

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

講題
Topic PS8: 透過體適能活動發展學生創造力、運用資訊科技能力、協作能力及溝通能力

Developing Creativity, Information Technology Skills, Collaboration Skills and Communication Skills through Physical Fitness Activities

講者
Presenter 福建中學 胡卓琳女士

Ms WU Cheuk-lam, June, Fukien Secondary School

香港教育大學健康與體育學系講師 I 周志清博士

Dr CHOW Chi-ching, Gary, Lecturer I,

Department of Health and Physical Education, EdUHK

摘要
Abstract 本研究以體適能訓練為核心，將高強度間歇訓練（下稱 HIIT）加入一般體育課程中探討體能活動對於培養學生養成健康生活習慣的成效。在實施前，根據 HIIT 設計原理編排活動內容，並由學生自行分組協作，由學生主導安排體能活動，在過程中應用到網上資源（如 APPS、YOUTUBE 等）。實施後，對比學生在計劃實施前後的體適能測試結果，另外亦會訪問參與計劃的同學對體適能活動加入體育課的看法，並探究實施教學時可能面對的困難及尋求解決的方法。利用行動研究的方法，研究者以參與研究觀察、數據統計和訪談等方式蒐集資料來進行分析與討論。

經過教學過程、評量與反思後，對於將 HIIT 加入課程內有正向的肯定，學生掌握基本訓練設計原則，亦能夠自行編排簡單的體能訓練，網上資源的分享有助學生於課後進行自我鍛鍊，提升學生對於體適能鍛鍊的意識。

研究班級的體適能測試結果，沒有明顯進步，但就課任老師觀察，研究班級學生經過六個循環周的體能活動之後，面對體能測試的態度也較為認真，學生同時亦期望自己的體適能測試結果有所改善。學生在創造力、協作能力方面的表現，研究班級都要在第四至五次的體能活動中才能夠表現出來，只有個別學生組別能夠按訓練原則編排動作，大部份組別都只是遵循網上資源將體能活動設計而進行。

是次行動研究加入網上資源學習，建議老師在課堂間鼓勵學生在使用電子學習的同時，也要控制學生的活動時間，避免學生的運動時間因電子教學而被削減。另外學生在課堂上所學習到的體能訓練方法，也可以在延伸學習上加以推廣，如校政可以配合，可在課堂以外設早操、午操活動時段，將健體訊息加以普及，為同學建立運動習慣。