

透過實施CSPAP學校活動優化計劃促進學生的活動量及自我管理能力的

ENHANCING STUDENTS' ACTIVITY LEVEL AND SELF-MANAGEMENT SKILLS THROUGH IMPLEMENTING THE COMPREHENSIVE SCHOOL PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM (CSPAP)

上水宣道小學
鄭穎煒老師

行動研究目的

- ▶ 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

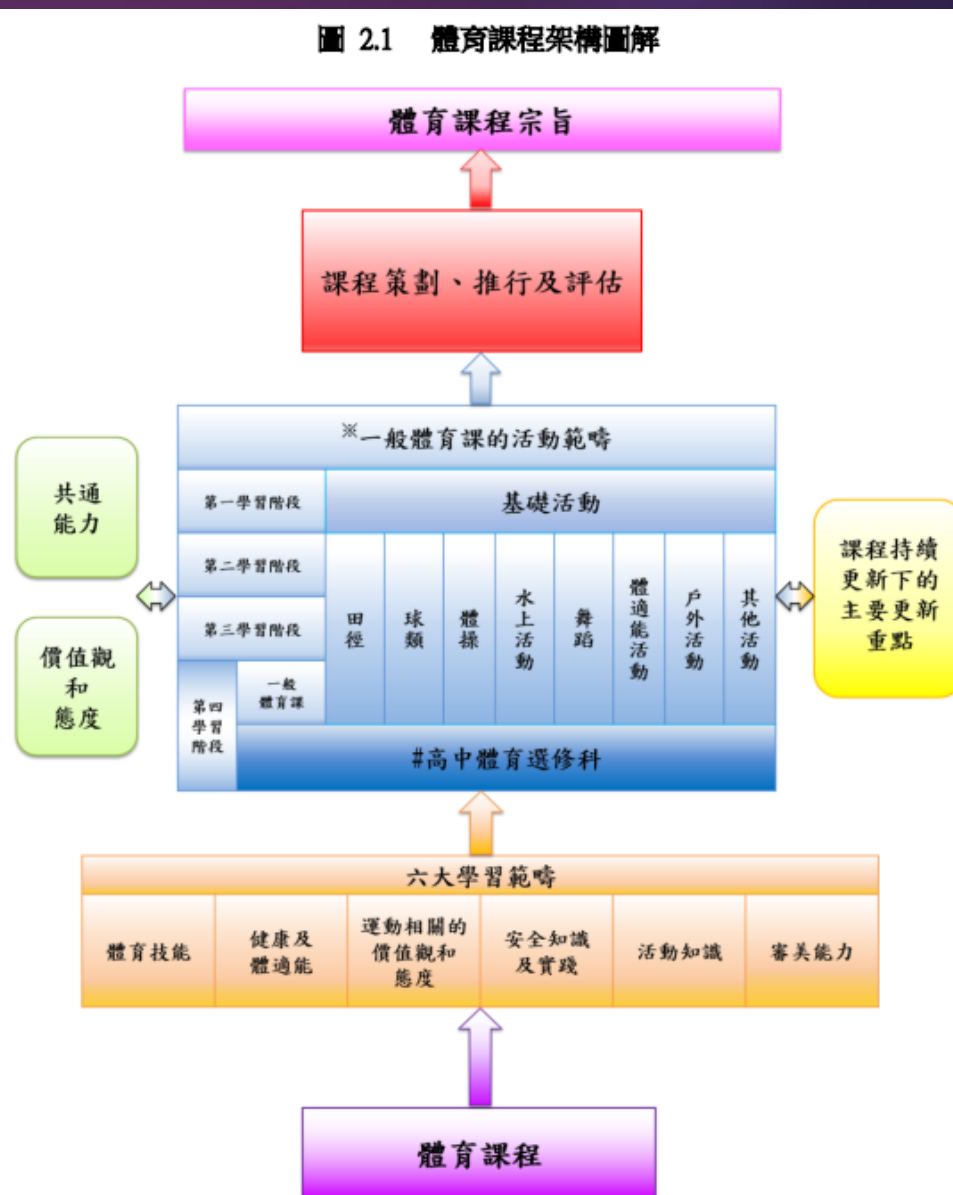
《體育學習領域課程指引(小一至中六)》2017



六大範疇包括：

- 體育技能；
- 健康及體適能
- 運動相關的價值觀和態度
- 安全知識及實踐
- 活動知識
- 審美能力

圖 2.1 體育課程架構圖解



- ▶ 中央課程（開放而具彈性的課程框架）體育學習領域課程架構開放而具彈性，包括六大學習範疇的學習內容，並由學科知識及技能、**共通能力**及正面的價值觀和積極的態度這三個互相關連的部份組成。

