



# 營造校園運動文化，促進學生健康體質

## ——聖德蘭學校參與“活力恆動123”的經驗與分享

採訪·整理 | 呂達富 拍攝 | 姚偉祺  
(部分圖片由受訪者提供)

- ▶ 採訪時間：2017年3月30日
- ▶ 採訪地點：教育暨青年局行知室
- ▶ 受訪人員：曾彩珍老師



▶ 曾彩珍老師

近年，有不少學校都參與了由教育暨青年局主辦，澳門大學承辦的“活力恆動123”計劃，以協助學校開展校本運動策略。本刊採訪了聖德蘭學校的曾彩珍老師，分享該校參與“活力恆動123”計劃，以及促進學生健康體質方面的經驗與成果。

學校有何策略和措施  
促進學生健康體質？  
請分享有關經驗。

▶ 學校一直都非常關注學生健康體質，希望每位學生都能健康成長。多年前，已參與“活力恆動123”計劃，蒐集學生體適能、運動、飲食和睡眠習慣等數據，藉此建立校本的數據庫，制定校本運動策略，針對性地計劃各項活動和措施，提升學生健康

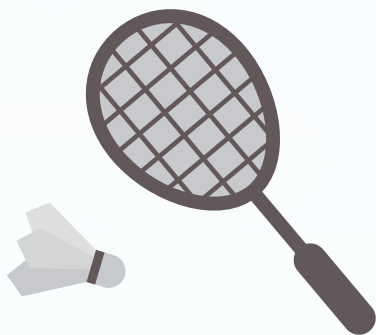


意識和體質。現時，學校新增了不少運動空間和設施供學生使用，如：利用天台的空間建設了一個操場。學生在午間休息時段，可以在學校的天台進行跳繩、籃球和羽毛球等運動。此外，在午休時段，學校舉辦了跳繩和乒乓球比賽，並邀請高小年級的學生擔任小裁判、記錄員和檢錄員等工作。預計在五月份，學校還會在課後舉辦了班際足球比賽。

上學年，為配合校內跳繩比賽活動，“活力恆動123”澳門大學研究團隊為學校設計了校本的問卷測試，並應研究團隊的建議，分別於比賽前、比賽期間、比賽後和學年末各進行一次，合共四次的問卷調查，蒐



學校天台籃球場



集、分析和比較相關數據，量化分析是次活動的成效，例如活動是否有助改變學生的運動、飲食和睡眠習慣，能否提升學生對運動的積極性和興趣等。現在，學校已完成及提交了前三次的問卷調查數據給研究團隊，正準備最後一次的問卷測試，待所有測試完成後，研究團隊便會將分析結果回饋給學校。

學校參與“活力恆動123”計劃的情況如何？學生、家長或教師有何意見？

在參與“活力恆動123”計劃期間，學校與研究團隊有緊密的合作和交流，教育局和研究團隊能給予學校充分的支援，為學校在促進學生健康體質方面提供了不少寶貴的意見，例如數據和統計結果的利用、學校舉辦體育活動的計劃和檢討等等。

學生、家長和教師對此計劃普遍均持正面和支持的態度，認同計劃的目的和意義。多年來，學生的參與率均接近百分之一百，只有個別學生未有參與，例如今年有一位學生因為身體狀況，不方便進行某類型的測試才沒有參與此計劃。

家長方面，在計劃推行初期，有個別小一學生的家長未有參與有關

計劃，可能是不太了解此計劃的目的和內容，需要多一點時間作了解。其後，他們亦有參加此計劃，因為他們看見其他學生和家長，在學年完結時能獲發一份個人體適能狀況報表，切實能讓學生及家長了解和關注學生的健康狀況，提升其運動的意識及注意健康的生活習慣。

在推動計劃初期，教師當然會感到工作量的增加，但其後每一學年均持續參與該計劃，已成為學年的恆常工作，並在教學大綱中有訂定相關事項，大家都能習以為常。最重要的是，此計劃確實能讓學生更了解和關注自身的健康狀況，例如身高、體重、下肢肌肉力量、手握力和柔韌性等等。教師亦能進一步了解學生在體質上有何不足之處，給予他們更具體的運動建議，鼓勵學生做一些針對性的運動鍛鍊，達致改善學生體質的目標，因此計劃備受學生、家長和教師的肯定。



學校天台活動設施



學校利用天台建設操場，並於午間時段，開放給學生作體育活動，為何會有此構想？過程中有何困難？成效如何？

學校以前只有一個操場，同時亦有開放一個活動室，讓學生在內進行乒乓球和康樂棋等活動。然而，學校和原有操場空間較小，學生活動時較易發生碰撞和意外。另外，學生亦需要更多的空間進行不同類型的體育活動，以迎合學生不同運動興趣的需要，促進其健康成長，因此學校有利用天台建設操場的構想。

