

## 體育課結合STEM 計算心率取代「跑幾多個圈」奪「創新教師獎」



社會新聞

讚好 182

撰文：鄧穎琳 | 2021-04-09 08:00 | 最後更新日期：2021-04-09 23:27

香港學生運動量不足問題存在已久，體育課長跑更是不少學生的「童年陰影」。青年會書院體育科主任譚智聰為增加學生運動誘因，以及更準確得知學生體能極限，在運動及健康中取平衡，數年前起引入科技產品，以學生運動時心率為準，既能鞭策有能力的學生跑更快，亦可憑數據觀察學生表現，避免有學生過於勉強而生意外：「肥咗同學可能跑兩步心率已經去到80%，再叫佢跑快啲只會令佢氣餒，甚至唔舒服出意外。」而其推動創新體育課的努力獲肯定，成教育城今年創教師獎（中學組）得主。



青年會書院體育科主任譚智聰說，數年前發現，不少同學將運動與痛苦掛勾，於是購入電子手帶及修改課程，推行創新體育課。（鄧穎琳攝）

### 任教體育課廿年 近年發現學生將運動與痛苦掛勾

任職體育教師逾20年的青年會書院體育科主任譚智聰說，過往較喜歡訓練學生參賽，惟數年前發現，不少同學將運動與痛苦掛勾，想起任職體育教師的初心，是希望培養學生正確運動習慣，維持身體健康，故開始思考改善方法，「想佢哋知，跑步、運動唔一定辛苦」。

電子手帶近年開始普及，他數年來積極申請不同撥款及基金資助，並以學校撥款購入電子手帶及系統等，同時修改課程，推行創新體育課。包括不再以「跑幾多個圈」為目標，而是以學生心率及運動時間作指標，以中強度運動時間為單位，並可透過系統實時監測學生情況。

**“以前要求學生每個月跑15個圈，大約3,000米，宜家改為戴住手帶，心率達60%至80%，即中等強度運動就會自動計時，跑半個鐘或以上。”**

青年會書院教師譚智聰

譚智聰解釋，每人身體情況及極限不一：「如果佢本身心肺係弱，已經盡力，再叫佢快啲或者罰，只會更加沮喪，更唔鍾意做運動；反而叻啲學生，就無得再偷懶，睇到佢冇無盡力」。而此方法更曾經幫助其中一名女學生，發現心律不正的問題，及早求醫。



為增加學生運動動機，他亦積極推廣電競教育發展，購入健身單車以及電競單車教練服務。

### 學生指電子設備有助掌握計算心率

修讀文憑試體育科的中五生周梓駿及馮琳都形容，引入電子設備對訓練有幫助，亦更容易掌握如何計算心率。

周梓駿解釋，日常訓練可觀察心率得悉自己的極限，備戰文憑試的實習試：「以前漫無目的咁練，宜家知道負荷到幾多，就算個人効，數據未到極限，會繼續揀，以前可能要練3個月先掌握到最快節奏，宜家1個月左右就可以，慳好多時間。」他笑言，訓練時亦熟習了如何計算心率及運動表現，減輕筆試溫習時間，更可以科學數據鼓勵家人運動。

馮琳則說，戴手環除了可準確知道心率及自己極限，方便訓練升級外；亦有助鼓勵更多同學運動：「同學開始肯去跑，因為發現只要心率夠高，慢跑都鍛鍊到身體。」

### 疫下電子學習成焦點 科技結合體育課奪「創新教師獎」

事實上，體育老師譚智聰創新的想法，亦助他奪得香港教育城首辦的「創新教師獎」，以表揚能夠善用科技、並透過創新教學法成功實踐創新教育的教師。

教育城行政總監鄭弼亮說，疫情下，教育界須混合網課及實體課，「電子學習焦點之一，係推動學生進行有效自主學習」，今後會繼續舉辦創新教師獎比賽，將優秀創新教育方法推而廣之，為創新教育發展注入「強心針」，啟發更多教育界同儕。