



天主教新民書院 黎可基老師

透過虛擬體育競技遊戲日
推動學生積極參與體能活動

本校推行體育運動的困難

➤ 學校場地不足

缺乏操場，只有禮堂作活動空間，疫情下未能利用校外場地

➤ 女生缺乏運動動機

本校女性比例較少，與男生共同上體育課時，往往缺乏學習動機，女生較少參加班際及社際活動

➤ 學生運動量不足

在疫情下，網課為主，所有活動及比賽取消



為推動學生參與體能活動，團結班風，
所以透過網上舉行全校性參與的同樂日



活動理念

- 根據香港教育局體育學習領域，六大學習範疇課題概覽中的**體育技能**及**健康及體適能**為主
- 以體育科課程的**四類八項**（見下表）為主幹，但需**考慮疫情及趣味性**
- **參加MVPA60計劃**，受到啟發，所以把**跳繩、足毬、劍球、疊杯**作為班際比賽項目，營造新鮮感
- 先在**網上體育課教授**，然後學生**回校借用器材並利用課餘時間進行練習**，再約學生**回校拍攝，進行比賽**，令學習能延伸至課堂以外。

寬廣而均衡的體育課堂（四類八項）

cd1.edb.hkedcity.net

田徑	跑項、跳項、擲項、越野賽跑等
球類	隊際運動： 籃球、足球、排球、手球、曲棍球、欖球、壘球、投球等 執拍運動： 羽毛球、乒乓球、壁球、網球等
體操	基本體操、教育體操、藝術體操、技巧體操、彈網等
水上運動	基本泳式、拯溺、水中自救技巧、韻律泳、獨木舟、划艇、風帆、滑浪風帆等
舞蹈	律動、西方土風舞、中國舞、社交舞（體育舞）、創作舞、爵士舞等
體適能活動	循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練等
戶外活動	遠足、露營、野外定向、野外考察等
其他活動	跳繩、足毬、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等

同樂日活動程序

日期：2021年2月5日(星期五)

時間：08:05-10:30

形式：Zoom及現場直播

禁毒基金：全校師生送贈一份**宣傳品**；活動中加插**禁毒短片**及**Quizziz全校禁毒問答比賽**，以宣揚禁毒訊息

活動前安排：**跳舞**、**跳繩**練習、全校性**禁毒講座**

活動內容(播放)：**龍獅表演**、**班際競技遊戲比賽**、**畢業班單車機挑戰賽及遊戲活動**

活動內容(直播)：**劍球**、**花式跳繩表演**、**四社拖鞋九宮格**、**遊戲環節photo hunt VR**、**全校禁毒問答比賽**



競技遊戲



- ▶ 內容：劍球、足毬、疊疊杯、跳繩
- ▶ 活動形式：錄影
- ▶ 比賽規則：班際比賽
- ▶ 分組：初級組：中一、二；中級組：中三、四；高級組：中五、六
- ▶ 獎勵：每組首三名的班別均獲獎品一份。
- ▶ 計分方法：第一名90分，第二名70，第三名60.....

畢業班單車機挑戰賽及遊戲活動

目的：**提高參與率**，**凝聚班風**及**發展活躍及健康的校園生活**，所以除競技遊戲外，增設**畢業班單車機挑戰賽**。

- 學生於**20分鐘**完成**5KM**單車便達標，達標者可獲寶礦力乙支；每班進行**1分鐘**遊戲活動。
- 於體育課分班進行錄影

四社拖鞋九宮格(老師也要動一動)

目的：**增強師生關係，凝聚對社的歸屬感**，所以舉辦
四社拖鞋九宮格挑戰賽



經驗分享：疫情下舉辦活動的安全考慮

- ▶ **留意教育局的最新公布和指引**：當時按指引，只能安排6分1同學進行延伸課堂，所以每次只能**分級、分地方進行拍攝**
- ▶ **疫情的最新情況**：當時疫情持續，故**暫停了學生的跳繩及跳舞表演**；活動**當天沒有學生出席**，改用**網上司儀**型式進行**[靈活安排]**
- ▶ **學生體能狀況**：原計劃推行班際賽艇比賽，於**學期初全校進行賽艇課堂**，並**向划艇總會租借了6部賽艇**，但活動前，考慮到學生因停課，**體能未能恢復**，所以**取消活動**

禁毒盃班際划艇比賽					
初級組	距離(■)	名次	高級組	距離(■)	名次
2C	9793	1	4C	10449	1
3B	9697	2	5B	10344	2
2A	9641	3	6D	10024	3
2B	9576	4	4A	9523	4
1C	9098	5	6B	9440	5
1A	9093	6	6A	9328	6
1D	8444	7	5D	9162	7
3C	8439	8	4D	9114	8
1B	8431	9	4B	9036	9
3D	7665	10	6C	8701	10
3A	7465	11	5C	8582	11
2D	6332	12	5A	8137	12

