

Active Classroom Intervention for Promoting Physical Activity, Physical Literacy, Sleep Quality and Cognitive Function of Primary School Students

“躍動課堂”對小學生體力活動、身體素養、睡眠質量及認知功能的影響

Ms. Li Minghui, Ph. D. Candidate, Department of Sports Science and Physical Education, The Chinese University of Hong Kong

香港中文大學體育運動科學系博士研究生李明慧

Contact no.: 39436757

Email: venuslmh@link.cuhk.edu.hk

身體素養 (Physical Literacy) 的概念已廣泛應用於體育健康和學校體育範疇，引起中外學者的關注。現國際上認可的身體素養概念最初由 Whitehead 提出，定義為“由動機，信心，身體能力，知識和理解相結合，重視並承擔參與終身體育活動的責任。”而身體素養在中國體育學術界則被視為一種傳統概念，將身體素養定義為一種文化塑造和形成過程，其培養和發展過程可以總結為：掌握基本體育知識，培養體育意識，形成體育技能，發展體育個性，養成體育品德，塑造體育行為，促進體質水平。由此看來，兩種文化背景下的身體素養概念基礎相同，都強調對體力活動的促進和形成。近年來，學者亦將學齡兒童的身體素養水平用於直觀反映學校體育課程的質量，明確提出身體素養應成為體育教育的主要目標，但目前仍然缺乏相關的實證研究。本研究旨在探討“活躍課堂”干預研究對香港小學生體力活動、身體素養、睡眠質量以及認知執行功能的影響。研究共取得來自四個班級的 81 位受試學生的知情同意書，研究方法為干預實驗，並以班級為單位隨機分為三組，即升降桌+課間活動組、課間活動組以及對照組，分別對各變量進行基線，干預後的自我報告和客觀測量。研究結果表明，此項研究干預組的兒童比對照組的身體素養水平有更大的改善，並且認知功能得到了改善。但兩組之間在體力活動、睡眠質量中並未看到顯著差異。未來研究鼓勵此項干預研究更廣泛應用於香港兒童的傳統課堂，以改變課堂環境來提高個人身體素養的水平和其整體發展。