

香港賽馬會慈善信託基金的主導項目「賽馬會運算思維教育計劃」(CoolThink@JC) 和「賽馬會家校童喜動計劃」(Fun to Move@JC) 早前聯手推出為期 7 個星期的趣味網上興趣班，讓全港小學生在特別假期抗疫情期間，能每日花一小時動腦筋、鬆筋骨，從體驗中學習。

香港賽馬會慈善信託基金的賽馬會運算思維教育計劃 (CoolThink@JC) 和賽馬會家校童喜動計劃 (Fun to Move@JC) 聯手推出為期 7 個星期的趣味網上興趣班。

在方格內寫上英文字母



活動以 chatroom 而非 Zoom 形式進行，同學可以打字方式回應老師提問。

網課動腦動身鬆一鬆 啟發學生身心潛能

這兩項網上興趣班的內容由本港大學團隊及老師設計策劃，費用全免，一連 7 個星期一至五，於早上或下午各上一小時，分別為初小及高小學生設計程度各異的內容。

運算思維培養解難力

賽馬會運算思維教育計劃 (CoolThink@JC) 以推動運算思維教育來啟發學生們的數碼創意，培養創造力及解難能力，以應對未來各個領域的挑戰，幫助學生由單純的科技消費者變為一群科技應用和創造者。

有份參與主持興趣班的英皇書院同學會小學第二校的陳老師分享指：「從 chatroom 中可以見到，同學們的反應相當好，而且大家都能跟上指示去進行。」同校的林老師亦指他們主持的那兩場興趣班有多達千多名學生參與，每次一問問題，都可以清楚見到同學們熱烈的回答。

以遊戲刺激學生創意

由陳老師設計、主持的運算思維環節約為 30 分鐘，他笑言因時間關係，那個過河冒險的編程遊戲難度有所調節，參加的同學都能盡情享受，沒有因艱澀程度而覺得沒趣。林老師負責的則是一個以「Unplugged」(不插電)形式進行的運算思維遊戲，即不需任何電子工具。「我讓學生設計一個名為『小恐龍大冒險』的桌遊，雖然只



有短短 30 分鐘，但通過提問，學生投入度很高，都很快就能完成設計。」

活動以 chatroom 而非 Zoom 形式進行，參與的同學會以打字方式回應老師提問。陳老師直言雖然各參加者之間不能看見對方，但亦因此而幫助了小部分較害羞的同學。「就算有同學可能不是立即知道答案，或對答案不肯定，他們能夠從其他人的回應中得到參考，有互相補足的效果。」

留守家中不忘體適能

動腦以外，疫情當下最缺乏的體能活動也不應忽略，而賽馬會家校童喜動計劃 (Fun to Move@JC) 的設計就是以此為目的。活動內容由香港中文大學教育學院副院長兼體育運動科學系夏秀禎教授設計，課堂則由專業教練進行指導。

Fun to Move 通過一系列的運動遊戲，讓學生即使在居家抗疫的同時，也能達到世界衛生組織的建議，每天做到中高強度體力活動 60 分鐘的標準。夏秀禎教授指，同學們參加

英皇書院同學會小學第二校的林老師以「Unplugged」形式讓學生設計桌上遊戲。



Fun to Move 課堂內容由香港中文大學教育學院副院長兼體育運動科學系夏秀禎教授設計。

每節 30 分鐘的課堂，便已達到相當於一半的體能目標。

「一連 7 個星期，每星期一至五，共 35 節課堂中，我們會設計不同普及運動中的基礎動作技巧，也會涉及一些體適能方面的訓練。例如初小學生主要做跑、跳、拋、接的動作訓練，以及身體平衡、協調方面的鍛鍊；至於高小學生，因為他們已經掌握一定的運動種類，我們便會集中進行一些操控式的動作訓練，或器材類的指導。」

初小以故事包裝訓練

夏教授坦言活動對象為小學生，課堂內容的趣味性尤其重要。「教練會利用很多不同的卡通、公仔等元素去包裝訓練，讓同學尤其是初小學生更為投入。就像跳這個動作，不會單純下指令讓同學跳，而是會以各種動物或故事作為切入，如現在我們來做『兔子跳』，或這次就玩騎馬，做『騎馬步跳』等等。」

