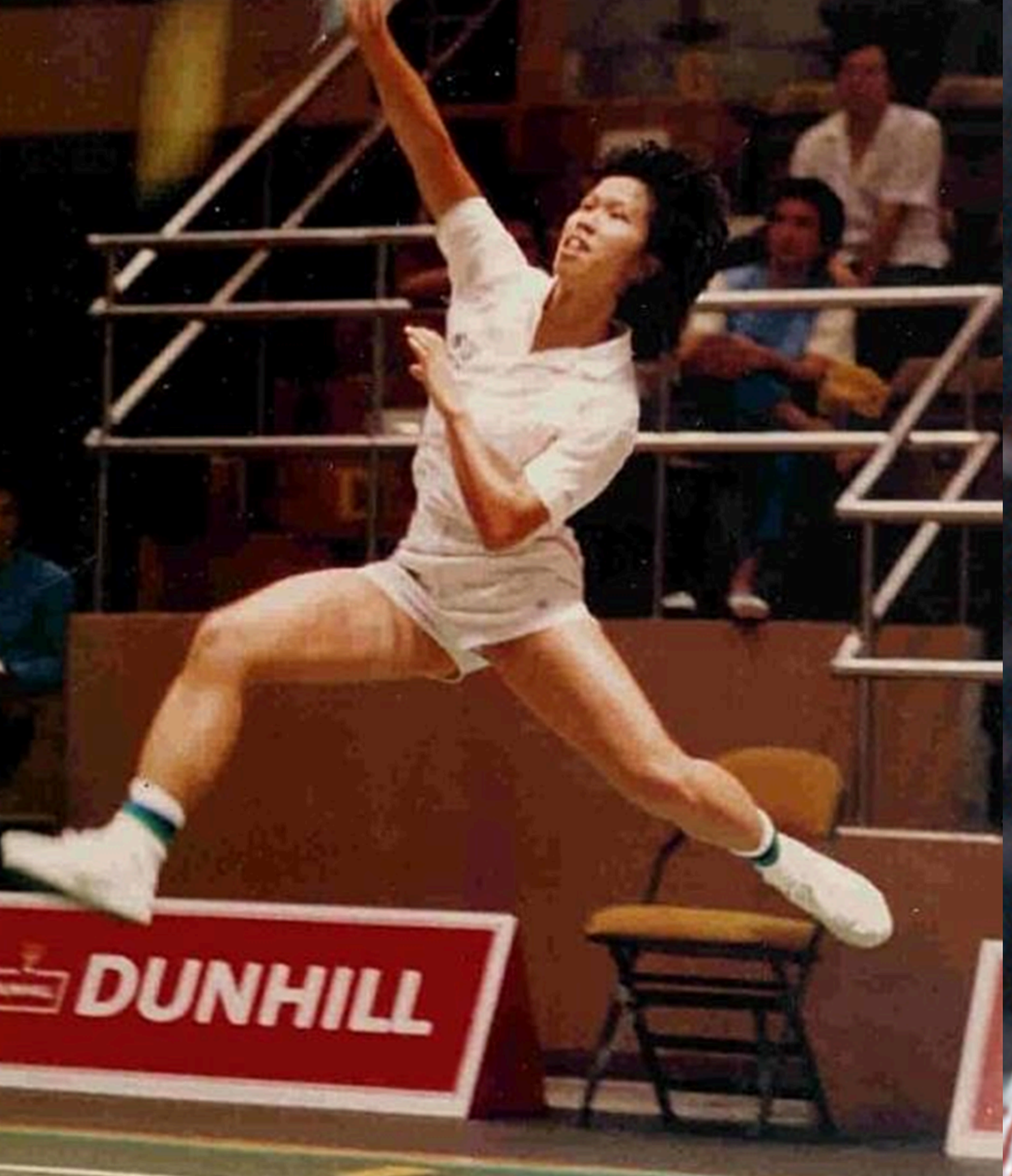
如何透過體能活動提升子女的學習效能

陳念慈 BBS, BEM, JP
香港精英運動員協會副會長

15/11/2024

NELSON MANDELA.


DUNHILL

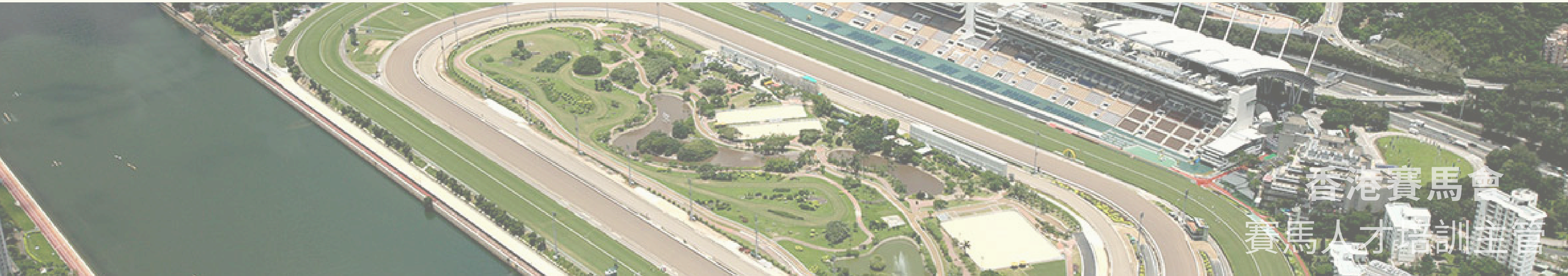
1990年首位運動員

獲銀禧體育中心頒發體育獎學金

到美國春田大學進修

銀禧體育中心
商務統籌經理

香港體育學院
運動員事務經理


香港賽馬會
賽馬人才培訓計劃

運動是開啟健康之匙

銀禧體育中心
商務統籌經理

香港體育學院
運動員事務經理

香港賽馬會
賽馬人才培訓主管

運動員需要一個機會

黃秉康醫生Dr Derek Wong

成長路上，感恩有著很多人的支持，其中一位就是前體育學院運動員事務經理陳念慈Amy。

在香港要做精英運動員，要克服很多困難，其實最重要的一環是要兼顧學業和訓練。我記得途中有很多人質疑，早已經習慣了旁人的冷言冷語。公開考試前，為要購置單車繼續兼職，所有人都非議；獨自跑到體藝中學找尋學位，為著要更方便到體育學院訓練，更加沒有人理解。