基礎能力	思考能力	個人及社交能力
溝通能力	明辨性思考能力	自我管理能力的
數學能力	創造力	自學能力
運用資訊科技能力	解決問題能力	協作能力

學與教的主導原則

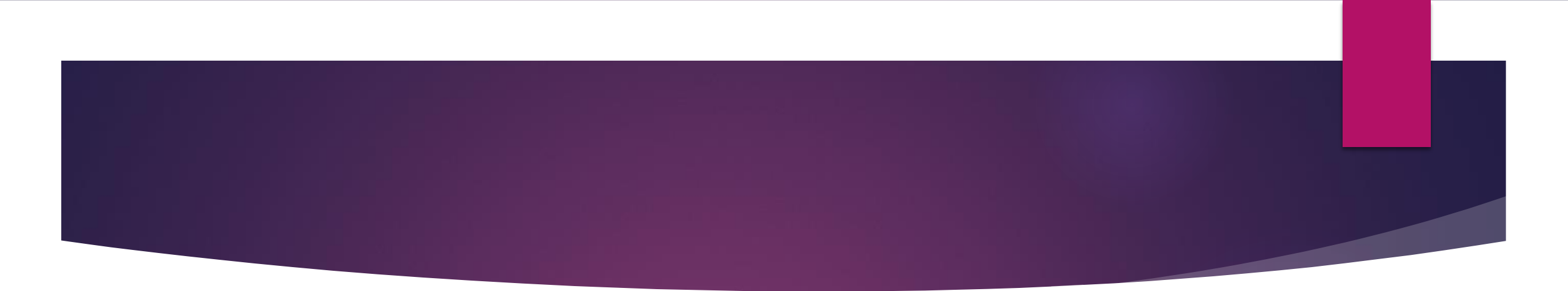
- ▶ 使學與教更有效益，包括：
- ▶ 提供安全的學習及教學環境
- ▶ 體育課堂中學生有足夠的活動量
- ▶ 以及在課堂保持足夠的主動學習時間
- ▶ 提供多樣化的體能活動，以便照顧不同的學生需要
- ▶ 學生在參與體育活動中可獲取樂趣和愉快的學習經歷

研究背景

▶

年齡	過輕		過重		肥胖	
	男(%)	女(%)	男(%)	女(%)	男(%)	女(%)
7-9	8.0	10.1	18.2	16.6	10.0	6.2
10-12	7.6	9.8	22.4	19.7	10.2	3.2
小結	7.8	9.9	20.5	18.3	10.1	4.5
總計	8.8		19.5		7.4	

資料來源：康樂及文化事務署 2012 年普及健體運動－社區體質測試計劃研究



▶ 作為體育老師，應如何改善學生的自我管理能力及為學生在校內創造更理想的運動空間呢？

4B班學生身體質量指數(BMI)

- ▶ 4B班普遍出現過輕之情況，根據世界衛生組織，過輕身體質量指數(BMI)類別為 <18.5

變量	身體質量指數 BMI	
	平均值	標準偏差
男生 (N=20)	16.3	2.6
女生 (N=11)	15.6	1.2
全部 (N=31)	16.1	2.2

理論背景

- ▶ Deslatte 及 Carson (2014)指出學校活動優化計劃CSPAP的特點
- ▶ 體育老師是計劃的核心，首要任務是確保體育課堂的質素 Deslatte 及 Carson (2014)



方法

- ▶ 上水宣道小學，位於新界區，男女津貼學校，總學生人數約600人，於4年級B班，共31人，男生20人，女生11人，學生於校內三次小息時段學生仍可於小息及午息參加跑步、跳繩、羽毛球、籃球及足毬，課後活動方面，星期一至六均有校隊訓練或興趣班。
- ▶ 進行為期12星期之行動研究，由26/2/2018-15/5/2018，於推行CSPAP前中後期進行數據集，量度學生每日步行數量。26/2/2018-2/3/2018第一次學生活動量度及填寫問卷，5/3/2018 開始優化策略，9/4/2018-13/4/2018 第二次學生活動量度，9/5/2018-15/5/2018第三次學生活動量度及其他數據收集。

