**上列技能，達到「**終身運動**」。
-

研究方法 (HOW)



第一部份：預習

於農曆新年期間，學生觀看科任老師建議的短片，於假期自行分配時間跟做。

第二部份：設計課程

- 於復活節長假期期間，學生自行設計一個適合自己訓練的體能課程，以短片形式繳交。
 - 內容需指出動作的正確完成方法及避免受傷要注意的事項。
 - 課堂上展示學生作品及給與回饋。
-

活動內容

第一部份預習： 2022年1月25日

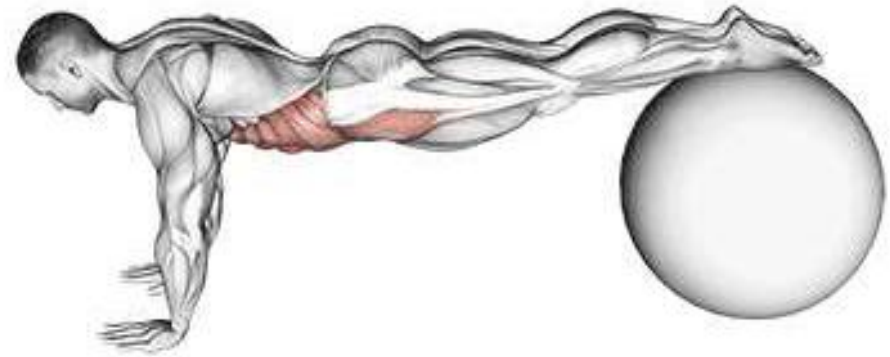
農曆新年長假期, 請保持身體健康.

每星期最少**三日**中高強度的運動, 每次半小時以上.

以下是一些可以在家, 或在床邊可以完成的運動.

功課是~~~~~**邀請家人與你一起完成這些運動.**

內容及訓練時間是你們自選的. **加油!!!!**



活動內容

建議短片

活動內容

第二部份

2022運動強身計劃



- 每位同學各自拍攝一條短片，推介及示範3個可以在家完成的體適能訓練動作，
 - 以MP4, 或以影片形式透過網路交給陳仔.
-

活動內容

運動強身計劃 要求如下:

1. 介紹及示範至少 3個可以在家完成的體適能訓練動作 (必須包括手,腰,腳)
2. 指出動作的正確完成方法 及 避免受傷要注意的事項.
3. 必須實時完成 (如果動作要做45秒或20次,就需在片段中做足時間或次數)
4. 指出每個訓練的次數及秒數, 組數.
5. 指出推介的體適能訓練一星期需要做幾多課.



活動內容

示範影片:

➤ 十分鐘居家全身徒手訓練 | 無需器材 | 適合新手 | 一個月內見效！ |

自學平台:

<https://sites.google.com/g.skhsbs.edu.hk/skhsbspe/%E9%AB%94%E8%82%B2%E7%A7%91-%E8%87%AA%E5%AD%B8%E8%B3%87%E8%A8%8A/%E9%AB%94%E8%82%B2%E7%A7%91%E5%B0%88%E9%A0%85>

活動內容

繳交方法:

1. *Google Classroom*. 附件形式繳交.
2. 先upload上 *Google Drive*. 再share俾陳仔(CK#)
3. *Gmail* 附件形式繳交.
4. *Google Chat*交.
5. 現場開鏡頭實時完成及解說.



*** *Google Chat* 可以*Whatapp* 形式與陳仔交流.

活動內容

運動強身計劃 可以跳K-POP 創作舞代替

K-POP 創作舞 健身計劃:

每位同學各自拍攝一條短片，**親身示範**一套創作舞或K-POP舞，

以MP4,或 以影片形式透過網路交給陳仔。(所有影片只有陳仔查閱,未經許可,不會公開播放)



活動內容

創作舞或K-POP舞 健身計劃 要求如下:

1. 學生必須**親身示範**整段舞蹈
2. 指出動作的**正確完成方法** 及 **避免受傷要注意的事項**.
3. 必須**實時完成**
4. 指出每次訓練的 **組數**
5. 指出每星期需要做**幾多課**



活動內容

繳交方法:

1. *Google Classroom*. 附件形式繳交.
2. 先*upload*上 *Google Drive*. 再*share*俾陳仔 (CKH)
3. *Gmail* 附件形式繳交.
4. *Google Chat*交.
5. 若未有繳交相關影片, 學生必須現場開鏡頭實時完成示範及解說.