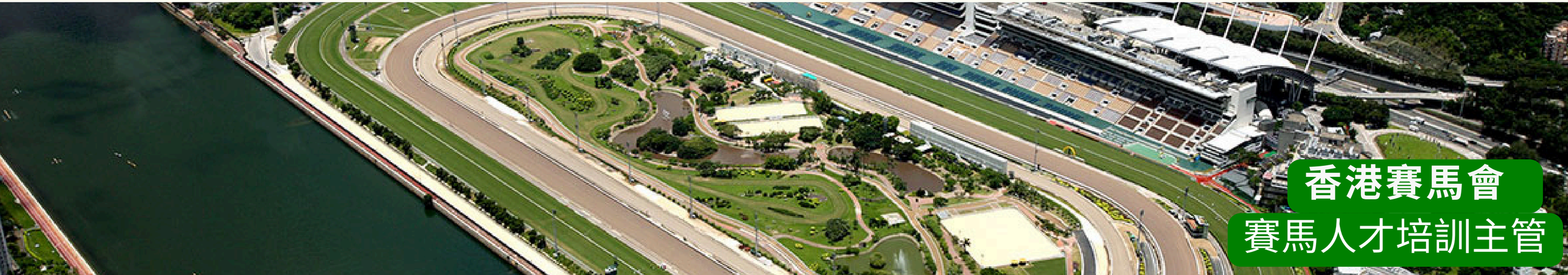
我媽都知道我是如此的性格，都改變不了，但當他們都擔心我的學業，特意跑到體育學院找我，是Amy耐心向她解釋情況讓她安心。在體育學院時，是Amy為我們在學的設置自修室方便訓練後讀書。最重要的，是她引薦才讓我可以得到港大的運動員獎學金，入讀醫科。如果沒有她的支持，我的路可能完全不同。

感激她繼續在香港賽馬會騎術學校作育英才，也感謝她在縱然流言蜚語不絕之時，繼續相信和支持 。

時間過得快，人和事都在變；但初心仍在，運動精神常存，繼續努力 。感恩。

銀禧體育中心
商務統籌經理

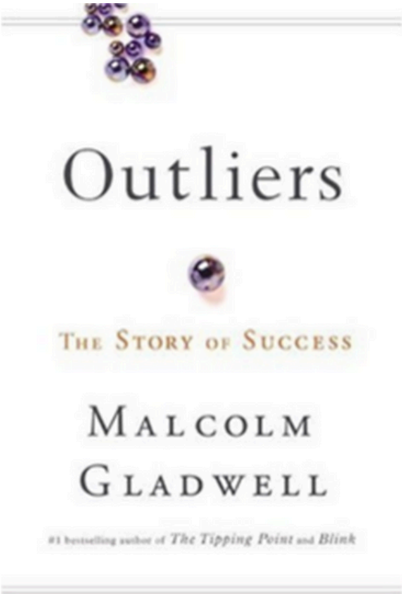
香港體育學院
運動員事務經理


香港賽馬會
賽馬人才培訓主管

伯樂與千里馬

Talent + Attitude + Discipline = Success

天賦+態度+紀律=成功

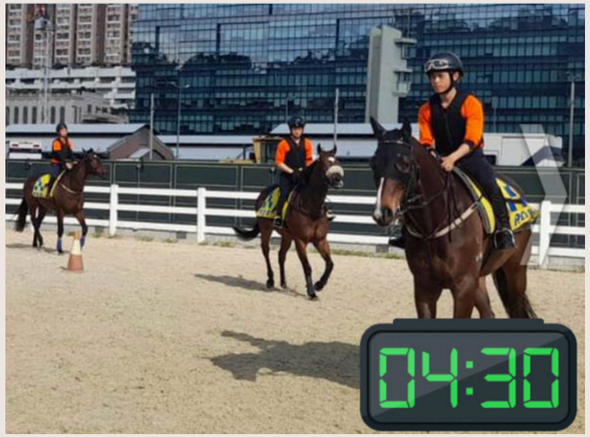


- 10,000 hrs rule
  idiosyncrasies of the selection process
  10,000 小時規則的選擇過程

- Athletes' natural abilities
  運動員的天賦

賽事見習學員 - 日常生活

03:30 起床，預備策騎練習



04:30 策騎練習 (由騎術教練監督)

06:30 馬房工作
(餵飼馬匹，清潔馬房等)

08:30 早餐，洗澡及課堂準備

09:30 中 / 英文堂 / 賽馬證書課程

12:00 午餐

賽事見習學員 - 日常生活

14:00 策騎練習
(由騎術教練監督)