將體適能或運動訓練從戶外或特定場所搬進家中進行，最大問題自然是空間及工具有所限制，故此課堂設計也將以上因素一併考慮。「因為難以在家中用球來進行訓練，教練會改用一些小朋友家中常見的物品，如以毛公仔來進行拋接

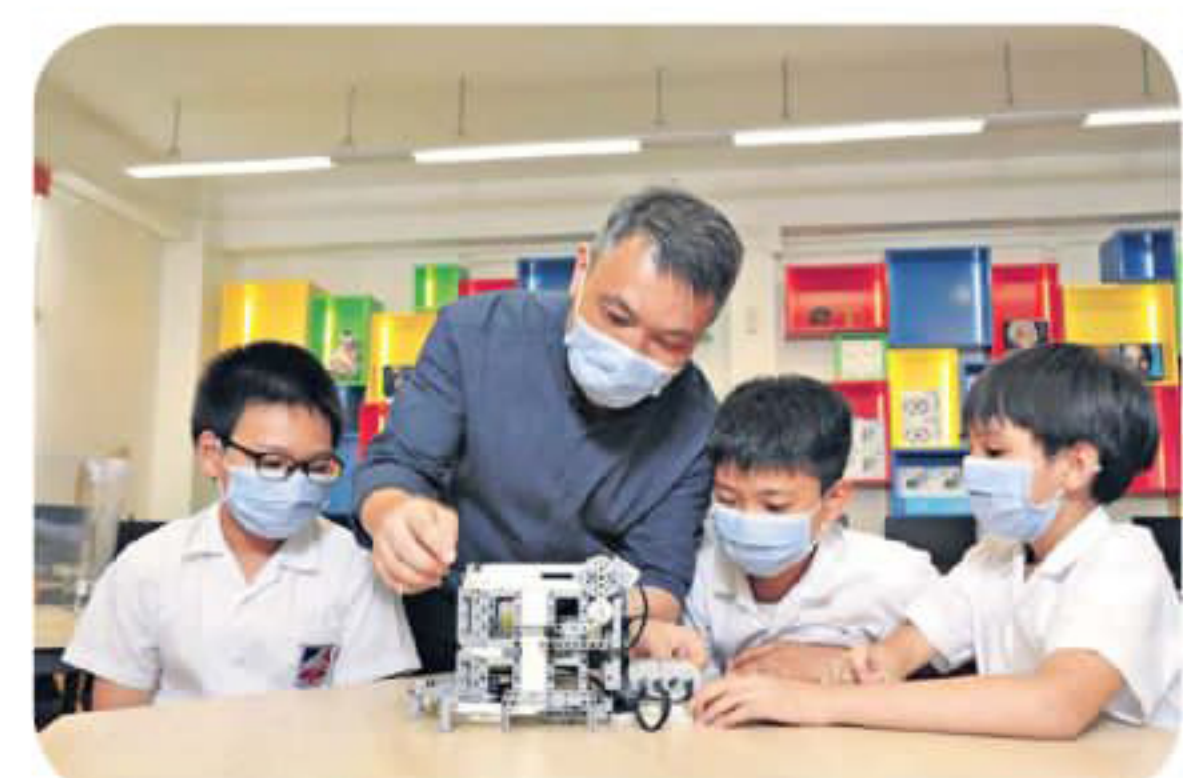


通過一系列的運動遊戲，讓學生居家抗疫同時達到每天中高強度體力活動 60 分鐘的世衛建議。

訓練。」

針對初小學生要以趣味去作招徠，而面對年紀較大的高小學生，課程亦有相應調節。夏教授直指，小學三年級或以上的同學已經基本掌握各項運動的動作，他們對於如何提升自己的程度更有興趣。「很多時我們發現高小學生期望吸收更正式的運動知識，甚至會說：『唔好再同我講故事啦！』所以我們會教導更多正確的運動動作，如怎樣的姿勢動作會更快、更精準。」

疫情下無法回校上課的日子，對於正值好動年紀的小學生和家長而言最為困擾。一連 7 個星期的「特別網課」包含運算思維和運動遊戲，正好補足留家抗疫帶來的活動限制，讓小朋友可以趁機動動腦子、郁郁手腳。不少家長對以上免費課程讚不絕口，認為可分擔照顧小朋友的壓力，也有助維持孩子在「特別假期」時的規律性。



英皇書院同學會小學第二校的陳老師負責主持編程遊戲的運算思維課堂。