活動內容

參考資料

研究結果

第一部份：預習

於農曆新年期間，學生觀看科任老師建議的短片，於假期自行分配時間跟做。（邀請家人一起完成這些運動。）

普遍學生頭幾天有做，但酸痛令他們放棄堅持。

絕大部分學生不願意邀請家人一起完成，但願意邀請朋友，可惜疫情令他們不能一起完成，大部分學生不願意開ZOOM或MEET與朋友做。

學生記得「每星期最少三日中高強度的運動，每次半小時以上。」

研究結果

第二部份：設計課程

- 於復活節長假期期間，學生自行設計一個適合自己訓練的體能課程，以短片形式繳交。

內容需指出動作的正確完成方法及避免受傷要注意的事項。

課堂上展示學生作品及給與回饋。

- ✓ 學生可選擇自己想完成的內容，較易**主動完成**計劃。
 - ✓ 積極的班別片種內容豐富，且具**挑戰性**及**創意**。
 - ✓ 較消極的班別內容**單一**，重覆，明顯交行貨**敷衍**了事。
 - ✓ 部份學生**自律性低**，在欠缺監測的環境下，有否參與課堂成疑，所以直接**無視**老師**指示**。
-

研究結果

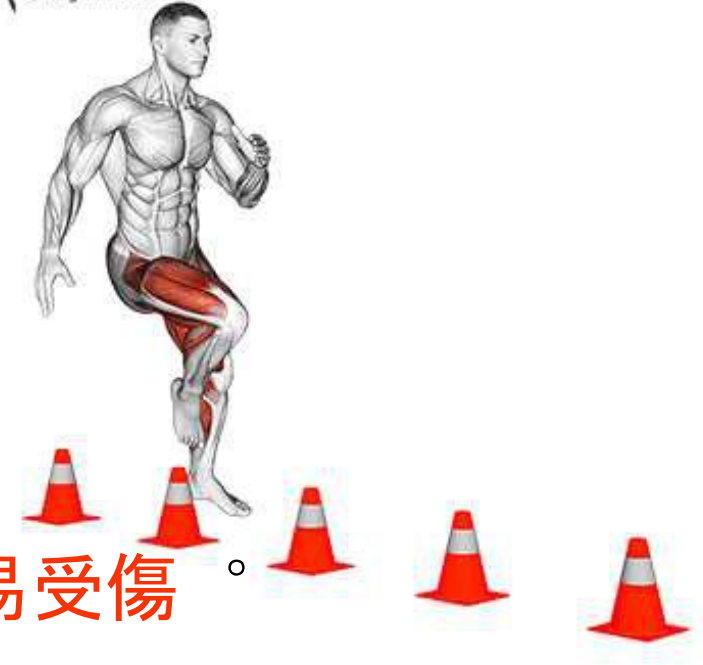
第二部份：設計課程

- ✓ 繳交內容能充分反映他們的**喜好及認知**。
 - ✓ **部份短片**內容不盡是要求的內容，只交他們想做的。
 - ✓ (例如：有短片內容只是鬆筋，而不是體能訓練動作---說明學生分不清柔軟性訓練及體能訓練。)
 - ✓ (有學生示範不同的掌上壓訓練，只有上肢欠腰腹下肢訓練)
 - ✓ (有學生選擇跳舞、拳擊等，也願意邀請朋友一起完成)
-

研究結果

第二部份：設計課程

- ✓ 學生經歷完才知道簡單的一課，背後原來要考慮很多**因素**。
 - ✓ **同儕教學(分享)**：
 - ✓ 欣賞完其他人的作品後會有個想法：原來可以這樣做....
 - 部份未有完成短片的同學，看完後分享後都想試自己製作一條短片，他們在評語部份都有提及--如果係我,我會.....
 - ✓ 互評時有很多**鼓勵性**意見，使學生更有**信心**自己設計課程，將習慣**持續**下去。
-



