

Quickstart

My First 5K

MY FIRST 5K

Workout 3

33 mins

Workout 4

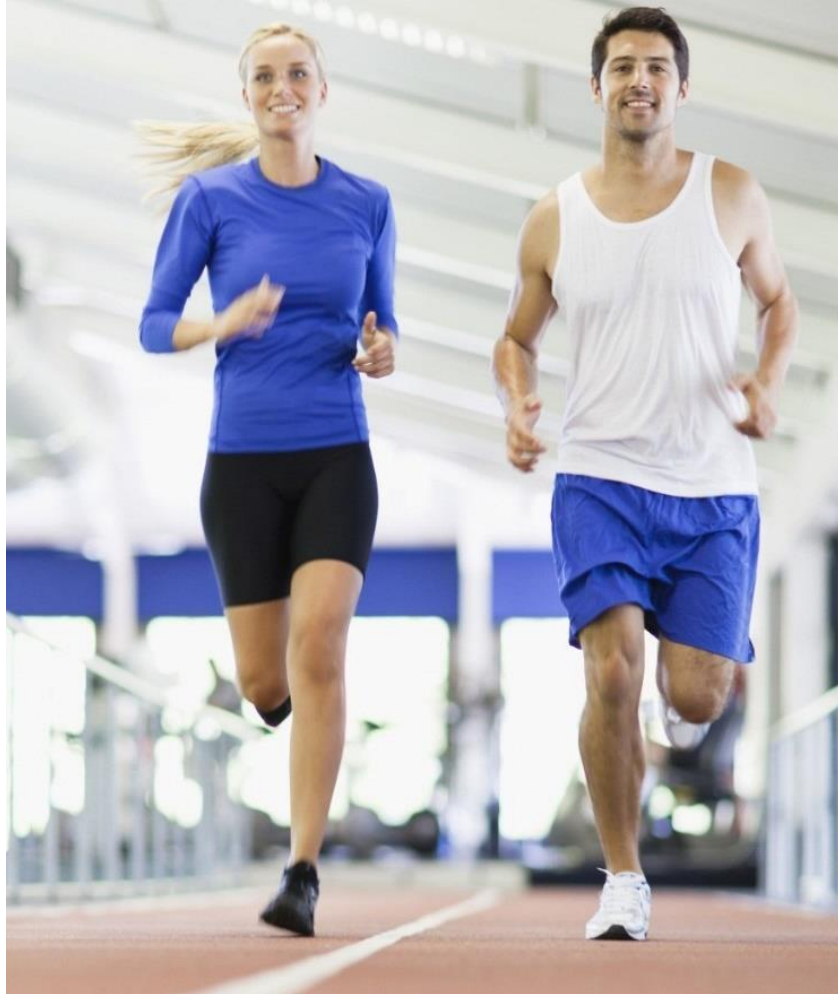
24 mins

GO

Workout 3



Erin



各有各跑

2021年6月4日 1:06 上午



