



透過虛擬跑步應用程式
建立活躍及健康的生活方式

MVPA60 齊來做運動

借調教師 (體育)
何海濤先生



METROPOLIS RUNNING PACK

PARIS - BERLIN - LONDON - NEW YORK



9 MONTHS CHALLENGE

虛擬跑

- ✓ VIRTUAL RUNNERS
- ✓ REAL RUNS,
- ✓ REAL MEDALS,
- ✓ VIRTUAL COMMUNITY

- ✓ 無實體比賽下，參加者只要在指定日期內利用手機程式 / 運動手錶記錄自己的跑步里數
- ✓ 完成指定距離後，再將活動電子記錄傳回主辦機構，經核實後就可獲得完賽獎牌及紀念品。
- ✓ e.g. 4 Metropolis Running Pack, Planet Challenge, Great Easter Run

VIRTUAL RUNNER

https://virtualrunners.org/?gclid=CjwKCAiAp4KCBhB6EiwAxRxbpM75xzXzV001NptWR3Ud31E17c-3jadq8bRj-657GGIctoHjN0ATxxoCDpwQAvD_BwE

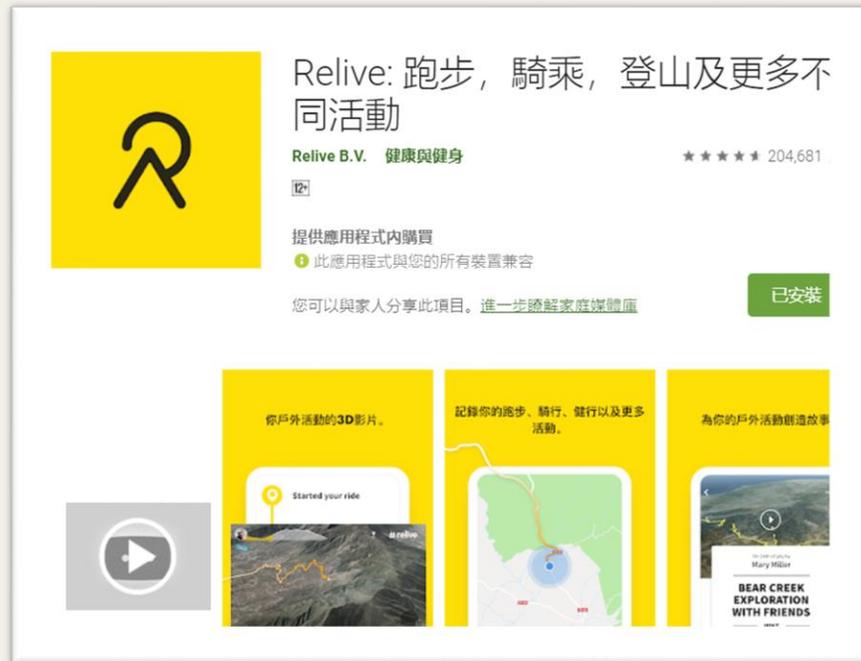


好處...

- ✓ 即使不是實體比賽，也能藉虛擬跑**排行榜**推動自己訓練
- ✓ 無時間限制，彈性靈活，可隨時再試
- ✓ 籌辦虛擬跑所需的人力物力較實體賽少
- ✓ 報名費較便宜
- ✓ 某些海外虛擬活動已建立一個社區，參加者可以互相鼓勵
- ✓ 獎品具特色
- ✓ 環保，減少因舉辦活動所須的一次性製作佈置

如何執行？

- ✓ 如何誘發學生去跑？尤其是非校隊的學生會覺得跑步較乏味
- ✓ 怎樣運用虛擬科技app（如**Strava**, **Relive**）去鼓勵學生持續做運動
- ✓ 利用各種創意方法，激發興趣，提昇學生參與的積極性，從而達到MVPA60的目標
- ✓ 在現時疫情下，鼓勵學生與家人一起做運動



Strava App

PE Tech @EdUHK

第二部分: 虛擬跑步手機應用程式 (STRAVA)

