

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

- 講題 PS2: 透過實施CSPAP計劃促進學生的活動量及自我管理能力
- Topic Enhancing Students' Activity Level and Self- management Skills through Implementing the Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP)
- 講者 上水宣道小學 鄭穎煒先生
- Presenter Mr CHENG Wing-wai, Alliance Primary School, Sheung Shui
香港教育大學健康與體育學系助理教授 高達倫博士
Dr CRUZ Alberto, Assistant Professor,
Department of Health and Physical Education, EdUHK
- 摘要 背景: 香港的兒童缺乏運動，大部分兒童都沒有達到世衛基本活動量的建議。
- Abstract 目的: 這項研究的目的是探討體育教育課程對學生的活動量水平活動享受程度和自我管理能力參與體能活動的影響。
- 方法: 的 35 名 4B 班學生被招募參與是次研究。評估他們的活動享受程度，和來自家人和朋友的社會支持以及活動量水平。參與者在 3 週內連續 5 天（不包括週末和學校假期）佩戴計步器和 ActiGraph 活動變化記錄器，以記錄在上課時間內的總步數和移動情況。
- 結果: 兒童的活動量提升，兒童主動勇躍參與活動，家長亦對兒童體力活動的支持有輕微上升，但學生在體力活動愉悅度方面未見有上升趨勢。
- 總結: CSPAP 學校活動優化計劃推展確能推動學生提升體育運動量及自我管理能力的