中華基督教青年會小學

體適能日

分享內容

- 健康體適能日理念
- 疫情下全校參與健康體適能日之規劃工作
- 智能科技未來動向

學校概覽

位置

天水圍北

辦學團體

香港中華基督教青年會

校舍

30班校舍

體育教師

專科專教：2位
兼任：4位

建校年份

2000年

每週課堂時數

全天：50分鐘 x 2
半天：35分鐘 x 2

以身範疇為主線，
靈命的滋養，
延伸至心、社、智範疇

期望體適能日能夠

- 帶動師生、家長及社區人士進行體能活動的氣氛
- 體驗疫情期間購置的體育設施
- 本年度期望發展體育活動
- 科技協助教學的未來新動向
- 參與體適能獎勵計劃，師生/家校獲得鼓勵
- 收集數據進行分析，教學技巧及設計、學校硬件的設置、教師專業發展、學生定立個人體能活動目標

規劃工作

疫情下的安排

全校參與

疫情下的規劃工作

以Zoom形式進行開幕、升旗、全校熱身

避免聚集，同時達致全校互動效果

疫情下的規劃工作

體適能測試

- 耐力跑
- 仰臥起坐
- 手握力
- 坐地前伸

運動體驗

低年級
花式跳繩示範

高年級
- 攀石
- 划艇機
- VR單車
- 智能運動測試

健康指數量度

量度
身高、體重、
皮摺厚度

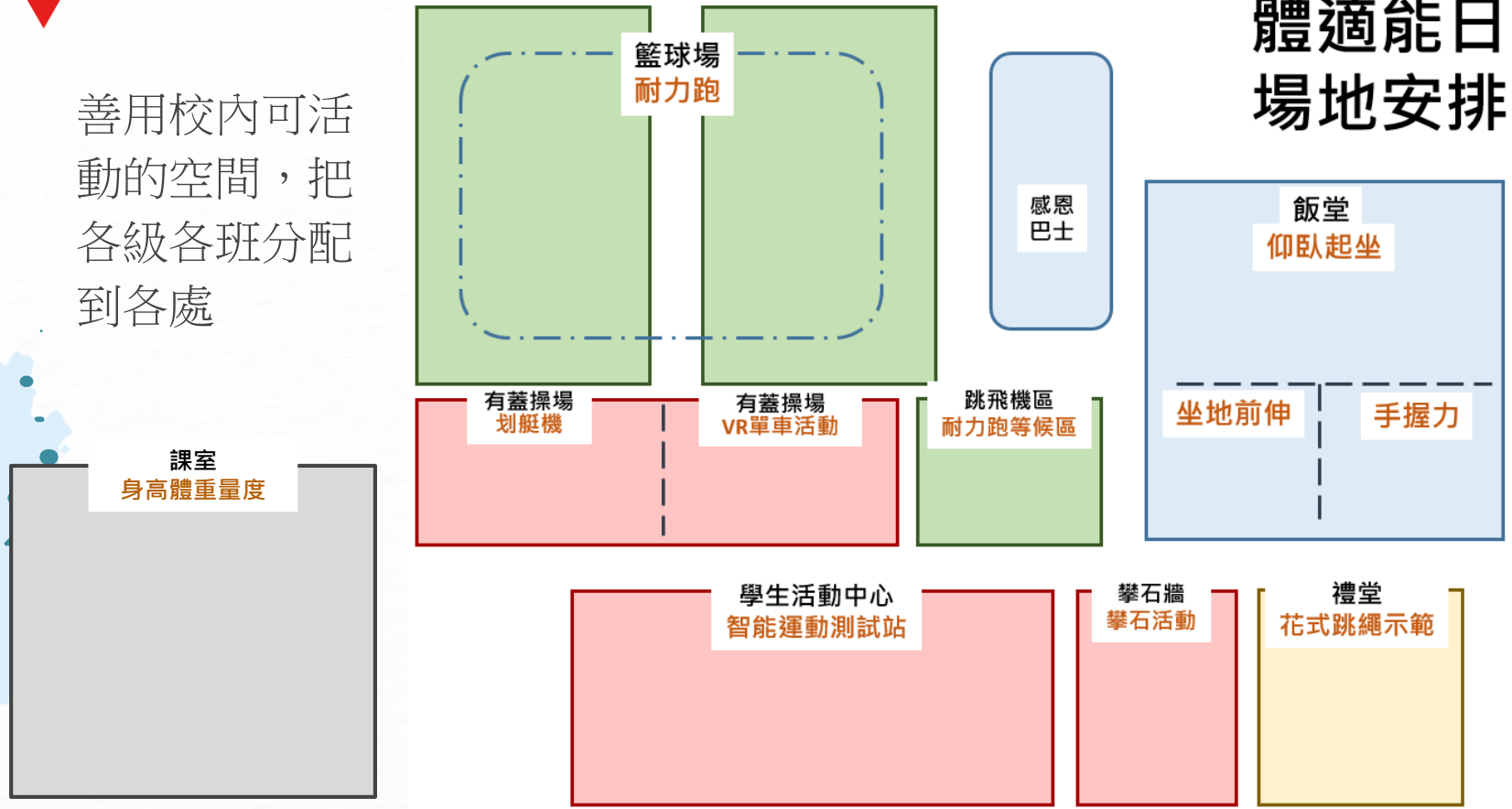
活動流程表

	P1	P2	P3	P4	P5	P6
0810-0835	升旗禮 + 熱身					
0835-0945	體適能測試	花式跳繩示範	健康指數量度	體適能測試	運動體驗課	健康指數量度
0945-1005	小息					
1005-1115	健康指數量度	體適能測試	花式跳繩示範	健康指數量度	體適能測試	運動體驗課
1115-1135	小息					
1135-1245	花式跳繩示範	健康指數量度	體適能測試	運動體驗課	健康指數量度	體適能測試
1245-1300	班務 + 整理					
13:00 放學						

疫情下的規劃工作