建立 Strava 社團指引



邀請學生進入 STRAVA 社團

以智能手錶連結跑步應用程式

✓ 記錄跑步活動數據

e.g. 跑步的里數、速度、時間

✓ 在community群組裡，大家可以看到進度

e.g. Adidas Runtastic, Garmin, Strava

2020/21，教育局委託香港教育大學健康與體育學系周志清博士、高級講師甘偉強先生及陳靖逸先生共同統籌，針對資訊科技在體育科的應用製作出有關的教材套。整個教學套裝為兩大部分:網上學習平台 (Microsoft Teams)及虛擬跑步手機應用程式 (STRAVA)。

詳情請參閱：

<https://sites.google.com/friends.eduhk.hk/petech>

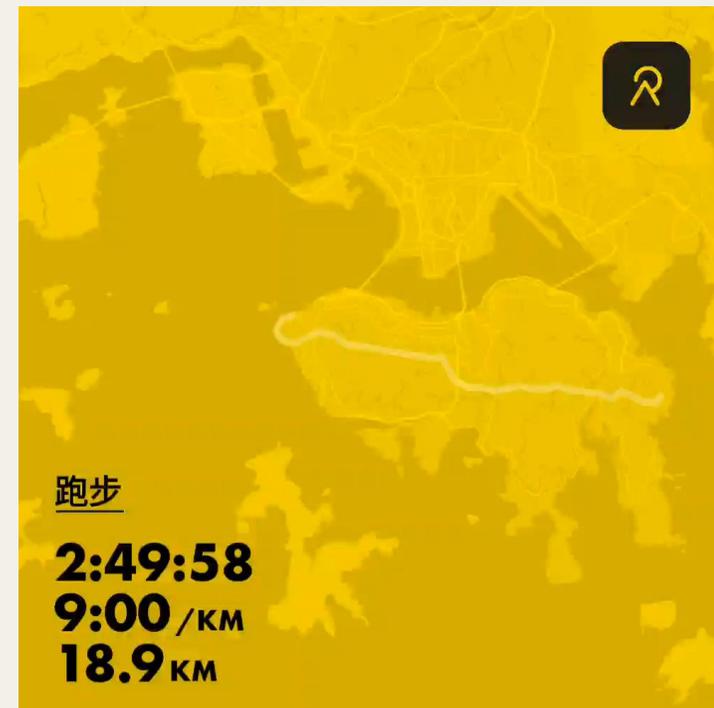
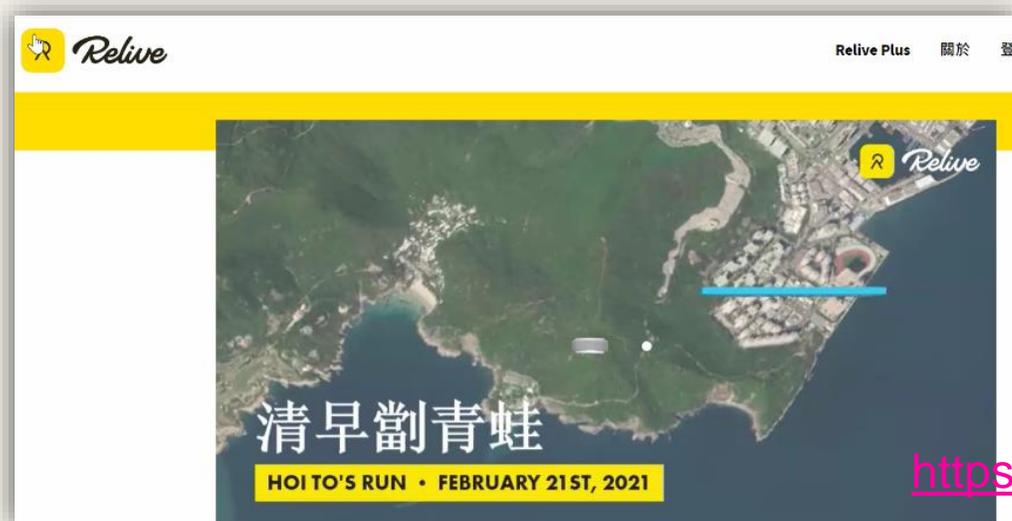


記錄跑步數據

MVPA60

Relive App

- ✓ 用GPS軟體記錄的 "GPS軌跡圖" 結合 "Google earth"
- ✓ 以及 "沿路拍的照片" 製作成影片檔
- ✓ 包含路線，沿途相片, 影片
- ✓ 全部在**手機**上完成，簡單易用，無需用其它剪接軟體
- ✓ 鼓勵沿途打卡，Share 去IG, FB社交



<https://www.relive.cc/view/vYvEjAA4nGO>

牛年路綫

年初一開年跑...



