

主題：疫情中的衛生標準和網上健體訓練 (Spring 02/21)

## 網上互動體育訓練課程—教練感言

黃永森  
中國香港體適能總會行政總監



「網上訓練 (Online training)」成為了 2021 年最熱門的全球健體趨勢<sup>[1]</sup>。冠狀病毒病(coronavirus disease, COVID-19)自 2020 年年初開始肆虐全球，世界各地紛紛實施不同程度的社交距離，甚至城鎮封鎖措施。在香港，各體育場所和健身中心亦難逃厄運，在疫情期間多番被強制關閉或停業抗疫。在防疫抗疫期間，「網上訓練」亦成為了很多本地健體教練的其中一個教學方式，與學員拉近人際距離，維持運動習慣，拓展健體服務的不二法門。

2021 年 1 月，中國香港體適能總會受康樂及文化事務署委託，派遣體適能導師為市民提供一系列「網上互動體育訓練課程」，讓市民在疫情期間可留在家中，透過網上平台，以互動形式學習及進行體能運動，同時建立健康的生活方式。<sup>[2]</sup> 課程種類包括健體舞、徒手健體、身心伸展、親子健體、兒童健體、健體瑜伽和嘻哈舞，共七項活動，並且取得不錯的成效。以下節錄了導師們的教學心聲、經歷和體會：

### 身心伸展訓練班 李亦愛教練

心得：

- 需要經常要對著鏡頭，面帶笑容地介紹課堂中每個環節。
- 增加課堂中的互動，多讚賞及鼓勵學員。例如，間歇地豎起拇指(👍)讚賞學員，或者間中邀請他們在鏡頭前做讚好(👍)或無問題(👌)手勢，這樣可增加互動及正面的效果。
- 鼓勵學員在休息或下課後在聊天室寫出問題或讚好留言。
- 下課前，提示學員下堂要準備運動工具，例如毛巾、地墊等。

感受：

- 助理教練(助教)就是主教練(主教)的眼睛，通過助教觀察到學員的即時反應，可協助主教調適課堂進度。
- 主教和助教要建立好默契及互動，不要「爭咪」講話，預先溝通好什麼時候休息及轉音樂等。兩者配合得宜，能體現出團體精神。

困難：

- 大部分學員都不太願意打開鏡頭，又或者鏡頭太小，影響學與教的過程。
- 由於主辦方需要遷就鏡頭，因此直播時教學空間比較狹窄，局限了動作的方向及幅度。
- 直播時，主教未能直接地觀察學員表現。因此，助教角色非常重要，主教必須通過助教才知道學員的即時情況和反應，然後再作修改動作或重做動作。

### **徒手健體訓練班 譚智聰教練**

- 由於參加者的年齡參差，設計課程方面要預留多個備用方案，並要與助教在事前多番溝通，建立默契，以熟知及了解課堂進度。
- 直播時，助教透過螢幕了解學員的需要和表現，透過手號、白板上的文字提示及即時口頭提示，把訊息盡快通知主教。

### **徒手健體訓練班 周木坤教練**

- 我以往從未教過網上訓練班，今次是一個很好的體驗，從中可以互動地學習之餘，也親身體會到一些與實體班不同的經驗，特此和大家分享一下。
- 首先，今次徒手訓練班參加者年齡層比較闊。因此，在教學上，教練需要同時提供難度不同的動作以供選擇，並不斷地提醒參加者因應自己能力去選擇運動方法。
- 還有，可能是技術問題，很多參加者未有打開鏡頭，所以看不到他們的動作和表現。就算參加者打開了鏡頭，並非能解決學與教的問題，因為運動過程中不時轉換身體位置，遇有地墊動作的練習，參加者若未有適時調校鏡頭，主教和助教都難以即時建議。因此，教練要懂得適當地提示鏡頭的調校。
- 最後，本人覺得在這樣困難的環境下，康文署及時推出網上訓練班也是一件好事，給予市民在相對安全環境下進行家居運動的機會，保持身體健康，真是值得推薦。希望快些可以回復正常，到時市民可以多些選擇，重拾自由地運動的樂趣。

### **瑜伽健體訓練班 李敏碧教練**

- 我從事健體事業已有 20 年，很高興可以參與是次網上健體訓練班的教學工作，讓市民在疫情下不受社交距離的限制，繼續運動，保持身心健康。

### **瑜伽健體訓練班 葉寒教練**

- 參加者的能力比較參差，網上教學流程需要分拆成不同的小段落，以方便遇到特殊情況時，可隨時作出教程修訂，靈活地調整內容和管理時間，以確保每個學員都能跟隨進度學習。

### **親子健體訓練班 蕭萍教練**

心得：

- 主教需要與助教好好地溝通，一起制定課堂框架，彼此配合。
- 我所負責的親子健體訓練班，主教和助教角色分明。前者負責講解及指導動作和遊戲活動，後者則控制課堂節奏，理順流程。
- 另外，助教還需要觀察參加者表現，不斷地鼓勵親子積極地參與練習，增加課堂的互動感。