6.46
km

1:04:19
time

9:58
min/km

424
Calories

透過虛擬跑步學習社群
增加學生的運動量

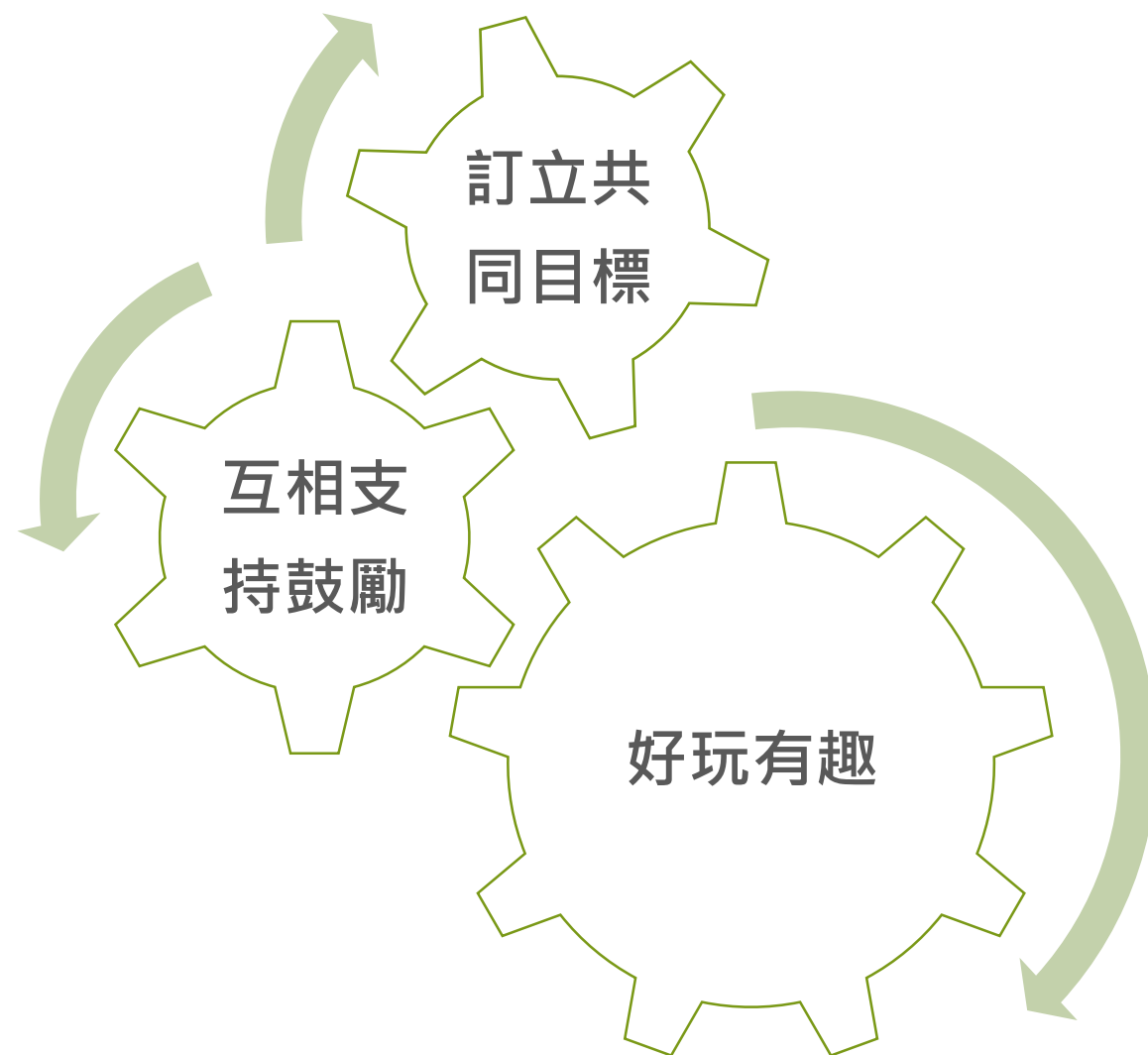
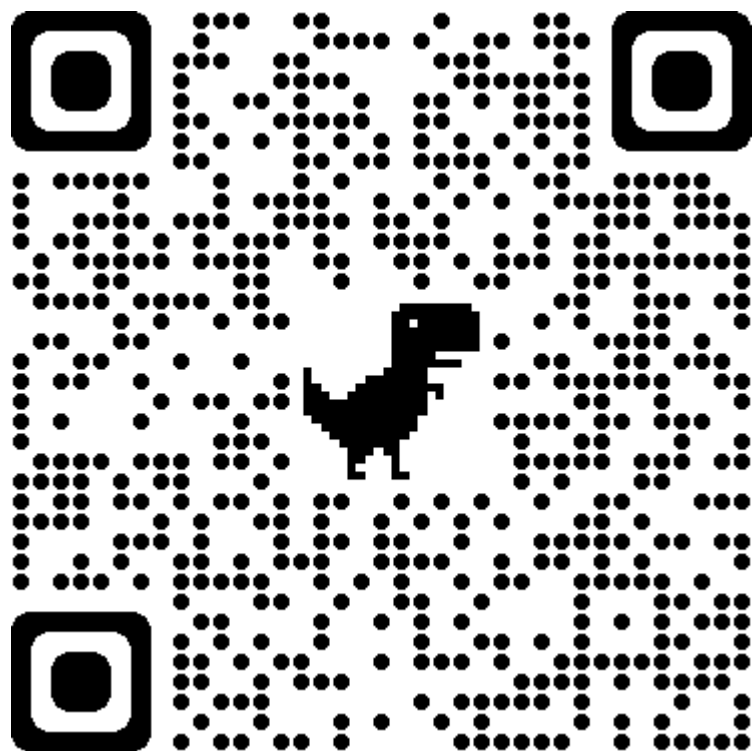
港九街坊婦女會孫方中書院