年初一開年跑，取意頭，大坑東起步~



特別的路線帶來新鮮感... 牛年路線

- ✓ 跑步時用Relive，路線會即時在手機顯示
- ✓ 沿途經過特別的景點
- ✓ 老師可以在特別的位置拍照留念，提昇當時氣氛
- ✓ 跑步時好像畫畫，最後再製成影片

鄭裕衡老師

資料提供：禮賢會彭學高紀念中學



Relive 限制

- 活動總時間須要在10小時內
- 活動結束的15分鐘內要開啟Relive並開始製作影片
- 非會員：
 - 影片只能放10張照片（會員沒有限制）
 - 無法再編輯影片

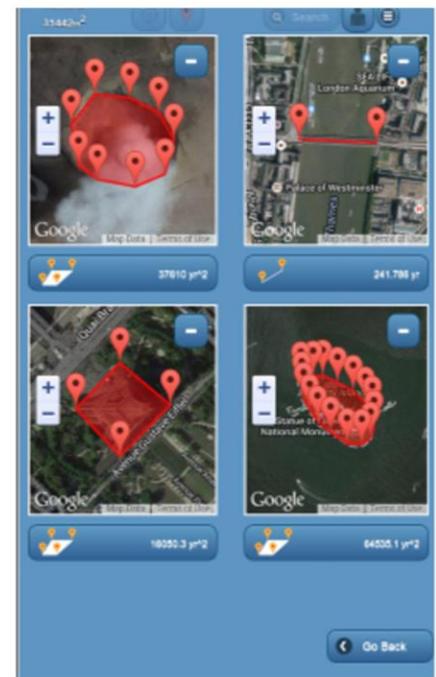
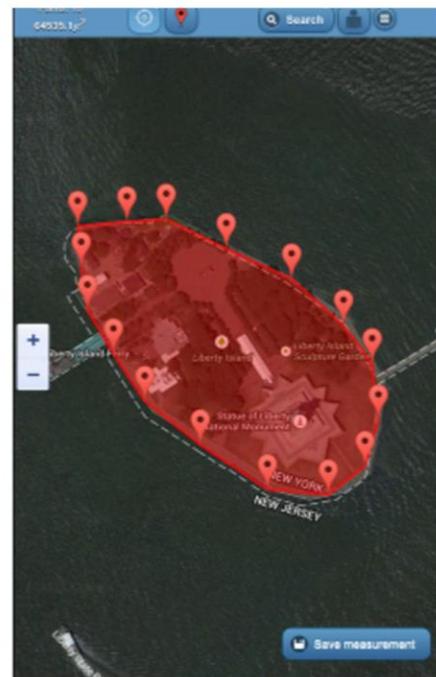
設計路線...

- ✓ 讓學生嘗試自行設計路線
- ✓ 利用智慧型手機上用於記錄跑步數據的APP來畫畫，學生需要事先在地圖上設計路線

- ✓ e.g. google map, Maps ruler
(可計算路線距離)