學校活動優化計劃CSPAP內容

- ▶ 配合學校發展計劃主題
- ▶ 「我敢挑戰」運動記錄冊
- ▶ 家長可於冊子簽名表示支持
- ▶ 每日運動60分鐘(MVPA)
- ▶ 達標學生可邀請老師一起在校內進行運動
- ▶ 學生提早回校參與課前晨跑

「我敢挑戰」 運動記錄冊



姓名：_____ ()

班別：_____

簡介

堅毅不屈敢挑戰

為鼓勵同學多做運動及挑戰自己，由 16/4-29/4，共 14 日，學生可於本冊子記錄運動時間，目標是每日進行校內或校外運動最少 60 分鐘。

給家長的話

健康無價，每一位孩子都是父母的寶貝，如果你希望孩子健康成長，請與我們一起支持孩子多做運動！

學生承諾書

爸爸媽媽，從今天起我希望多做運動，請你鼓勵和支持我，謝謝你！

(請向家長讀出承諾，並邀請他們在下方簽署)

家長簽署：_____

請簽名以示支持學生。

運動時間計算例子：

校內	校外
1. 體育課 - 30 分鐘	1. 步行回校 - 5 至 10 分鐘
2. 早操 - 20 分鐘	2. 游泳班 - 1 小時
3. 小息跑步 - 10 分鐘	3. 與家人打羽毛球 - 30 分鐘
及其他	及其他

運動記錄表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
於方格內						
16/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	17/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	18/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	19/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	20/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	21/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	22/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘
23/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	24/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	25/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	26/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	27/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	28/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘	29/4 我做了運動 <input type="checkbox"/> 60 分鐘

家長簽核：_____

世衛建議 – 每天運動60分鐘(MVPA-60)

計算獲獎級別 (請☑)。

- 3 星**：13 日或以上做運動 **60** 分鐘以上 - 可跟體育老師在校內一起進行運動。
- 2 星**：10 至 12 日做運動 **60** 分鐘以上 - 可簽閃亮 **3** 分。
- 1 星**：7 至 9 日做運動 **60** 分鐘以上 - 可簽閃亮 **1** 分。

↵

課前晨跑

體育課堂教學策略

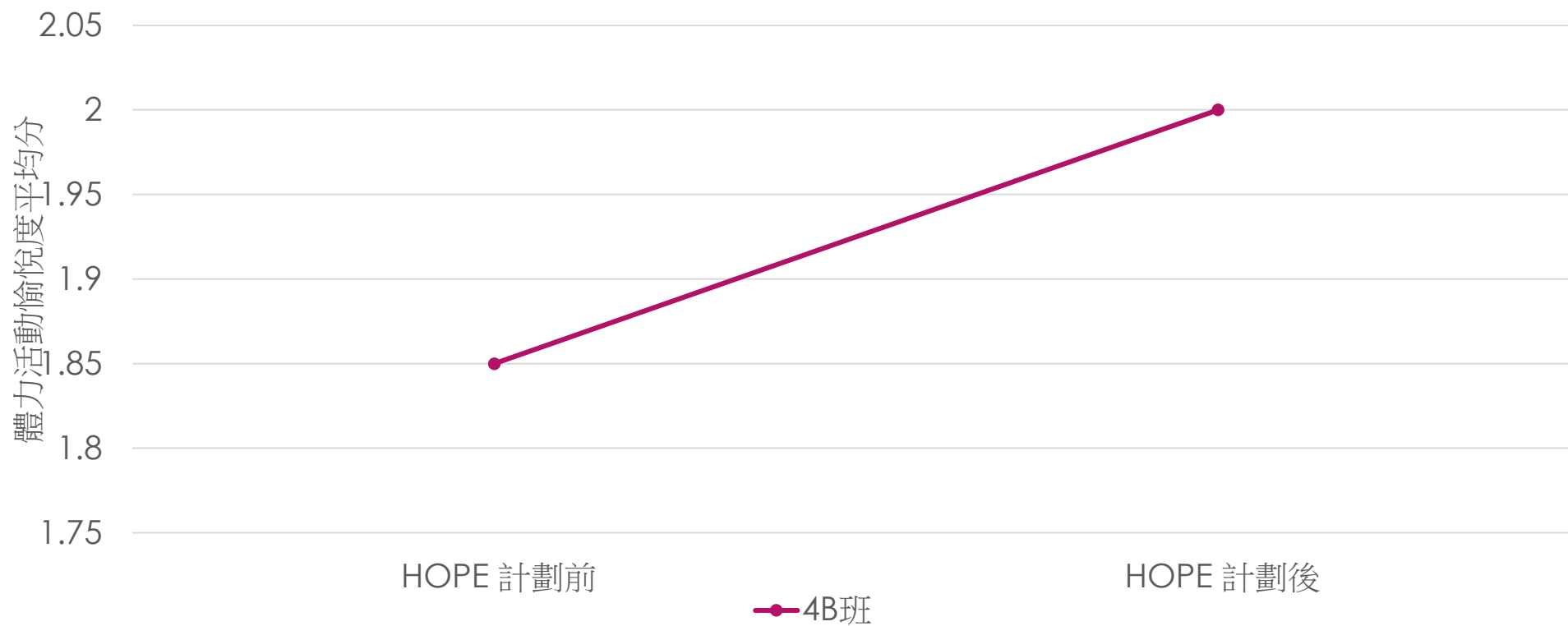
- ▶ 體育課堂先調節分組安排，按能力分組，高低能力之學生為一組，以提升學生參與度。另外，亦會善用體育器材，使學生等候時間得以減少及縮短教師指示時間，增加學生活動量。

