

Effects of Sport Education Intervention on Students' Perceived Physical Literacy and Physical Activity Levels in University Required Physical Education

於大學體育必修課程應用競技運動教育模式對於學生自感身體素養及身體活動程度的影響

Mr. Choi Siu Ming, Ph. D. Student, 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蔡紹明

Contact no.: 39436079

Email: choisiuming@link.cuhk.edu.hk

身體素養起源於體育領域，強調體力活動對於健康的重要性。學術界一直爭論各種教學模式的特徵可能會刺激身體素養的發展，例如遊戲意識，領會教學法和應用競技運動教育模式，尤其應用競技運動教育模式的實際應用被認為可以把身體素養的概念操作化，但目前仍然缺乏相關的實證研究。本研究旨在探討十八歲或以上修讀大學體育必修課程的學生參與應用競技運動教育模式對身體素養各個領域的影響。本研究進行了平行分組的單盲隨機分組試驗，干預組採用了十節課的應用競技運動教育模式，而對照組沒有採用任何教學方法的調整。主要結果是針對體力活動水平的綜合測量，包括基線，干預後和後續階段的自我報告和客觀測量。本研究從 163 個體育必修課程的班別隨機抽中 16 班，188 名干預組及 184 名對照組參與者在每個階段都回答整份問卷在身體素養的情感和社會領域方面，干預組和對照組都有顯著時間效果。在後續階段，研究結果亦顯示干預組比對照組的日常自我報告體力活動水平有更大的改善，並且降低了課堂消極氣氛。兩組之間在課堂管理、教導體育知識和教師指導行為中使用的時間亦有顯著差異。未來研究需要針對應用競技運動教育模式來建立身體素養的旅程的整體和實用研究方法，例如考慮身體領域及採用質性方法。