善用校內可活動的空間，把各級各班分配到各處

體適能日場地安排



疫情下的規劃工作

防疫安排

- 於高強度運動區準備抹汗紙、後備口罩
  - 學生開跑前把口罩棄掉，完成測試後抹汗換上新口罩
- 每班測試結束後，為用具進行消毒

帶動全民參與 - 教師

- 透過不同持份者的參與，推動校內運動氣氛
- 領班老師自主參與耐力跑測試
- 體適能日的全校運動氣氛亦推動教師一同運動
- 當日下午進行BEST DAY，老師一同參與耐力跑及智能運動測試

帶動全民參與 - 家長

- 共邀請了三十多位家長義工協助測試工作
- 目睹學生的投入參與，在活動中堅毅精神的展示
- 讓家長明白活動的意義

帶動全民參與 - 社區

有幸邀請到藝人、傳媒、屬會嘉賓出席，以及聯系到能提供智能產品或服務的機構合作

智能科技未來動向

Count down
0.000 / 42.195
EduDX
數圈/跳繩平台

VR
單車

VTC SMART HOSPITALITY
EXPRESS SERVICE
VTC智能
運動體驗

划艇機

智能科技 - 期望

VTC 智能運動體驗

Move it smart Boxing and Dumbell

Ping Pong Balancing Challenge

Hexagonal Aglilty Test

Health Corner

Fitball Pose Challenge

Football Footwork

VR 單車

1.體驗活動
- 鍛鍊體適能
- 增加學生興趣

2.課程發展
- 平衡車
- 單車

3.持續發展
- 交流活動
- 優閒娛樂
- 體育發展

渣馬@青小

EduDX數圈/跳繩數據平台

總結 - 回應需求

- 重建學生體適能的水平
- 培養學生終身學習自主學習的能力
- 堅毅價值觀態度
- 促進全人發展
- MVPA60

https://news.now.com/mobile/local/player?newsId=454194