一般小息活動

- ▶ 除於校內三次小息時段學生仍可可於小息及午息參加跑步、跳繩、羽毛球、籃球及足毬，並增設上課前：一、五早上課前晨跑7:50-8:10，學生可自由參與。

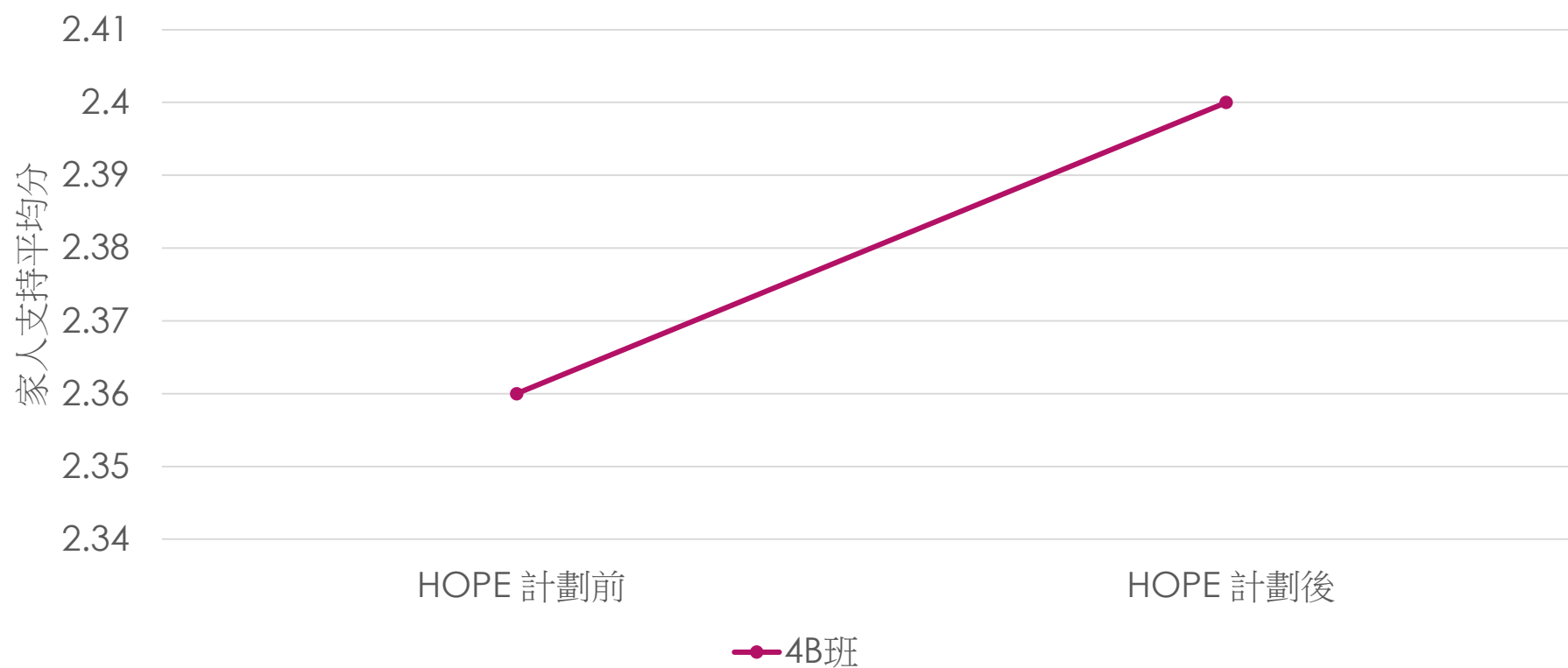
問卷統計

計劃前後體力活動愉悅度平均分



問卷統計

計劃前後家人支持平均分



4B班同學的平均步數 (N=31)

	步數					
	計劃推行前		計劃推行中期		計劃推行後期	
	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差
男生 (N=20)	29 306	13 132	32 776	13 294	31 133	10 827
女生 (N=11)	16 729	6 500	28 266	11 810	31 133	10 827
全班 (N=31)	24 694	12 633	31 066	12 731	32 311	12 992

- ▶ 計劃推行前全班平均步數為 24 694步與計劃推行後期全班平均步數為 32 311步，升幅為31%
- ▶ 女同學步行數據有顯著增加，由16 729增至31 133，升幅為86%

運動紀錄數據百分率 (N=31)

	運動紀錄數據			
	3星百分率	2星百分率	1星百分率	沒有獲得星百分率
男生 (N=20)	25.8%	9.7%	3.2%	25.8%
女生 (N=11)	22.6%	9.7%	0%	3.2%

- ▶ 6星期，共42日
- ▶ 達3星百分率為48.4%，達2星百分率為19.4%，達1星百分率為3.2%
- ▶ 沒有獲得星百分率高達29%
- ▶ 每天運動60分鐘以上並不容易
- ▶ 7成以上的學生能持續及妥善管理及記錄運動記錄冊子，反映其自我管理能力的提高