限制

- 疫情後，學生整個生活模式偏向靜態。
- 場地限制，活動受限。
- 學生不知道自己體適能及反應力下降，較易受傷。
- 體能差，欠缺同儕支持，易半途而廢。
- 部份學生自律性低，在欠缺監測的環境下，有否參與課堂成疑，所以直接無視老師指示。

結論

- 教學短片可以幫助老師教學，但不能代替老師及同學，因為他們能給予回饋及支持。
 - 可選擇自己想完成的內容，有助學生主動完成計劃的提高動機。
 - 自律性低的班別需更多預習，示範及指引。
 - 動機低的學生需降低難度，例如折開一整份功課，每次只交一部份。
 - 學生自評，互評，老師回饋有助學生成長。
 - 計劃值得推介，學生反應及結果都屬正面，但課程或安排必須有足夠的時間空間，對學生而言，他們需時制作；對老師而言更痛苦，需大量時間煲片評分給回饋。最好先找一班高年級作試驗，體驗過才決定是否推全校做。
-

反思

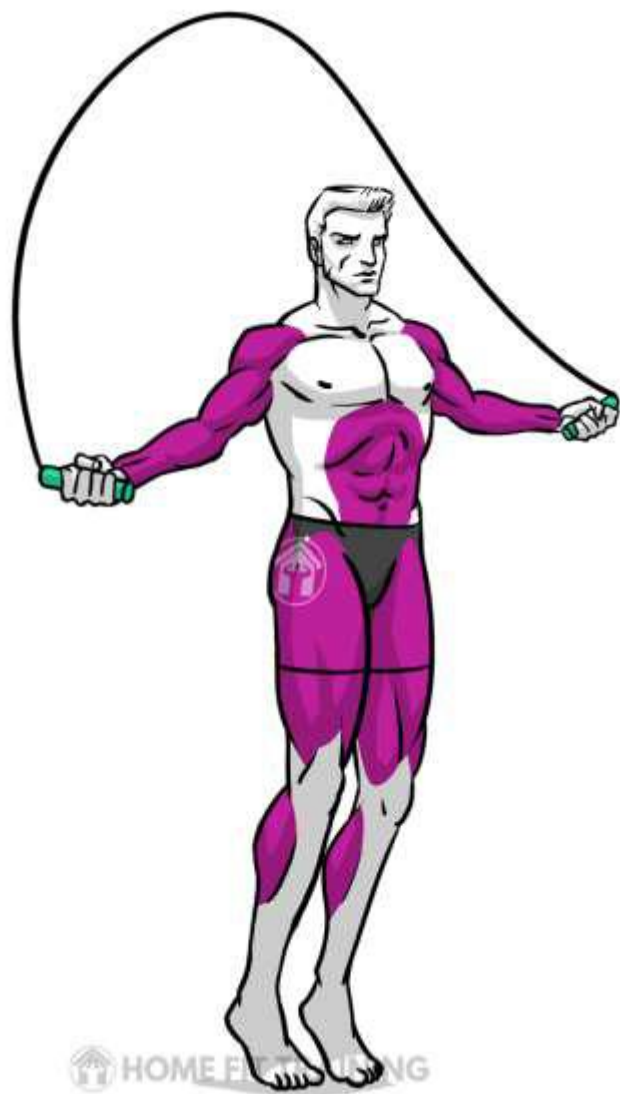
- 疫情下，最初在網上上體育課時會**缺乏信心**，甚至有點**迷惘**，覺得網課**失去了體育科的價值**。所以想作新嘗試，好好利用科技使體育課**保持有價值**，讓學生能上到**有質素的體育課**，結果算是順利完成，過程尚可修正及改善。
 - 例如對自律性低的班別需更多預習，示範及指引。
 - 動機低的學生需降低難度，例如折開一整份功課，每次只交一部份。
-

