「發展活躍及健康中學校園」分享會(II)

走出校園，走進社區

透過校本計劃提升學生運動的興趣

經驗分享

- 疫情新常態：2019 vs 2021
- 疫情下轉變：場地封閉

如何運用資源(包括社區資源)？

- 學生活動支援津貼(SASG)
- 全方位學習基金(LWLG)
- 多元學習津貼(DLG)
- LSG……

運用「學習支援津貼」的參考資料

為加強支援中學照顧有特殊教育需要的學生，由2008/09 學年開始，教育局向中學提供「學習支援津貼」，並結合各項專業支援，幫助中學提升融合教育的質素。

多元學習津貼 (DLG)

通函

diversity learning grant

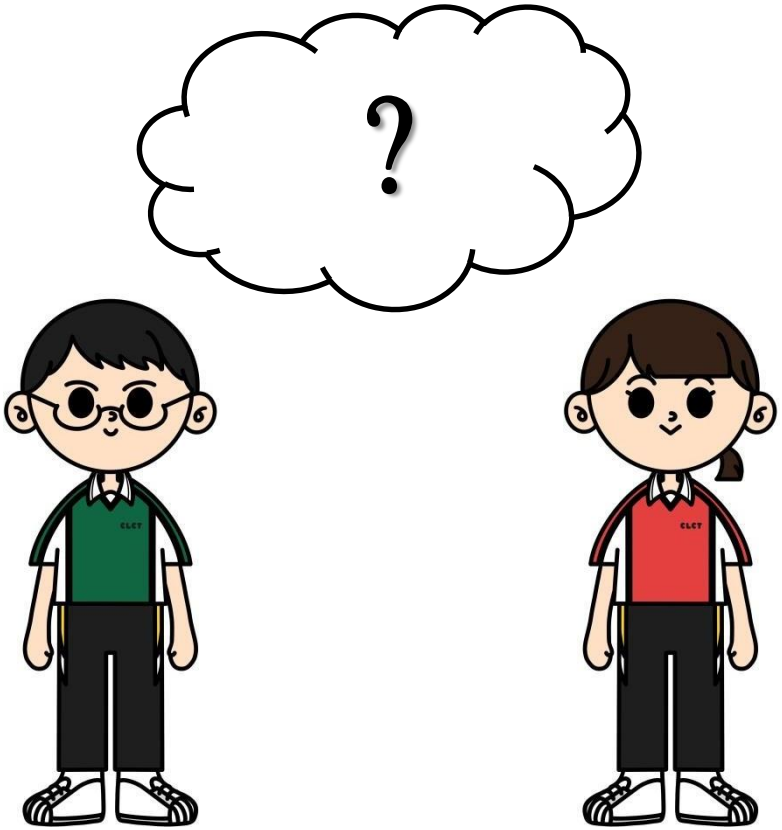
Circular Memorandum

學生活動支援津貼

- 申請表格 (2021/22學年) DOC
- 津貼運用指引 PDF 更新
- 津貼運用報告 (2019/20學年) (範本 - 2020年7月版) DOC 更新