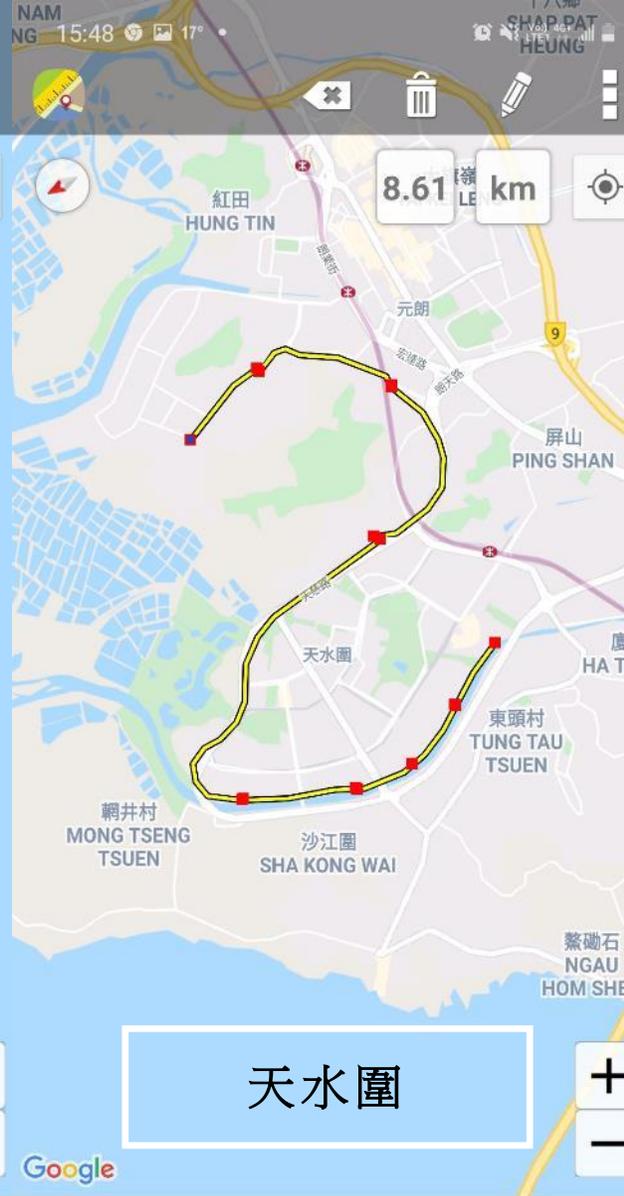
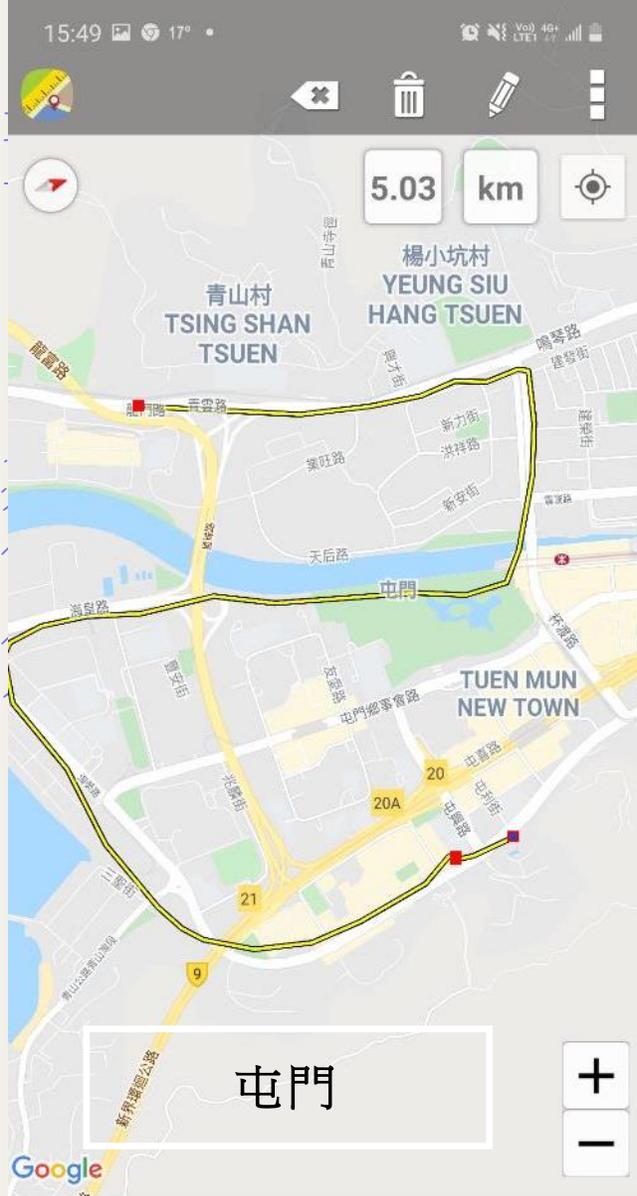
- ✓ 當運動結束後，軟體能記錄剛剛跑過的路線軌跡，看起來就像是創作成一幅畫