反思

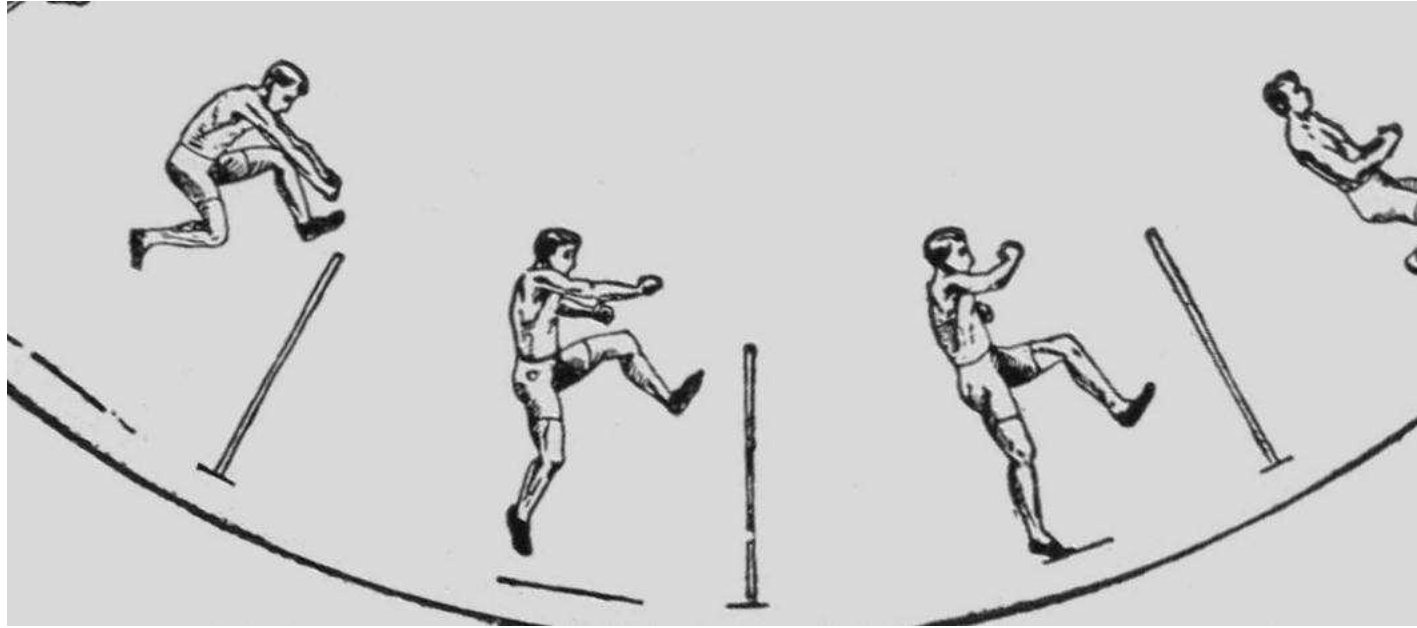
- 可開設特別的主題，讓學生搜尋更專業或深入的訓練技巧。
 - 向每一級學生釐清「熱身」，「鬆筋」，「體能」的分別。
 - 強調：即使在家作體能訓練，學生也需做熱身（可因應場地簡化，但不可略去）。
 - 一直以為學生會懂的，原來他們不懂，即使老師有於課堂講過而且很簡單的知識，依然有學生完全不懂，連學生自己都不知道己不懂什麼，這個計劃可以暴露出問題所在。知道學生的弱項，可以重點培訓，加強該項目教育。
-

反思

- *Never judge a book by its cover.*
 - 人不可以貌相，發掘到學生不為人知的一面。
 - 科技發達，老師不再是資訊的唯一來源，學生肯搜資料的話，甚至知道得比老師多，老師如果不順應時勢，如何領導學生在未來立足？老師應多鼓勵學生嚐試用不同方法學習及堅持運動，學會「終身學習」；堅持「終身運動」。
-



多謝聆聽



Q & A