背景

- 疫情
- 校隊零訓練
- 網上訓練效果欠理想
- 士氣低落

解決方法

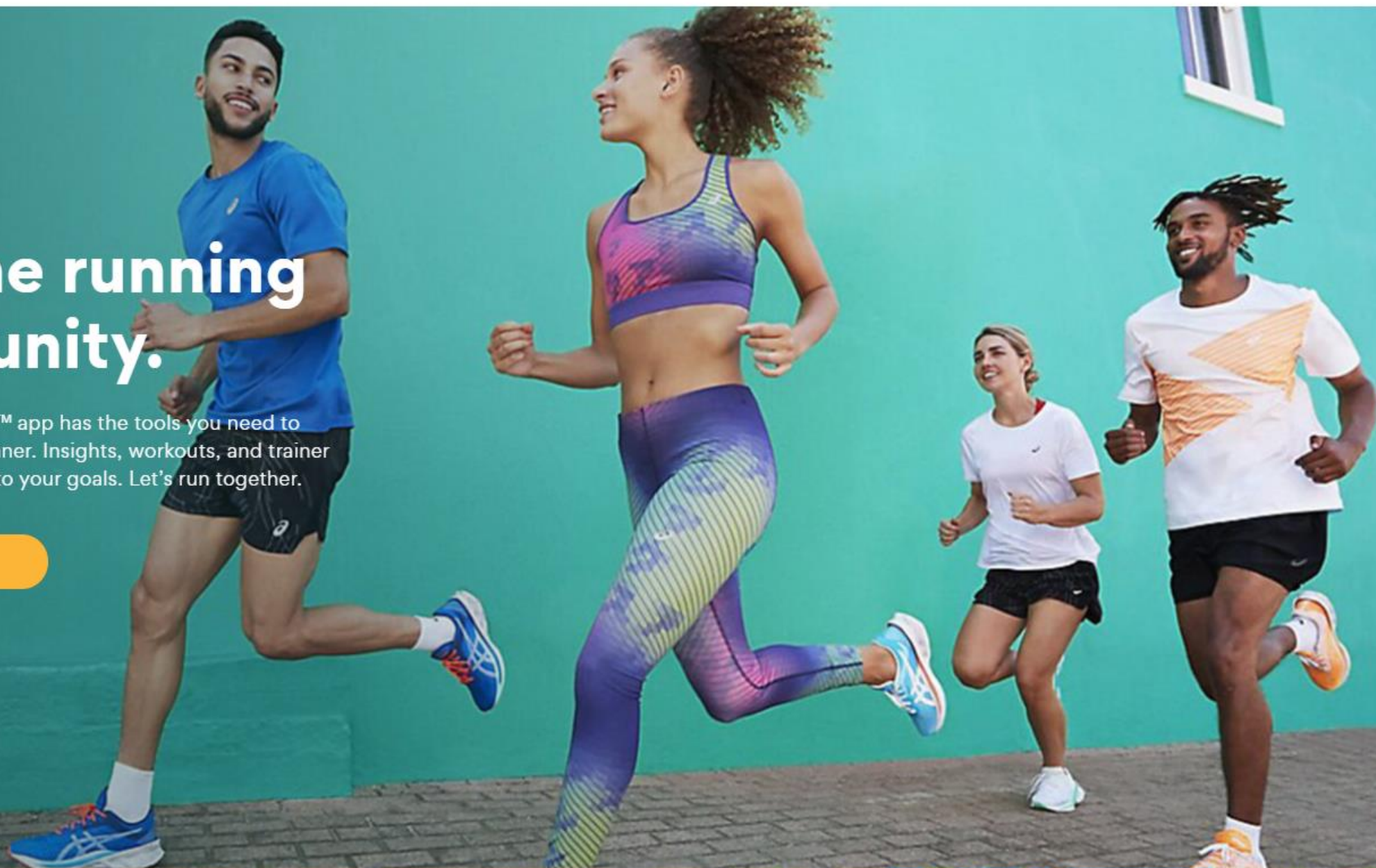
- 用一個App解決你三個煩惱



Join the running community.

The ASICS Runkeeper™ app has the tools you need to become a stronger runner. Insights, workouts, and trainer guidance will get you to your goals. Let's run together.

[Sign Up for Free](#)



Gore St
Otis St

由校隊推廣至全校



牛年行大運



Chi Hoi Yiu • 3月6日 (上次編輯時間: 3月23日)