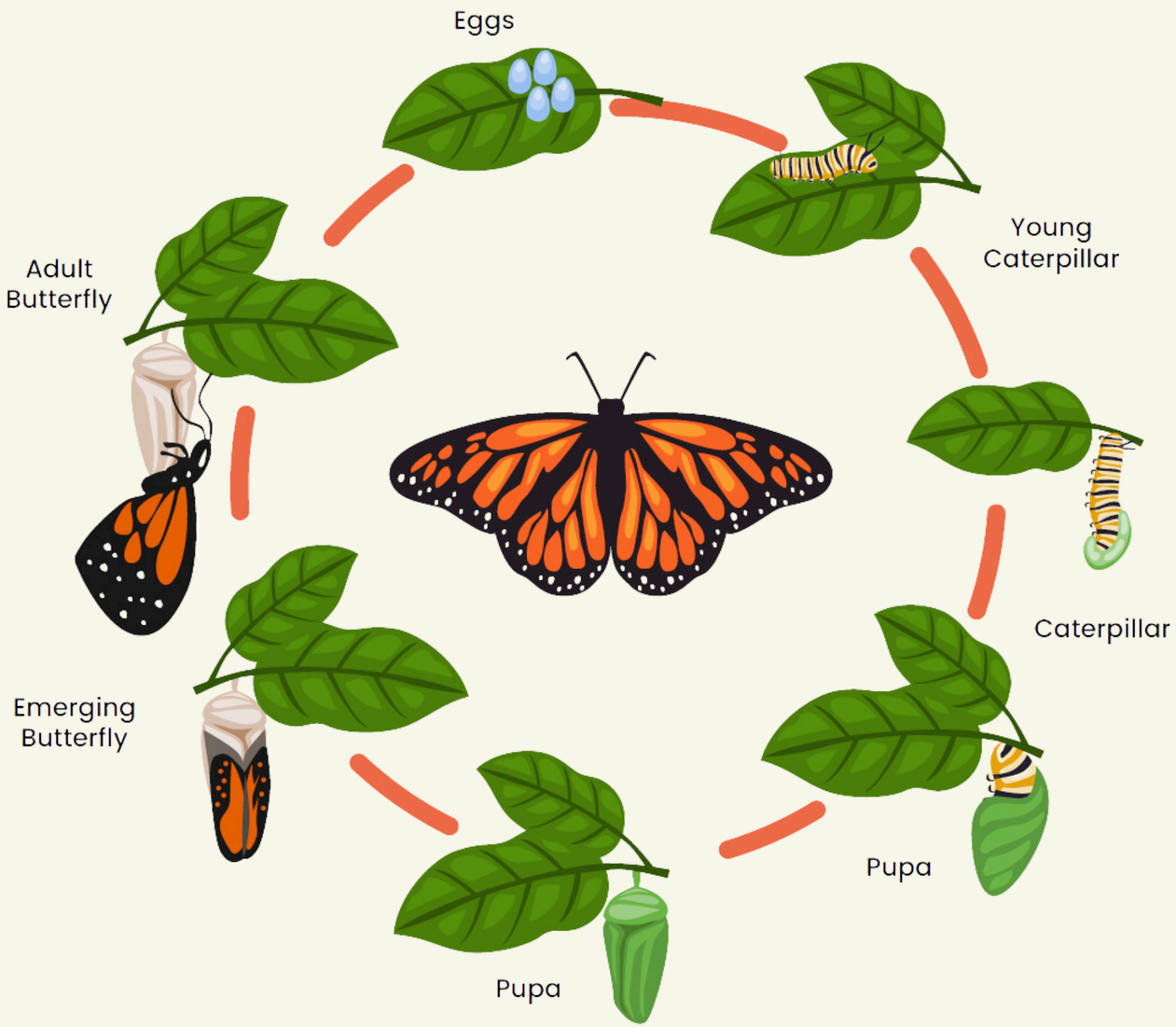
15:00 馬房工作
（餵飼馬匹，清潔馬房等）

16:30
（體能 / 電腦 / 運動科學）

18:30 晚餐

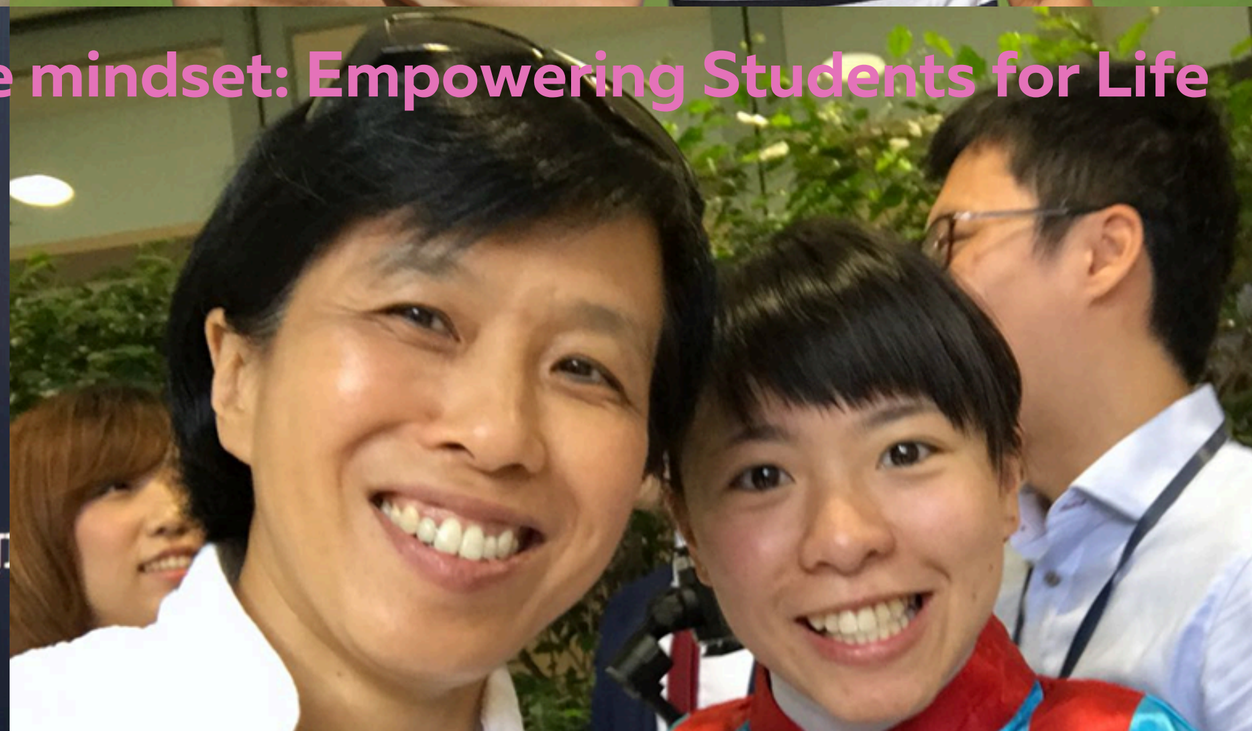
21:00 就寢

生生不息

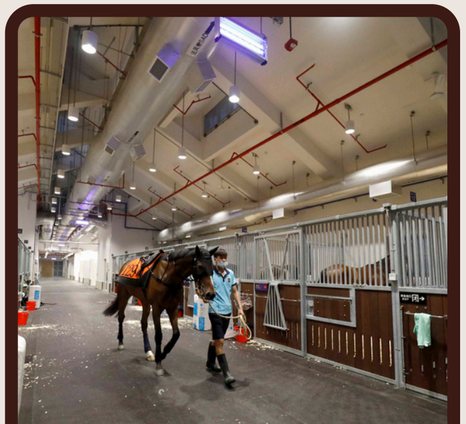

Eggs
Young Caterpillar
Caterpillar
Pupa
Pupa
Emerging Butterfly
Adult Butterfly

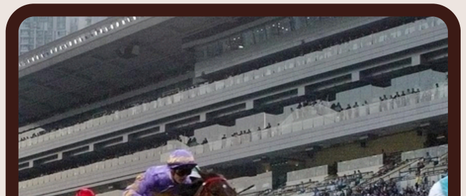
DO WHAT YOU LOVE, LOVE WHAT YOU DO
回到初心
RDB
RDB

Nurturing Values and Cultivating a positive mindset: Empowering Students for Life