全方位學習津貼

- 津貼運用指引 PDF 更新
- 津貼運用計劃 (範本 – 2020年7月版) DOC 更新
- 津貼運用報告 (範本 – 2020年7月版) DOC



學校配合MVPA-60 的發展

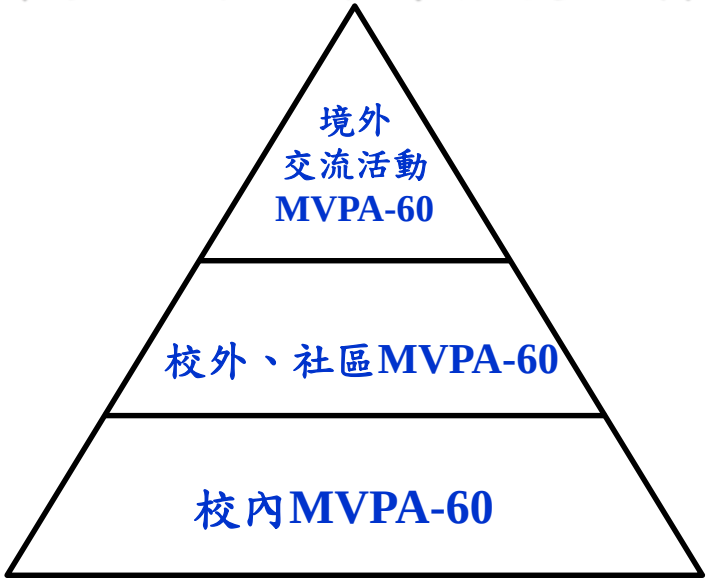
世衛(WHO)建議

- 5-17歲兒童及青少年的體能活動量：

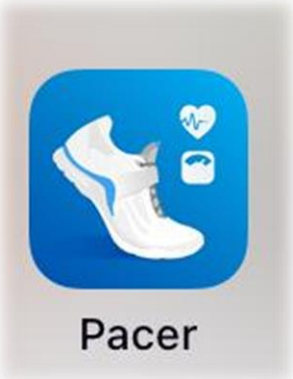
目標：應在一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動

MVPA 60 =

1. 體育課
2. 課前/課間活動
3. 與體育相關的聯課活動
4. 課外與家長/自行參與的體育活動



「走出校園・走進社區」
校本健步計劃



健步計劃源起

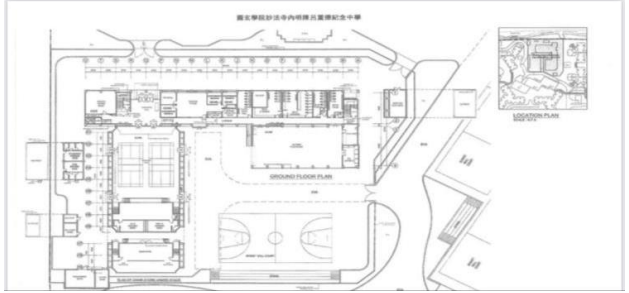
- 疫情下S6的**校園定向**體育課，透過步行/跑行/跑步完成任務
- 發現學生**樂於進行**及拼命完成(流汗)、心率提升……
- 嘗試**引入數據**測量評估(PACER、NIKE RUN CLUB……)

校園定向

目的：讓參與者能充分展現參與活動的積極性與主動性，在團隊分組時，學習互動合作，溝通協調等特質；參與者需主動思考和積極行動完成任務，全程以徒步或跑步的方式，在有限的時間裡，把握既有的資源快速吸收，快速做決定，甚至需與同儕主動溝通討論以完成任務。校園定向不僅可以強身健體、鍛鍊體力，亦能培養其思考和解決困難的能力。

安排內容及準備：

課堂準備：校園地圖、用具
預計時間：於30分鐘內完成



圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學

中六級

校園定向教學_工作紙

	姓名	班別	學號		姓名	班別	學號		姓名	班別	學號
1				2				3			

CHECK POINT：

	控制點	密碼/字母	分數	答案
1	背向健身室門右手邊上方位置			
2	彩虹樓梯背向 SHINE 字下方位置			
3	背向排球鐵柱向東北方步行約 15-17 步			
4	球場中心約 200 度			
5	禮堂內背向佛壇北方 0 度/360 度的牆壁上			分：
6	巴士約 160 度			
7	保安更亭 30 度			
8	家教會正門(背向)東北方 45-50 度			
9	面朝男更衣室門東南方 140 度約 3 米			
10	有蓋操場一角(TRUST)背向約 340 度			所需時間：
11	面向單車泊位向東南方約 120 度			
12	禮堂門(慈航堂)西方約 270 度			

*全組人員需集體進行「校園定向」，最後返回起始點，經老師停錶才算完成。

校本健步計劃理念

- 因應體能活動減少，體質下降，長期在學校、家中久坐不動致肌肉活動量不足

- 配合電子學習的發展
- 門檻低、具趣味及推動力
- 持續發展活躍及健康生活模式(MVPA 60)

