

Oh! 爸媽 > 閱讀學習 > 邊玩邊學

沙田崇真學校組單車隊 讓學生建立團隊精神 學懂互相幫助 | Dr. WinWin @Dr. PLAY

2023-03-22



沙田崇真學校 單車隊成立了三年，疫情稍緩，現在再次出發。今次隨行負責訓練單車隊的香港單車學院教練，專訪老師及參與的同學。

沙田崇真學校 單車隊成員學懂互相照顧

單車隊成員多來自高年級。前單車香港代表隊運動員兼沙田崇真學校鄧家東老師分享：學生來自不同班別，學習能力高低不一。起初大家互不認識、不善溝通及隊員之間相處困難。從單車訓練中慢慢學懂互相照顧，互相幫助。平時課堂未必見到這一面，但透過單車班，可展現同學這方面特質。



培養團隊合作精神

日常訓練包括山地單車技術及兩項鐵人訓練，組員間需要溝通和合作，了解各人強弱，建立團隊。參加者5C班的候仲熹說：「參加了單車班一年多，學到很多單車知識及如何駕駛單車。最深刻是玩困獸鬥遊戲非常激烈，並培養團隊合作精神。」每星期的練習讓學生可以與組員建立團隊精神。



由內在動機開始

遊戲學習經常強調內在動機，當你真正對某事感興趣時才發生，而不求回報。內在動機讓孩子更獨立，促使他們了解自己喜歡和感興趣的活動，就如參加者 5A班羅焯茵道：「我參加單車班的原因是我自己及爸爸很喜歡踩單車，最深刻是在大學站踩斜路時，我們女生贏了男生。我很想鼓勵其他同學參加，因為踩單車很有趣及可以改善技術。」踩單車會遇到不同的困難，學生因為有很強的內在動機而不會容易放棄。



香港單車學院教練何兆麟先生分享希望多些學校可成立單車隊，從小向學生推廣單車運動，找到喜愛單車的同學，相信單車可以成為香港長期有實力和成績的項目。



鄧家東老師鼓勵其他學校籌備多些活動或單車班，有助發展學生不同的才能。不單只追求讀書上的優秀，而在求學時期可以接觸不同的活動，日後小朋友的未來有更好的發展。



作者及圖片來源：[卓王詠詩博士 Dr. Win Win @ Dr. PLAY](#)

其他閱讀：

[幼稚園教師培訓 – 密室逃脫體驗 | Dr. WinWin @Dr. PLAY](#)

[自由遊戲培訓 – 本地實踐篇 | Dr. WinWin @Dr. PLAY](#)

沙田崇真學校單車



熱門文章



DSE | DSE英文作文認清評分標準 專家:5大技巧+必記句式及詞彙 | Spencer Sir

09-30