天行健， 君子以自强不息 ；
地势坤 ，君子以厚德载物





認識
體能活動與學習
效能的關係

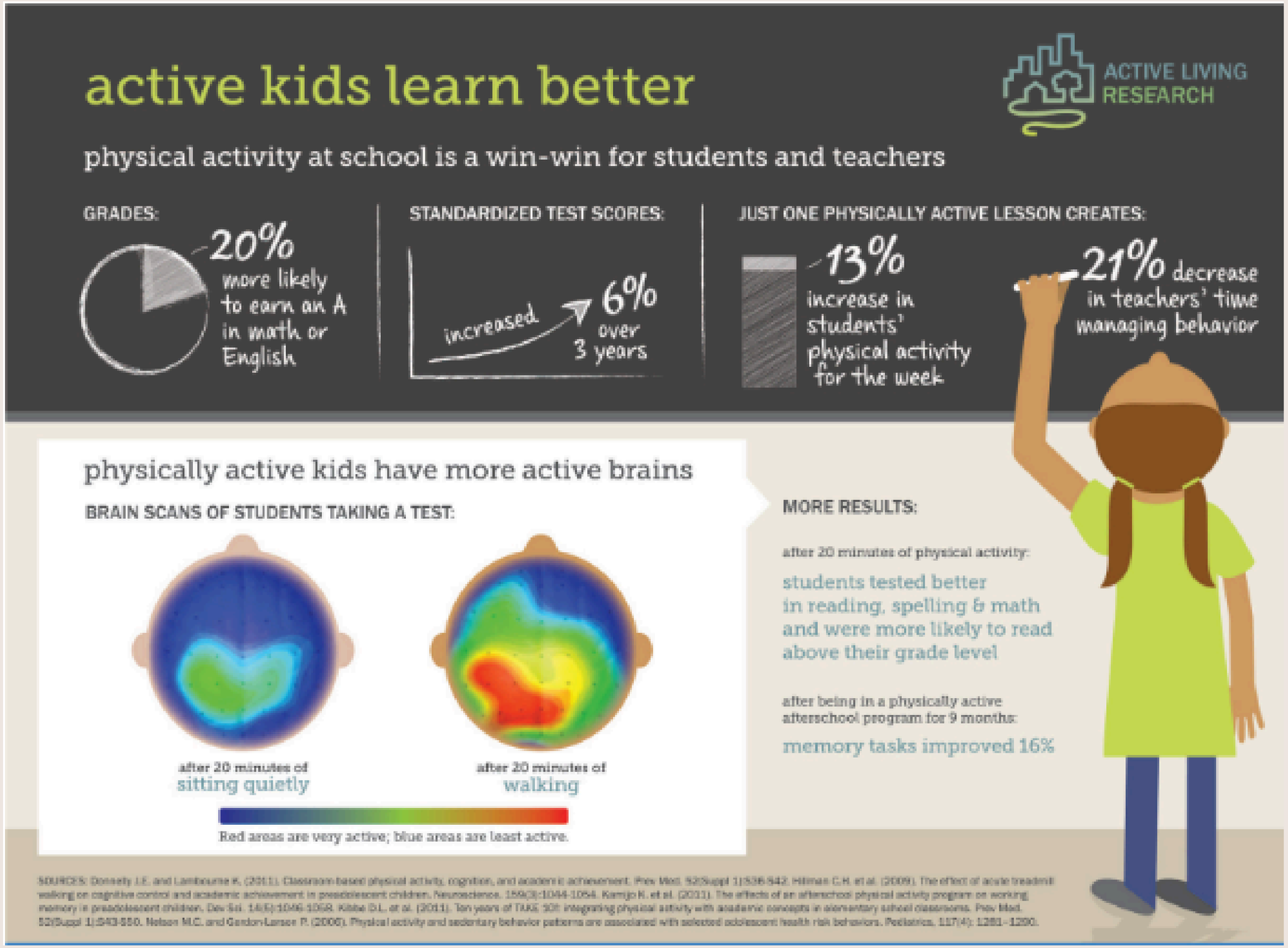
體能活動與學習效能的關係

有規律的體能活動可以促進

- 大腦功能增進血液循環
- 改善記憶力
- 注意力專注力
- 提高學習效能
- 減少壓力和焦慮
- 改善睡眠質量
- 提升自信心促進持久學習
- 提高學習效能

運動可以

- 刺激大腦神經元的連接
- 增加神經遞質的分泌
- 增強大腦的認知功能
- 釋放內啡肽快樂荷爾蒙
- 良好睡眠幫助大腦整理和鞏固新學到的信息
- 挑戰自我努力克服困難



Reference: Active School Flags

如學童每日只有30分鐘的體育活動

>世衛每日60分鐘,對學童身心健康會產生影響:

- 導致肥胖.心血管.糖尿病
- 肌肉強度和骨質密度
- 導致學童感到壓力.焦慮和低落
- 減低學習效能
- 減少壓力和焦慮
- 影響注意力和記憶力
- 影響成年後的健康行為
- 減低學習效能

運動可以

- 身體健康
- 肌肉和骨骼發展
- 心理健康
- 提升社交技能
- 提升學習表現
- 建立良好生活習慣

動感校園, 動感社區及動感學院計劃
Active School, Community and Academy Programme

追求卓越, 成就非凡
(Journey to excellence)

動感學院 Active Academy

- 延伸課程 Extension courses
- 通用技巧課程 General skills set courses
- 教師培訓課程 Teacher training courses
- 交流及共學計劃中心 Hub for exchange and co-learn

具潛質的體育總會及機構
Potential NSAs and sports associations

動感校園Active School

- 學習運動計劃 LEARN-A-SPORT PROGRAMME
- 動感週 ACTIVE WEEK
- ACTIVE MIND WORKSHOPS
- 小記者培訓計劃 LITTLE REPORTER PROGRAMME
- 週年同樂日 ANNUAL FUN DAY

動感社區Active Community

- 銀髮班 Elderly courses
- 親子班 Family courses
- 同樂日 Fun Days

EACT/HKEAA

- 毅力十二愛心跑 Run with your Heart
- 愛心送暖行動 Together We Care
- 勞倫斯體育公益精神健康地區論壇 Laureus Workshops

動感校園計劃宗旨:

▸「精英運動員慈善基金賽馬會動感校園計劃」，確立良好的實踐環境以供參考；為「承諾培養我們的孩子能夠在一個開心快樂的環境下健康成長」而努力。

動感校園

Elite Athlete Charitable Trust . HK Elite Athletes Association

EACT Jockey Club Active School Programme
精英運動員慈善基金賽馬會動感校園計劃

Participated schools in 2013-2024
2013-2024 參與學校

supported by HKJCCT since 2016

2013

12 Schools 學校

1.1% of total number of schools in HK
佔香港的學校比例

2024

428 Schools 學校

26.3% of total number of schools in HK
佔香港所有的學校比例

Over 500,000 of students have been benefited
超過 學生受惠

建立體能活動習慣的困難或迷思的個案分享

設定目標

提供支持與鼓勵

成為榜樣

家長在協助子女建立體能活動習慣的參與或可扮演的角色

家庭運動日：
每週設立一次家庭運動日，進行各種活動，如騎自行車、打籃球、或家庭瑜伽，讓全家一起參與。

每日散步：
每天安排20-30分鐘的散步，附近的公園，這是一個簡單且有效的運動方式。

遊戲化運動：
組織小型家庭競賽，使運動變得有趣。

室內運動：
在下雨天或不便外出時，可以在家進行一些簡單的室內運動，如伸展、仰臥起坐等，這些運動不需要太多空間。

香港精英運動員協會曾在本地10 間小學進行體育活動參與度調查，包括向613 名學生及家長進行問卷調查，並抽樣對學生及家長作面談訪問。

體育活動參與度調查

本港學童在校內每日平均只有約30 分鐘的體育活動

遠低於世界衛生組織建議的每日60 分鐘體能運動。

當中只有少於一半學童表示對學校的體育課(括體育課堂、小息活動及課後活動等)感興趣。本港的小學課程中，體育課堂有單堂 (35-45 分鐘) 或相連堂 (75-80 分鐘)。調查結果同時指出，學校的相連堂體育課中只有不足一半受訪學童對課堂感興趣。這結果也大大影響到學童在校外時間參與體育活動的動機