困難：

- 與實體訓練班相比，網上訓練比較難去帶動氣氛，不能確保大部分參加者都能投入健體訓練。
- 動作設計上，面對了比較大的限制，包括家居空間限制、工具限制，甚至參加者能力上的限制。因此，網上訓練班應提供多元化的動作，以提高學習趣味和產生不同的訓練效果。

建議：

- 基於上述情況，我認為網上親子健體訓練班較適宜以單次模式進行，例如單次體驗課或同樂日互動課堂。
- 活動分類方面，可以考慮親子伸展課、親子有氧健體操、親子肌肉鍛練，以及親子循環訓練等。

### **親子健體訓練班 梁心美教練**

- 拍攝及設計方面，空間和物資安排上都存在限制，還要顧及活動範圍及動態環境會否影響拍攝效果，是這次網上訓練班所面對的困難。例如，我們意想不到，原來皮球之滾動區域控制，影響了虛擬背景在屏幕上的顯示效果。
- 由於地方狹窄，走動距離較短，遊戲時間難以拖延，需要更多的動作變化。
- 總結而言，開發新的網上訓練模式，與時並進，絕對有其必要性。「拍檔」互動及「執生」配合對執行網上訓練班十分重要。我很感恩有機會參與是次活動，並遇到好的「拍檔」。

### 健體舞訓練班 謝潔雯教練

- 因應疫情關係，康文署適時轉變，開辦了網上互動體育運動訓練課程，令市民留在家中抗疫時，亦可繼續運動。
- 網上訓練班的運動氣氛當然有別於實體訓練班。教練不能清楚地看到每位參加者的動作，亦聽不到他們的聲音回應。幸好，助教正正擔當了主教與參加者之間的一道橋樑，拉近他們的距離。
- 當聽到助教表示參加者落地地參與運動，汗流浹背，使我感覺到參加者對運動的熱情，令我教得更加起勁。這種感覺仿如執教實體訓練班一樣，不經不覺地完成了整整一小時的課堂。

### 健體舞訓練班 王錦美教練

- 擔任網上訓練班的教練，感覺既緊張又興奮。
- 課堂過程中，不能直接觀察到參加者的表現，與助教的緊密互動便成了課堂成功與否的關鍵，這是教授網上訓練班的最大困難。
- 從今次教學經驗中，我體會到教授網上健體舞訓練班的竅門 - 教學節奏要減慢，動作組合要簡化，重複舞步練習，更能確保學習的效果。

綜合上述教練們的教學心聲，可以得出以下結論：

1. 教練們對「網上互動體育訓練課程」的項目發展評價正面。儘管教學成效存在未知之數，但是他們普遍地認為課程提供了渠道，讓市民學習家居運動，延續運動習慣。
2. 由於參加者在年齡、運動經驗和體能上都存在著很大的個別差異，因此，相比平常的實體訓練班，教練們無論在課堂活動及動作編排上，都需要作出相應的調整。例如，提供不同的動作難度選擇、將訓練流程分拆成多個小段落、放慢教學節奏，以及簡化動作組合等。
3. 網上訓練班的執行面對了不同的局限性，包括鏡頭操作、空間太小和運動輔助工具不多等。
4. 在課堂氣氛營造方面，與實體訓練班相比，教練們需要花上額外功夫，促進與參加者的溝通，增加參加者的投入感。例如，鼓勵參加者打開鏡頭、積極鼓勵參加者打手號回應、教學時全程保持笑容，以及適當地進行口頭讚賞等。
5. 教練們認為助教在網上訓練班執行過程中，扮演著重要的角色，而且擔當了主教與參加者之間的橋樑，地位舉足輕重。可是，主教和助教必須彼此配合，默契充足。

「網上互動體育訓練課程」得以順利地進行，除了康樂及文化事務署和中國香港體適能總會的配搭之外，還需要資訊科技、拍攝和製作技術的支援。上述這些技術性事務，康樂及文化事務署另聘了製作公司提供服務，因此教練們才能夠專心教務工作，免於為拍攝、音效和電腦操作問題而奔波勞碌。由此可見，每次直播網上訓練班，單計教學和技術支援人員數目，已達 6 至 7 人。儀器及工具方面，可謂數以十計，包括最少 2 部攝影機、2 套收音設備、2 支台燈、3 部手提電腦、1 組背景布幕、1 台後備無線網路發射器、不少於 3 款運動輔助工具和基本的文儀用品，足足需要十多個大型行李箱才能完全地盛載。更重要的是，充足的綵排時間是減少直播時出現「蝦碌」情況的最佳方法。為了準備「網上互動體育訓練課程」這項目，全體人員總共花上了兩天合共 8 小時綵排時間。

全球進入了流行病學轉變的新紀元，人類不但受著慢性疾病的折騰，還同時受新型、變種病毒和細菌的威脅。儘管教練們已厭倦了限聚令、社交距離和處所停業等措施，可是他們必須未雨綢繆，或許上述網上訓練班的經驗能夠成就出新形式、變化多端的健體平台呢！

參考資料：

1. Thompson, W.R. (2020). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021, *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. doi: 10.1249/FIT.0000000000000631
2. 康樂及文化事務署。(2021)。網上互動體育訓練課程。取於 2021 年 2 月 5 日。<https://www.lcsd.gov.hk/tc/visavis/>