



體育發展分享

張美儀主任

你不信運動可提高學業成績，讓心理學家用研究實証說服你！

- ▶ <https://www.lifeichiban.org/%E3%80%90%E7%94%9F%E6%B4%BB%E6%99%BA%E6%85%A7%E3%80%91%E4%BD%A0%E4%B8%8D%E4%BF%A1%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%8F%AF%E6%8F%90%E9%AB%98%E5%AD%B8%E6%A5%AD%E6%88%90%E7%B8%BE/>
- ▶ 美國南卡羅來納大學研究系助理教授 **Matthew Irvin** 和賓夕法尼亞州立大學的學者調查了 9,700 名14至18歲高中生，發現進行團隊且競爭性運動的高中生更有可能獲得更好的學業成績，並更有機會進入大學。

最新研究：體能活動對學業成績的影響

- ▶ <http://www.eim.hk/news/research-news/202-2017-04-27-12-39-52>
- ▶ 持續積極參與體能活動不會為中文、英文或數學科成績帶來負面影響。相反，有關「轉為活躍組」和「轉為不活躍組」的比較，雙因子重複測量協方差分析之結果發現活躍程度的改變不但增強心肺耐力和整體體適能水平，同時也對學業成績（尤以數學科）產生顯著的正面交互效應。從多變項線性逐步迴歸分析的模型建構（Multiple linear stepwise regression modeling）中，發現活躍程度的改變（「轉為活躍組」）而非體適能表現，能夠顯著地預測數學科成績的改善。換句話說，轉而採納積極參與體能活動的身份可為數學科和體適能水平產生正面效果。

如何在小學體育課程中推展品德教育

- ▶ https://www.eduhk.hk/pesummerschool/Website2017/Research_chi.html
- ▶ 一) 教學實踐的專業成長：互惠式教學法讓教師有更多機會於課堂觀察學生態度上的改變
- ▶ (二) 對教學活動的省思：堅毅精神在體能性的活動上較明顯，同儕間明顯表現出互相鼓勵及堅毅的精神。相反，當教授新的技術或較多動作要點的活動上較難突顯堅毅精神
- ▶ (三) 教師自身的堅毅經驗故事能讓學生模仿並明白何謂堅毅
- ▶ (四) 互惠式教學大大增加學生溝通機會，促使同儕間互相鼓勵，比教師單向鼓勵更有果效 (五) 體育教學的本質-透過身體作出教育，更能讓學生直接學習良好品德，容易達至知、情、意、行



3-6歲小朋友應以遊戲活動為主

3-6歲：該年齡層的兒童的身體認知能力正逐步發，處於最易模倣動作的階段，並且該年齡段的孩子處在平衡、協調的敏感期，此時應以遊戲活動為主，而不應從事專業訓練，透過不同的動作訓練來促進孩子平衡力、身體穩定性和協調能力的發展。建議運動：一些跑跳追逐遊戲，投擲和接收反應的訓練。

6-12歲：建議兒童可從事或參加4-5項運動

12-15歲：可逐漸集中在感興趣的2-3項運動項目中

16歲後：身體結構漸趨成熟，可開始進行有規律的帶氧運動和力量訓練，並可重點進行某一專項訓練。

不同的運動有不同的成熟期，所以它們的參加訓練和接受專項訓練的最佳年齡都有不同。種種現象顯示幼兒運動應以遊戲的方式進行，而不是從專業訓練開始。在幼兒體育

活動中，父母不應「各種近利」選擇合適



可以看到，**4歲之前**，兒童的身體發育尚未成熟，這時可以為兒童提供體驗各種身體活動的機會，但**系統訓練基本動作對大多數兒童而言為時過早**；**4-6歲**，兒童的神經和肌肉逐步達到了「**做好學習準備的**」狀態；隨著認知的進一步發展，**6歲以後**，迎來了學習基本動作的最佳時間，即「**Optimum time**」。

如果具體到某一個基本動作的話，它們分別的發展規律，可以參考下面這張《**基本動作發展時間表**》，這張表列舉了一些基本動作的最佳學習時間。

專項訓練理想周期