運動作為儲蓄

Mediation

先講心情後講事情

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

完成課程證書

CERTIFICATE OF COMPLETION

茲證明

This is to certify that

Lim Chee Amy Chan

已完成下列由香港紅十字會心理支援服務舉辦的課程
Completed the following courses organized by Hong Kong Red Cross
Mental Health and Psychosocial Support Service

心理急救簡介 線上學習課程

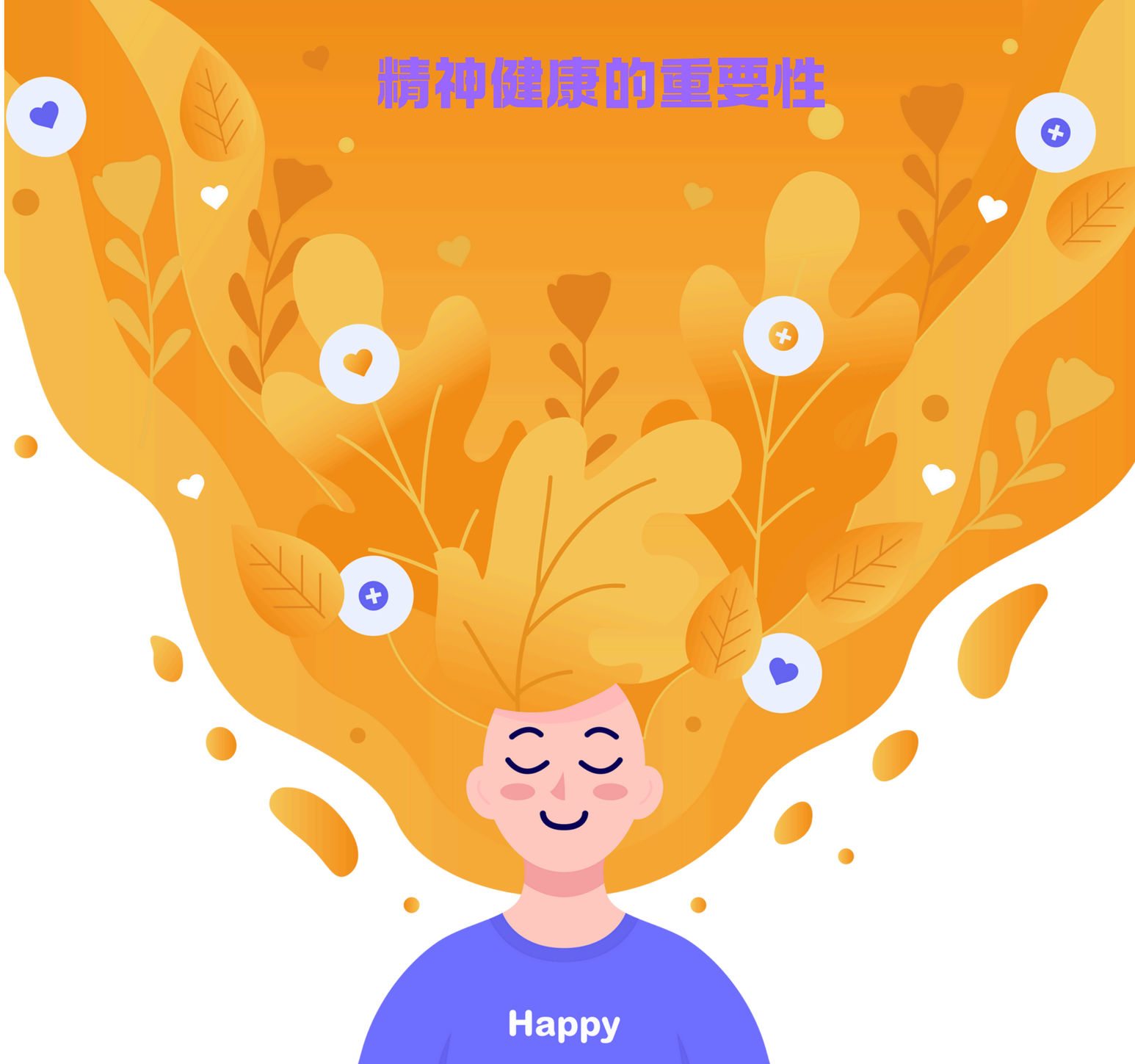
ORIENTATION ON PSYCHOLOGICAL FIRST AID ONLINE LEARNING COURSE

Course Code: PFA

課程包括 1小時的線上課程
主題包括：心理急救簡介、危急事故與壓力反應及心理急救的行動原則（觀察、聆聽、連結）
備註：本課程只為普及心理急救運動的入門課程，建議在施行心理急救前先完成進階級別的PFA培訓課程。

The course consists of a 1 hour online program.
Topic includes: Introduction of Psychological First Aid,
Critical Incidents and Stress Response, and Action Principles of PFA (Look, Listen, Link)
Note: This course is designed to introduce the principles of Psychological First Aid.
It is highly recommended to complete an advanced level PFA courses prior to implement PFA.