這一構想得到教育局的大力支持，使學校能順利進行改建和翻新工程，並增添了不少的設施設備，讓學生得到更多的活動空間。於午間時段，學生能進行不同類型的體育活動，可以在天台操場進行籃球、跳繩和羽毛球等運動，可以在活動室打乒乓球和康樂棋，初小年級的學生亦可以在原有操場跑跑跳跳。

為保障學生運動時的安全，學校需要有教師在午間輪值，教師的午休時間雖然減少了，但與學生互動、課後交流的機會卻增多了，使教師更能了解學生。在過程中，教師看到學生對運動是喜愛、積極和愉快的，教





師亦會倍感喜悅，感覺付出也是值得的。現時，學校真的多了一群熱愛運動，喜愛跳繩、籃球或乒乓球的學生，成效顯著。



學校地下活動設施

學校在午間時段舉辦校內跳繩和乒乓球比賽，並邀請高小年級的學生擔任工作人員，為何會有此構想？有甚麼目標？請分享有關經驗與成果。

學校一直都鼓勵和支持學生參與校外的體育競賽或活動，但不是每位學生都能夠在運動專項上有突出的表現，即使表現出眾，能代表學校參賽的學生數目始終有限。其實，學生在運動上是各有所長的，我們應多給予學生參與不同類型體育競賽或活動的機會，讓學生展示成果，並藉此增強其自信心和體質，培養其運動興趣和習慣。學校冀望能在有限的空間、時

間和人力資源上，儘量多舉辦一些體育競賽或活動，故在午間時段舉辦了跳繩和乒乓球比賽。跳繩比賽除個人賽外，還有雙人賽和隊際賽，能培養學生的合作學習能力。學生都非常重視這些比賽，經常會詢問教師這些比賽的結果，在賽前亦會主動練習，積極備戰。



跳繩比賽之個人賽



跳繩比賽之雙人賽

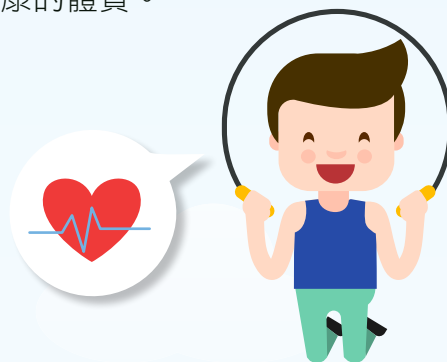


跳繩比賽之隊際賽

有關比賽，教師會邀請高小年級的學生幫忙擔任小裁判、記錄員和檢錄員等工作，讓一些喜愛但不擅長運動的學生都能參與其中。例如在跳繩比賽中，為公平起見，每位參賽學生都會有三名小裁判統計其跳繩次數，然後計算平均數作為最終成績。多位學生在同一時間進行比賽，便需要大量的小裁判協助工作。教師在安排三名小裁判工作時，一般都會特意安排四、五、六年級的學生各一名，期望較高年級的學生能帶領較低年級的學生進行工作。教師欣喜地看到學生均很有責任感，非常樂意、主動和積極擔任有關工作，在不同的工作崗位上都能展現出良好的態度和表現，且能有效減輕教師的工作量。學生透過擔任比賽的工作人員，投入程度會更高，除了可以加深對比賽規則和內容的了解外，還能增強自身的責任感、自信心、領導能力和運動興趣等。此外，學生在工作上的勝任亦能為其帶來認同感、滿足感和成就感。

比賽前，教師需要為這些小裁判和記錄員進行培訓，例如在跳繩比賽中，除了雙腳跳，還會有其他技巧的跳法，小裁判須知道怎樣才是完整地完成一個動作，所以教師需要調整部分教學內容，訓練學生跳繩時一同訓練小裁判的工作。跳繩比賽要作全校的推廣，須有賴學校和全體師生的支持和配合。雖然教師的工作量增加了，特別是在安排賽程時，卻能獲

取一些很寶貴的校本數據資料。一方面可以建立校本的常模，讓各年級的學生知悉每分鐘應該能完成多少跳繩次數，為其訂定一些目標，進行自我挑戰；另一方面，利用分析結果的回饋，可以檢討推行活動的成效，制訂校本的教學大綱，持續促進學生發展健康的體質。



在“促進學生健康體質”方面，學校未來還有甚麼規劃和展望？

首先，我們會總結和檢討本學年舉行的活動和措施，分析其成效結果，從而決定各項活動和措施的保留、增加或減少，以及籌劃未來校本運動的規劃。未來規劃的目標仍是明確和一致的，就是要讓學生多做運動，培養其形成健康的體質、意識和生活習慣，使其健康成長。並且繼續創設展示學生運動成果的平台，讓每一位學生在過程中都能汲取不同的寶貴經驗，展示不同的運動所長。