100 分

請到facebook網址了解香港各區具有特色的跑步路線，並嘗試完成以下其中一項任務

- 1.) 以類似方式介紹一條你家附近的跑步路線，要有食、玩、跑的元素。
- 2.) 完成facebook的其中一條參賽路線或大埔區其中一條行山路線。



Streetathon - 【🔊參考路線...
<https://www.facebook.com/Stre...>



包羅萬有10k樂悠遊 - Google ...
<https://www.google.com/maps/...>



大埔區建議行山路線 - Googl...
<https://www.google.com/maps/...>



心心相印5公里 - Google My ...
<https://www.google.com/maps/...>

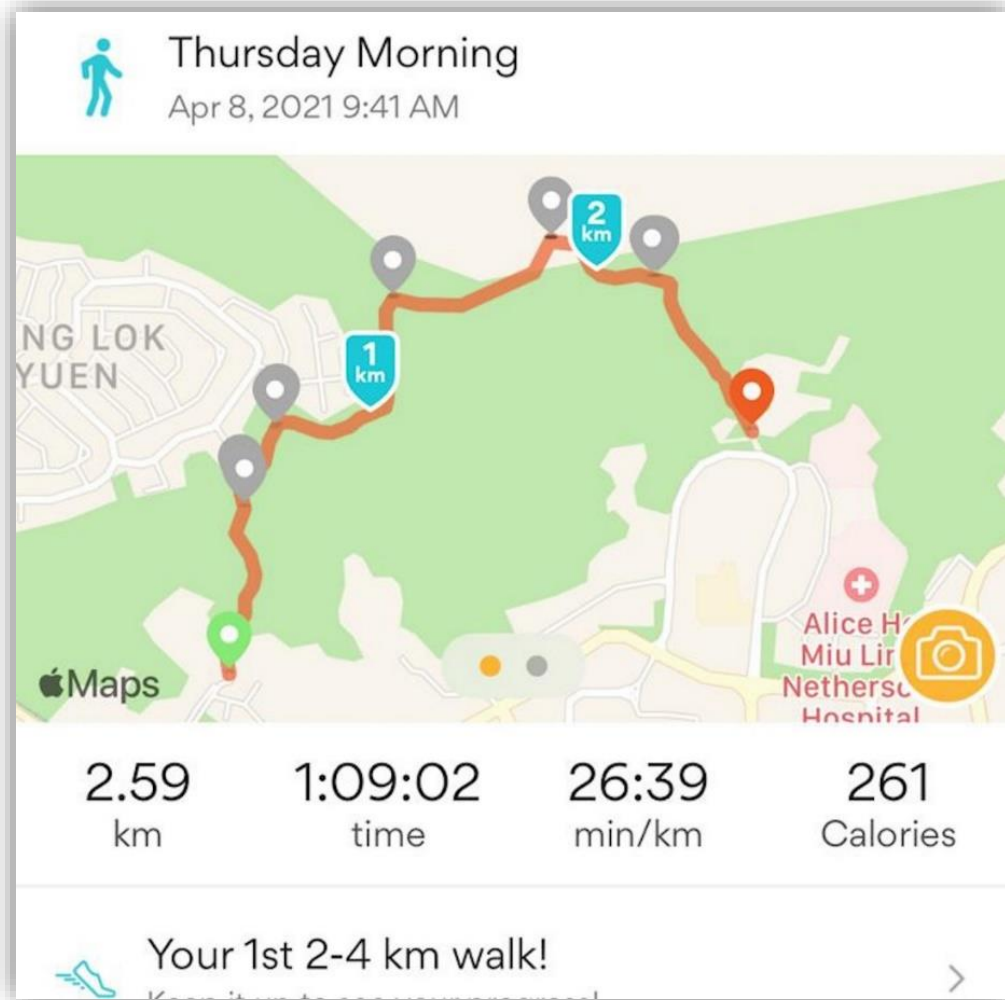


道風山 - Google My Maps
<https://www.google.com/maps/...>

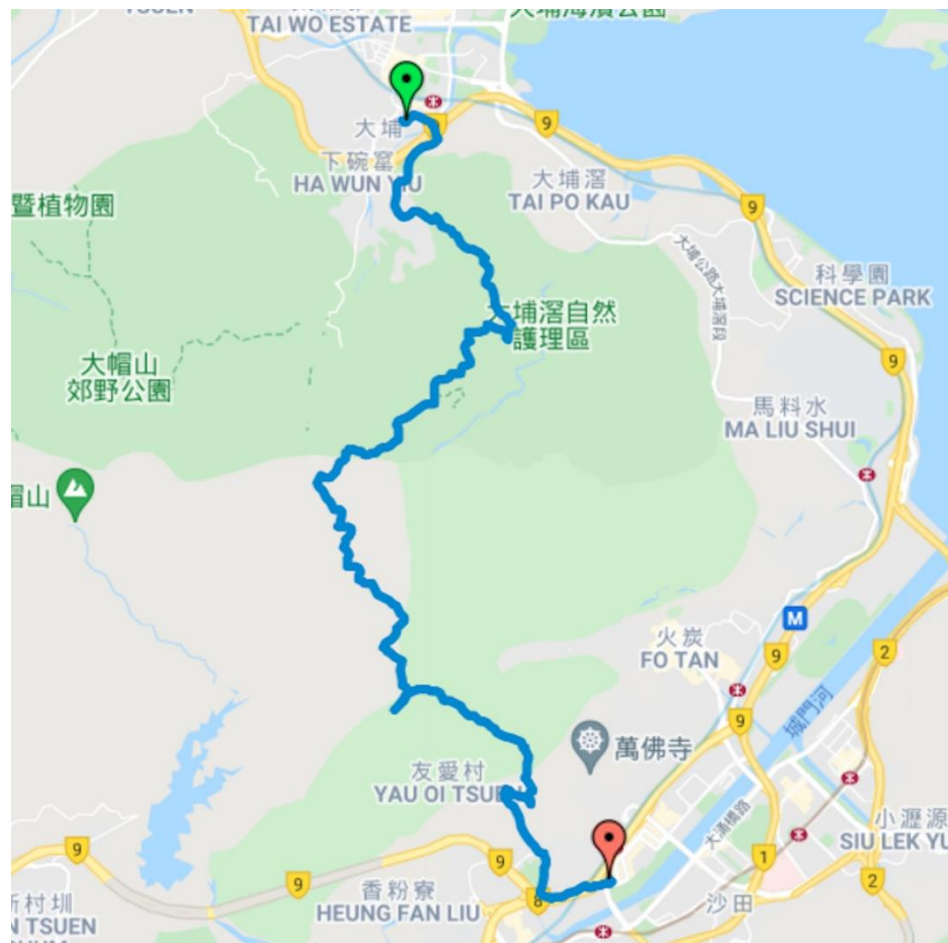


青協線上背包跑2021 - 解囊路...
<https://www.facebook.com/grou...>

功課要求



功課要求 (LEVEL UP)



學生表現/推行成效

- 開心
- 團體合作
- 超額完成
- 其他

學生意見/展望

- 增加技術支援
- 運動方式
- 建立更多的運動路線
- 增加更多的運動時數