10/11/2024



Elite Athlete Charitable Trust . HK Elite Athletes Associatio

精英運動員慈善基金賽馬會動感社區計劃

6/2018- 10/2024

386
課程

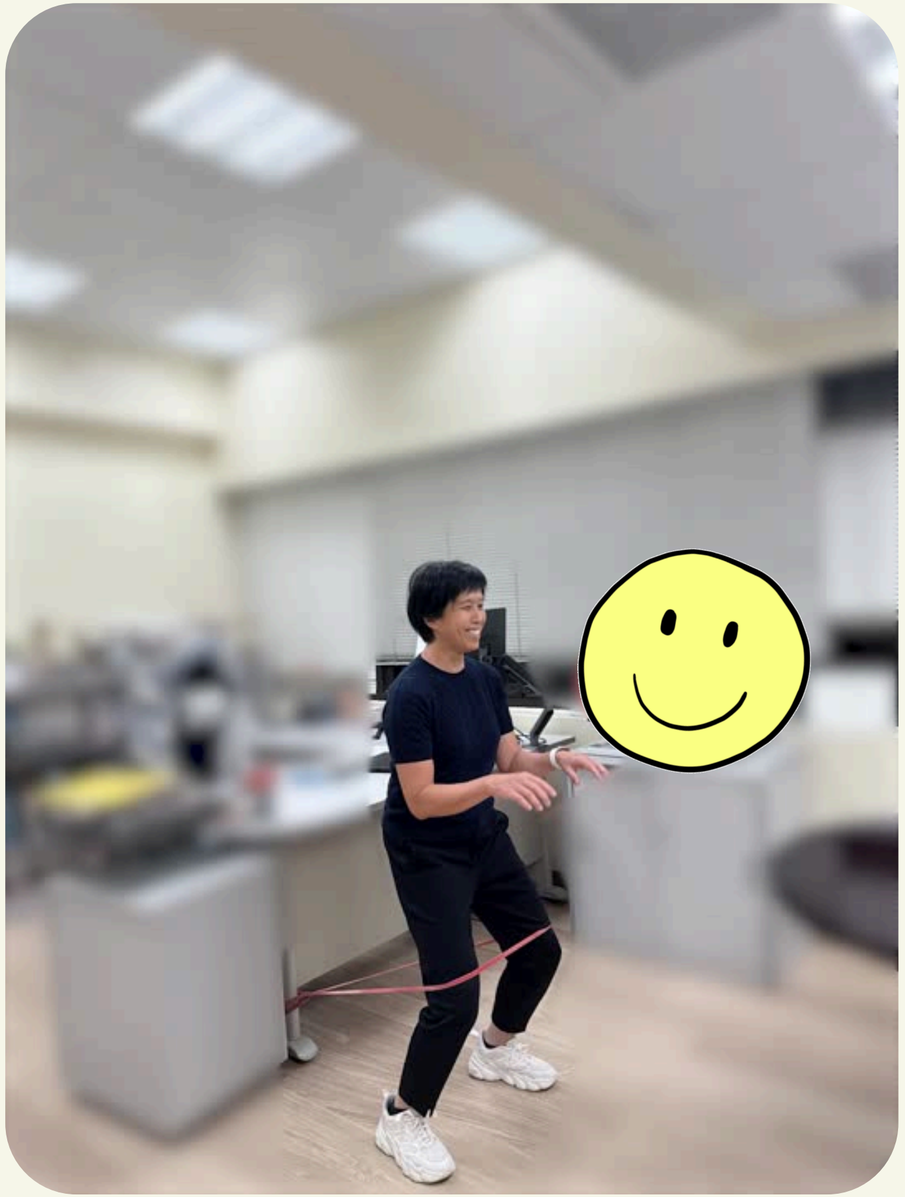
17,180
參加人數

33
運動項目

17
區

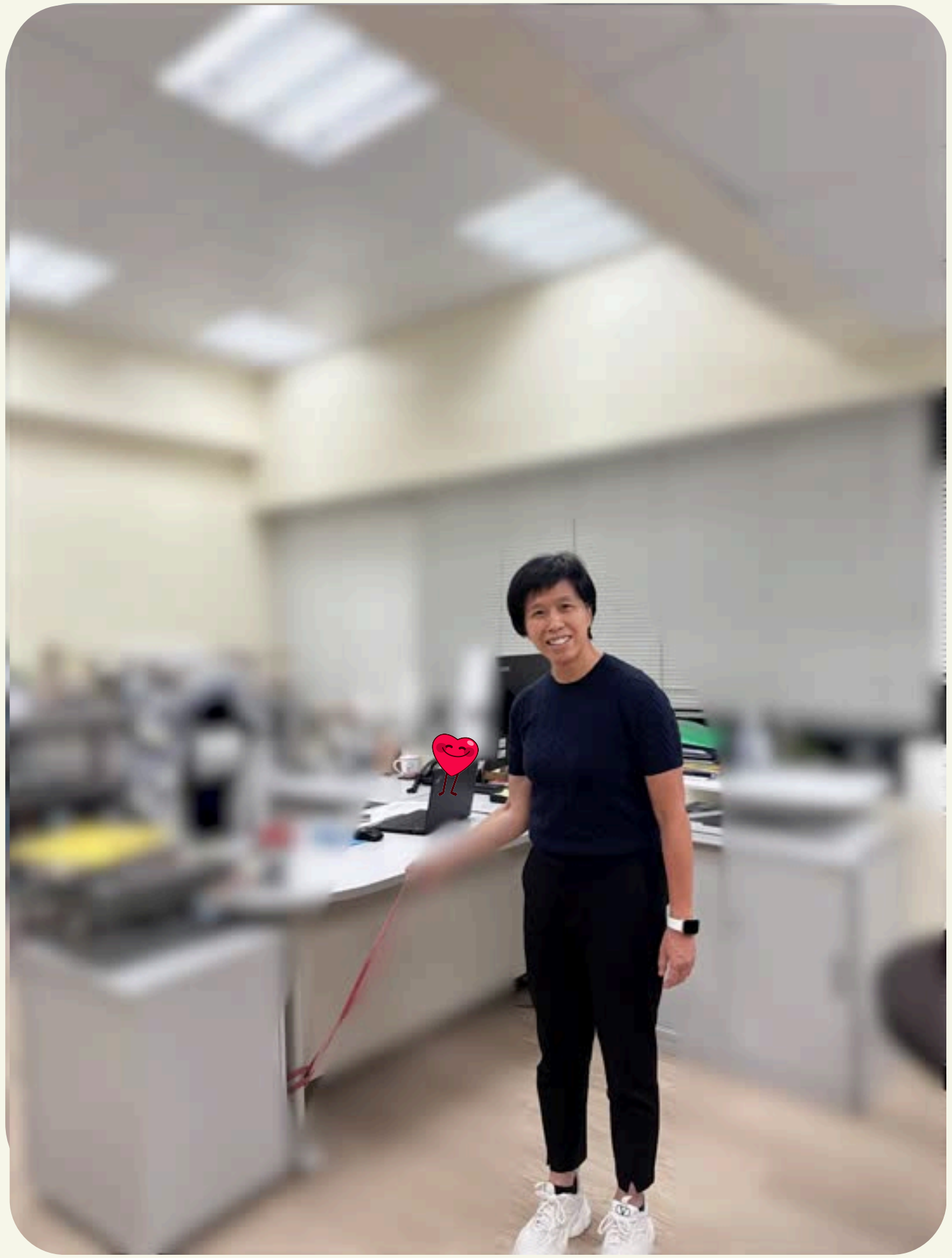
EACT JOCKEY CLUB
ACTIVE
COMMUNITY

如何從簡單的練習開始建立體能活動習慣



