

發展活躍及健康校園

體適能工作坊

推動學生積極參與體能活動之策略

香港教育大學講師

譚思敏女士

內容

- 學童參與體能活動的概況
- 校園體能活動的意義和重要性
- 推動學生參與體能活動的策略
- 體適能與運動技能學習的關係

學童參與體能活動的概況

世界衛生組織活動量建議：

- 5-17歲兒童及青少年，每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動

世界衛生組織數據顯示：

- 全球有81%青少年(11-17歲)沒有足夠體能活動量
- 女生比男生活動量不足率較高
 - 女生(84%) 男生(78%)

(WHO, 2018)

校園體能活動的意義和重要性（一）

1. 學校對學童參與體能活動的重要性

- 能提供有組織體能活動的機會，包括上課前，在校期間及課後
- 進行體育課能加強學生體能活動量及體能

2. 校園進行體能活動介入計劃的成效（提供活動機會）

- 增加體能活動時間(每天5-45分鐘)
- 有接觸體能活動介入計劃的學童，有較多時間（約三倍）進行中至劇烈程度的體能活動
- 能改善學童體能水平

(Dobbins et al., 2013)

校園體能活動的意義和重要性（二）

研究校園體能活動機會與學童活動量的關係

研究對象: 242名香港小學生(平均年齡8.7歲)

研究方法: 以活動記錄儀量度，學童在上課日中等至劇烈強度活動的時間

結果: 有體育課或課後體能活動的上課日，學童中等至劇烈強度活動的時間均較多

	中等至劇烈強度活動時間
有體育課的上課日	56.1分鐘
有課後體能活動的上課日	59.9 分鐘
以上體能活動均沒有的上課日	38.6 分鐘

(Cheung, 2019)

推動學生參與體能活動的策略（一）

體育課增加體能活動時間

- 美國疾病管制與預防中心(CDC) 建議：體育堂要有50%課堂時間進行中等至劇烈強度之體能活動
 - 在原有體育堂的教學活動，盡量增加學童體能活動的機會
 - 增加體能活動種類，如在課堂中加入體能鍛練

(CDC, 2011)

體育課提高學童活動量例子

➤ 即時活動

- 以告示版指示學童需要進行的體能活動
- 毋需講解規則，學童可馬上進行活動
- [即時活動例子 \(一\)](#)



➤ 分發器材

- 以遊戲式分發體育用具
- 提供多個分發點，使學童有足夠空間走動

➤ 改良遊戲

- 以活動量為遊戲目標

推動學生參與體能活動的策略（二）

小息

- 提供活動機會，讓學童達至MVPA60的部份目標
- 活動模式有別於體育課，讓學童有不同的活動體驗
- 小息時的活動能促進朋輩間的互動
- 外國研究顯示：
 - 學童在小息時有60%時間主動參與遊戲活動，尤其是在有成人看管的情況下
 - 自由活動（Free Play）雖有其必要，但對於提高體能活動量，效果未見顯著
 - 研究：實驗組 - 有指示咭及器材，對照組 - 沒有器材
 - 結果：小息時，實驗組活動量增加13%，對照組則減少10%

(IOM, 2013)

推動學生參與體能活動的策略（二）

小息

➤ 建議

- 提供安全的環境及器材以鼓勵參與
- 分開活動區，讓女生/低年級/較低水平的學生均有機會參與
- 安排義工家長/高年級學生，看管活動進行與及有助互動
- 每天提供最少20分鐘的小息時間
- 小息體能活動例子: 體能挑戰站

推動學生參與體能活動的策略（三）

課間操(Classroom Activity Break)

- 所有在課室內的活動機會，包括上學術課堂時或轉堂期間的體能活動
- 不計算體育課，小息及午膳後體能活動
- 提供體能活動機會，不限制活動強度及形式
- 建議
 - 活動時間每次由1-5分鐘不等，
 - 時間許可，可作10-15分鐘的中等至劇烈強度體能活動

課間操例子

- 3 分鐘伸展
- 原地踏步
- 原地單腳跳/雙腳跳
- 半蹲提腿
- 1分鐘原地快跑
- 跳隱形繩
- 活力健康操
- 動感活力操



課間操例子



推動學生參與體能活動的策略（四）

上課前

- 全校學生一齊或分班進行的活動，如早操，晨跑
- 不限制活動強度
- 建議
 - 活動時間每次10-15分鐘（早操）
 - 全體教職員參與，以鼓勵學童參與
 - 設計校本特色的動作
 - 活動有連貫性或主題

推動學生參與體能活動的策略（五）

課後體能活動

- 以不同的形式進行，包括興趣小組，運動校隊訓練
- 培訓教練/導師對重視體能活動的理念
- 提供機會讓學童達至MVPA60的目標
- 建議
 - 有組織的活動模式能提高體能活動量
 - 提供多種類別，讓不同運動水平的學童均可參與
 - 提供整體配合，如彈性安排校車接送（小學）

體適能與運動技能學習的關係

- 透過提升體適能，幫助學童學習運動技能，例如：
 - 良好的心肺耐力，才可進行一場籃球比賽
 - 上肢有足夠肌力，才可完成投籃動作
 - 前臂有足夠肌耐力，才能持續單手運球
 - 足夠腹肌力量，能串連身體，保持動作穩定
 - 良好的柔軟度，可幫助協調，增加動作力量
- 提升運動技能，可促進學童持續參與體能活動

謝謝

Reference

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2011). School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 60(RR-5), 28–33.
- Cheung P (2019) School-based physical activity opportunities in PE lessons and after-school hours: Are they associated with children’s daily physical activity? *European Physical Education Review* 25(1): 65-75.
- Dobbins M, Husson H, DeCorby K, LaRocca RL. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 2. Art. No.: CD007651. DOI: 10.1002/14651858.CD007651.pub2.
- Institute of Medicine (IOM). (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. The National Academic Press: Washington, DC.
- World Health Organization (WHO). (2018). Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>