校本健步計劃推行

- **持續**

體育課堂內(S5PEX、S4PEX及個別群組)進行健步/跑步，累積步數作獎勵

- **深化**

體育課堂外(S5PEX、S4PEX及個別群組)進行健步/跑步/專題研習，累積步數獎勵及建立其他學習經歷

- **聚焦及拓展**

校園工作坊、**走進社區(S5PEX、S4PEX及個別群組)**進行體育專訪，累積步數獎勵及建立更多其他學習經歷

持續

體育課堂內進行健步/跑步，累積步數作獎勵

校本健步計劃
紀錄及檢視

閃避球「健步計劃」大賽 ›
公開
群邀請碼：P42350290
邀請好友 管理 ···

走出校園 · 走入社區「健步計劃」 ›
公開
群邀請碼：J42349411
邀請好友 管理 ···

S4 PEX 1609 ›
公開
群邀請碼：N42349405
邀請好友 管理 ···

S5 round 1 ›

34K / 500K 步 已結束 4

06/07/2021 ~ 06/11/2021

按比賽期間總步數進行排名，每天最多可上傳50000步。

允許的運動類型：計步器自動記錄的運動，使用GPS記錄的步行、跑步、徒步，跑步機運動，以及語音指導訓練。不接受手動錄入的運動成績。

閃避球課後健步計劃 ›

54K / 1000K 步 剩餘7天 8

賽事規則 關閉

- 接受計步器自動記錄的運動數據
- 只接受基於步數的（或對等的）運動成績
- 不接受騎行運動數據
- 不接受手動錄入的運動成績

齊來健步身體好 ›
公開
群邀請碼：A42326014
邀請好友 管理 ···

S5 PEDSE ›
私密
群邀請碼：P42275305
邀請好友 管理 ···

S4 PEX ›
私密
群邀請碼：U42275314
邀請好友 管理 ···

排行榜

全部 关注

排名		步數	點贊
1	Hoi On	109,004	10
2	Shukkan	106,526	10
3	Chingsze	88,795	10
4	NGAI PAK KIU	77,435	3
5	Ka wai	59,724	3
6	得得	30,959	10
7	marco	3,655	8

群組詳情

動態 步數 賽事

全部 本月

1	MingChun	196,027
2	成	169,645
3	Hoi On	167,903
4	Shukkan	155,525
5	Chingsze	144,223
6	Chun	137,101
7	逸	113

群組詳情

動態 步數 賽事

全部 本月

1	反老還童	175,136
2	不亲爱的	148,998
3	子健626	126,376
4	Ka wai	97,573
5	Leung Yin Tzs	36,466
6	lee chun hung	0

排行榜

全部 关注

排名		步數	點贊
1	成	68,013	6
2	Hoi On	66,955	6
3	Shukkan	56,971	5
4	MingChun	48,074	7
5	Winnie	37,954	3
6	Chingsze	37,875	5
7	逸	36,890	5
8	Lai	36,722	5
9	Ka wai	34,375	4

群組詳情

動態 步數 賽事

全部 本月

1	Ka wai	97,573
2	tzelam	95,395
3	Sharon.F	84,240
4	Hoyat	59,618
5	Gary	49,226
6	浩軒	35,319
7	yeung	23

深化

- **體育課堂外**進行健步/跑步/專題研習，累積步數獎勵及建立其他學習經歷

聚焦及拓展

- 校園工作坊、**走進社區**進行體育專訪，累積步數獎勵及建立更多其他學習經歷

計劃成效

第 1 個區段，共 4 個

「走出校園，走進社區」健步計劃問卷調查

在疫情新常態下，為鼓勵大家提高健康運動意識，嘗試在校園內、日常生活中爭取步行或多做運動、增加體能活動及爭取戶外運動的機會，因此設立「走出校園，走進社區」健步計劃，一來感染風險較室內低，二來讓大家減少在學校、家中坐不動，接觸更多大自然，有助促進心理健康。

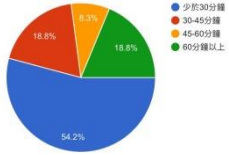
勝出者及表現優秀的同學將可：

1 取得免費飲品
2 累積步數，將可換取體育用品及其他獎勵

參與計劃前意向表達

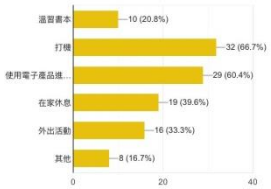
1、參與健步計劃前，你/妳估計每天運動量(步行、跑步)大約是多少分鐘？

48 則回應



2、參與健步計劃前，你/妳最常進行的活動是？(可選多項)