課前晨跑數據

課前晨跑數據

全班 (N=31)	11	12	18	15	13	11	14	11
百分率	35.48%	38.71%	58.07%	48.39%	41.94%	35.48%	45.16%	35.48%

- ▶ 每次晨跑參與百分率約35%-58%。
- ▶ 於早上需交齊功課後，才可以參與晨跑，因此希望到操場參與晨跑之同學，顯得較以往主動交功課，反映部分學生有一定程度的自我管理能力的。

啟示及建議

- ▶ 將教職員及家庭成員的元素加入CSPAP中，有助提升學生活動量
- ▶ 獲3星級別，可以與體育老師一起運動作獎勵
- ▶ 家人在記錄冊中簽名，以示支持
- ▶ Fu, Burns, Brusseau 及 Hannon (2016)亦指出提升學生與家人和教職員之間的互動，有利推展CSPAP學校活動優化計劃
- ▶ 可以考慮加入家庭運動之夜、親子健康家庭生活課業(Centeio et al., 2014)及師生體育活動等，相信能進一步提升學生活動量。

啟示及建議

- ▶ 研究發現體育課為女生主要活動來源(Tudor, Lee, Morgan, Beighle & Pangrazi, 2006)
- ▶ 推行CSPAP女生的活動量比男生有更顯著提升
- ▶ 原因可能來自體育課之教學策略調整
- ▶ 若能進一步注意編排難度適中的活動，將更有利推動或維持女生於體育課之活動量，正如 Okely, Booth 及 Patterson (2001)指出女生未能掌握活動之技巧會降低她們參與運動的意願。

啟示及建議

- ▶ CSPAP 提升學生的自我管理能力
- ▶ 需提早回校時間，完成及交齊功課
- ▶ 運動記錄冊子
- ▶ 必需妥善管理好個人學習和作息安排
- ▶ 獲得3星並可於試後活動與老師一起運動的人數達62.5%