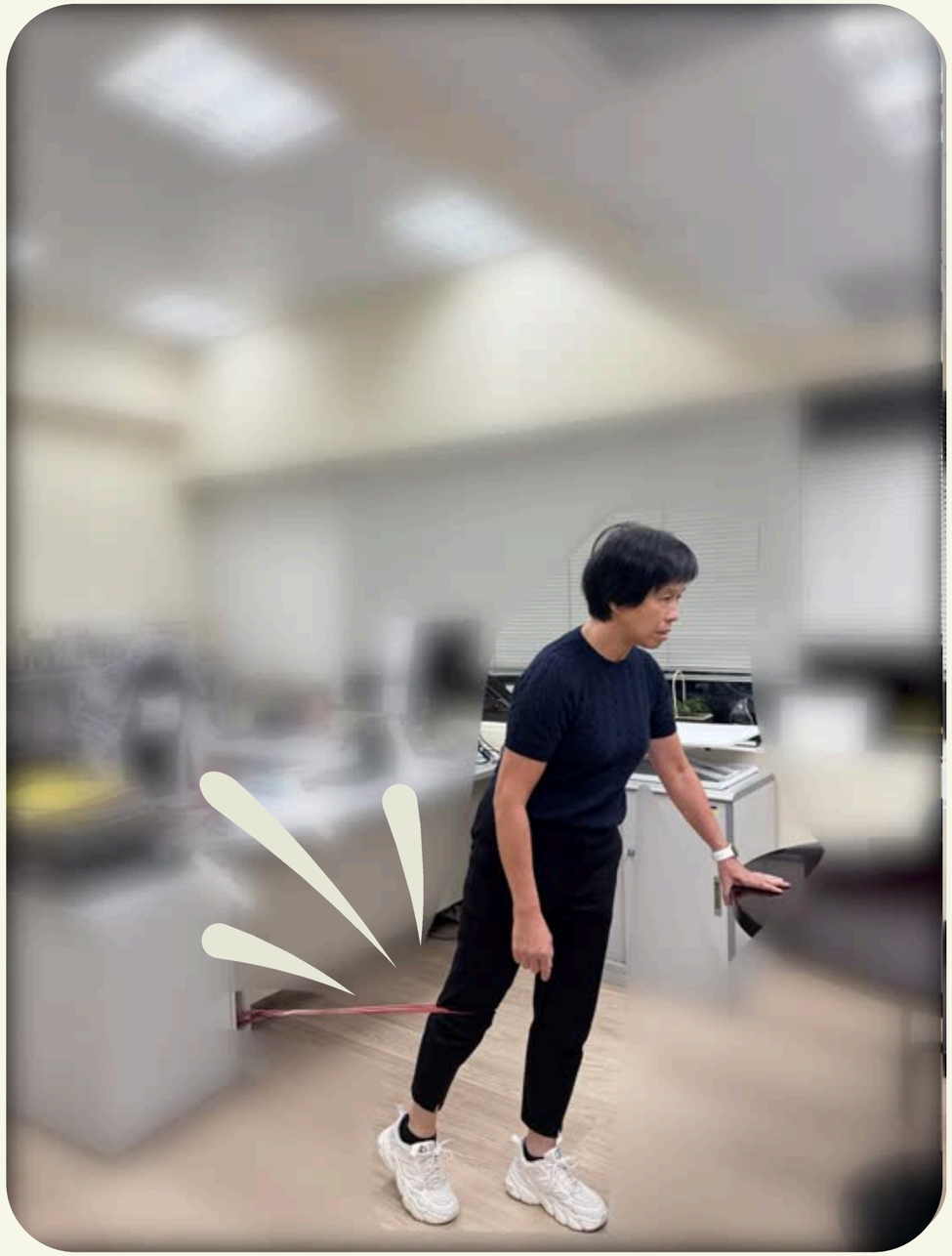
橡筋帶練習

如何從簡單的練習開始建立體能活動習慣



橡筋帶練習

如何從簡單的練習開始建立體能活動習慣



橡筋帶練習

Sport has the power to change the world. It has the power to inspire. It has the power to unite people in a way that little else does.
- Nelson Mandela

THANK YOU