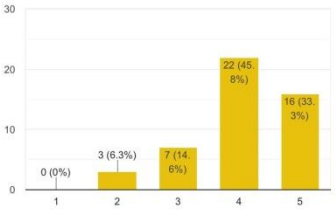
48 則回應



參與計劃後意向表達

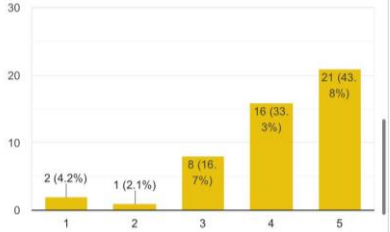
1、計劃比一般體育活動容易達到目標。

48 則回應



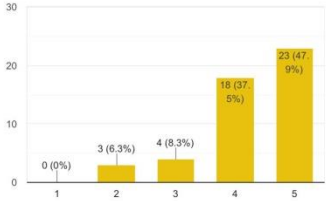
2、讓我比前更有動力進行活動，累積步數。

48 則回應



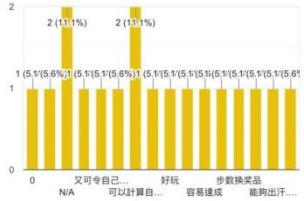
3、我會為了取得好成績而進行更多活動，累積步數。

48 則回應



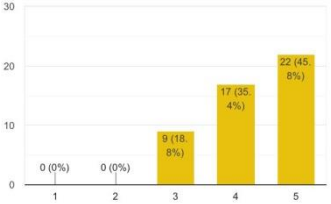
6、計劃最吸引我的地方是？

18 則回應



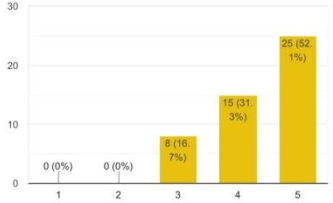
4、我會嘗試不同的方法進行活動，累積步數。

48 則回應



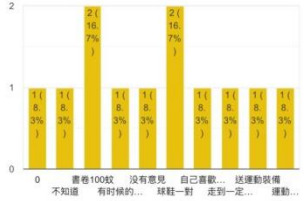
5、我會持續參與計劃或其他相關電子體育學習，累積步數或體能數據

48 則回應



意見表達(如獎勵形式)

12 則回應

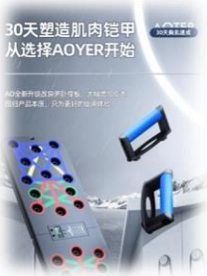


計劃未來的方案

24:04

POLAR
153
Pace
4:39
min/km
Distance
10.21
km
Duration
00:45:20
POLAR
VANTAGE M
MULTISPORT WATCH
75
61
63

四种模式随心选
计时模式
计数模式
强心模式


30天塑造肌肉铠甲
从选择AOYER开始

29569
08 h
45 m
23°
02:36
0123 周三
01230
123BPM
86
bpm

打开蓝牙微信扫码
无需下载即可连接

放眼看世界 停遊不停學

網上實時交流活動
視像分享

對象：本校對海外體育發展有興趣的同學課堂/課餘時間進行

安排不同體育系海外學生(**澳門、中國、台灣**)進行電子通訊(**LINE、ZOOM**)視像交流。

藉實時網上交流模式，**了解當地體育系的學生生活、入學要求及體育活動的發展**，豐富學生其他學習經歷，並了解及**擴闊對國家、世界視野**。

校本運用資源(包括社區資源)

	項目	校內資源考慮	校外資源考慮	相關網頁
1	新常態體育活動發展 A 校園內 B 校園外(社區)	➢ 學校發展津貼(CEG) ➢ 多元學習津貼(DLG) ➢ 姊妹學校計劃津貼(SDCT) ➢ 學生學習津貼(LSG) ➢ **學生活動支援津貼(SASG)** ➢ **全方位學習津貼(LWLG)**	➢ 不同大專院校協作**(EDUHK社區研究計劃)** ➢ 環保教育和社區參與項目**(陳呂發電肌-退役巴士)** ➢ 攜手扶弱基金**(才藝-體育發展)** ➢ 社會創新及創業發展基金**(社區多媒體拍攝探索)**	➢ https://www.ecf.gov.hk/tc/application/index.html#eeca ➢ https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_supportser/sub_partnership2/ ➢ https://www.sie.gov.hk/tc/who-we-are/sie-fund.page

總結

在疫情新常態、教育變革下：

- **提高健康運動意識**，讓學生能在校園內、在日常生活中爭取步行、跑步或甚至於上樓梯，增加體能活動的機會，配合MVPA60的目標。
- 爭取戶外運動的 機會，接觸大自然，感染風險較室內低，有助**促進身心靈健康**。
- 帶學生**更多「走出校園」、「走進社區」的機會**，配合其他學習經歷。
- **進行更多跨組、科的教學策略。**
- **有效運用校內、社區資源**配合校情發展MVPA60。

感謝大家細心聆聽！

Q&A