啟示及建議

- ▶ 一般體育老師身兼多職
- ▶ Deslatte 及 Carson (2014)指出體育老師面對時間限制
- ▶ 必需有良好的時間管理技巧
- ▶ 例如身兼班主任的體育老師
- ▶ 讓班級經營時間成為CSPAP的一部分，例如晨跑
- ▶ 長遠而言，可以提升學生在個人、社交及學習上的表現(Karp et al., 2014)，減少處理問題學生之時間

啟示及建議

- ▶ 在學校裡，Deslatte 及 Carson (2014)指出體育老師在CSPAP學校活動優化計劃中扮演重要的角色，
- ▶ 是次計劃達標同學可以跟體育老師一起運動
- ▶ 因體育老師在推動體育活動上擁有特殊的角色和地位，是推動體育活動的專家(Goh et al., 2014)
- ▶ 體育老師可善用其影響力，例如在宣傳CSPAP時將個人運動經歷與學生作更深入分享，相信一定可以發揮鼓舞作用。

限制

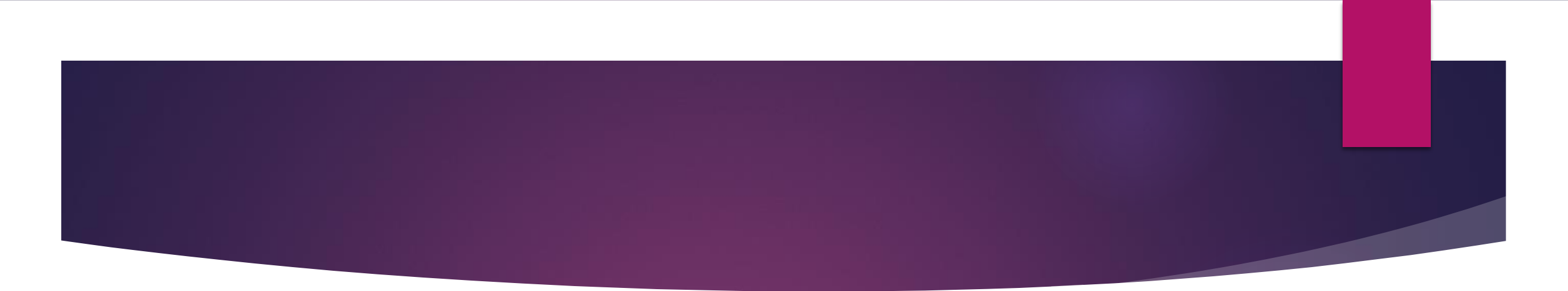
- ▶ 時間限制：考試/ 假期/ 原任進修/ 代課
- ▶ 身兼數職
- ▶ 計劃只有12星期，必能出現顯著改變 (例如：活動愉悅度下降)
- ▶ 全校參與？一腳踢？
- ▶ 家長參與 – 簽名支持
- ▶ 老師 – 參與度不足
- ▶ MVPA 60 能夠成功？

展望

- ▶ 善用體育老師的影響力
- ▶ 女生成效顯著
- ▶ 由班主任(體育老師)做起
- ▶ Start it small

參考資料

- ▶ Fu, Y., Burns, R., Brusseau, T., & Hannon, J. (2016). Comprehensive school physical activity programming and activity enjoyment. *American Journal of Health Behavior, 40*(4), 496-502 .
- ▶ Centeio, Erin E., McCaughtry, Nate, Gutuskey, Lila, Garn, Alex C., Somers, Cheryl, Shen, Bo, . . . Kulik, Noel L . (2014). Physical Activity Change through Comprehensive School Physical Activity Programs in Urban Elementary Schools. *Journal of Teaching in Physical Education, 33*(4), 673-591 .
- ▶ Deslatte, Kyrie', & Carson, Russell L. (2014). Identifying the common characteristics of comprehensive school physical activity programs in Louisiana. *Physical Educator, 71*(4), 610-634 .
- ▶ Goh, Tan Leng, Hannon, James, Webster, Collin Andrew, Podlog, Leslie William, Brusseau, Timothy, & Newton, Maria. (2014). Effects of a classroom-based physical activity program on children's physical activity levels. *Journal of Teaching in Physical Education, 33*(4), 558-572 .



Q & A