- ✓ 跨科活動 - V.A. + C&T



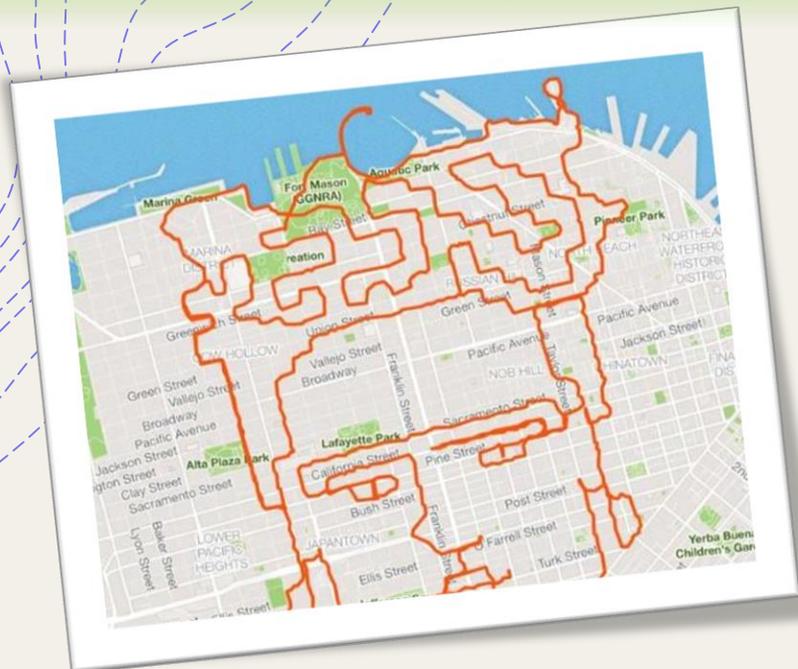
小技巧

- ❑ 一幅好的作品，有時要跑上 30 公里
- ❑ GPS路線有偏差，假如跑的距離足夠，便不易察覺
- ❑ 「文字」較容易入手，可以先從此開始練習，然後進一步到圖像
- ❑ 盡可能加入「曲線」，讓圖像更好看
- ❑ 跑的過程要專注，時刻保持專注，過馬路要特別小心
- ❑ 對於多分叉路的位置，要更留意手機，確保不會錯過任何拐彎位



不同區域, 不同路線

✓ 邊跑邊畫 用街道繪出恐龍、人形...



用雙腳在地圖上畫畫

跑步時制訂特別的路線，以GPS紀錄繪畫路線，最後完成的幾幅作品，

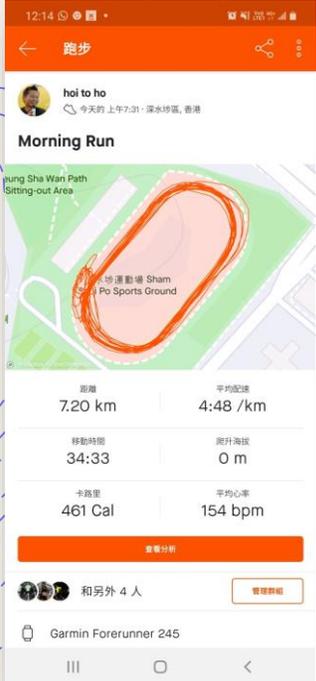
效果令人充滿驚喜

原來跑步不單步是跑步，更可以好好玩！

相關活動

虛擬跑·社際比賽

- ✓ 在活動期間，社員代表需累積距離
- ✓ 在指定時段進行團練
- ✓ 參加者亦可在其他時間自行練習，所有成績均會累積
- ✓ 每社累積里數最高 / 分段時間最快的參加者，將可競逐錦標獎項
- ✓ 其他獎項如：指定路線 (賽道) 競速獎，競逐總排名

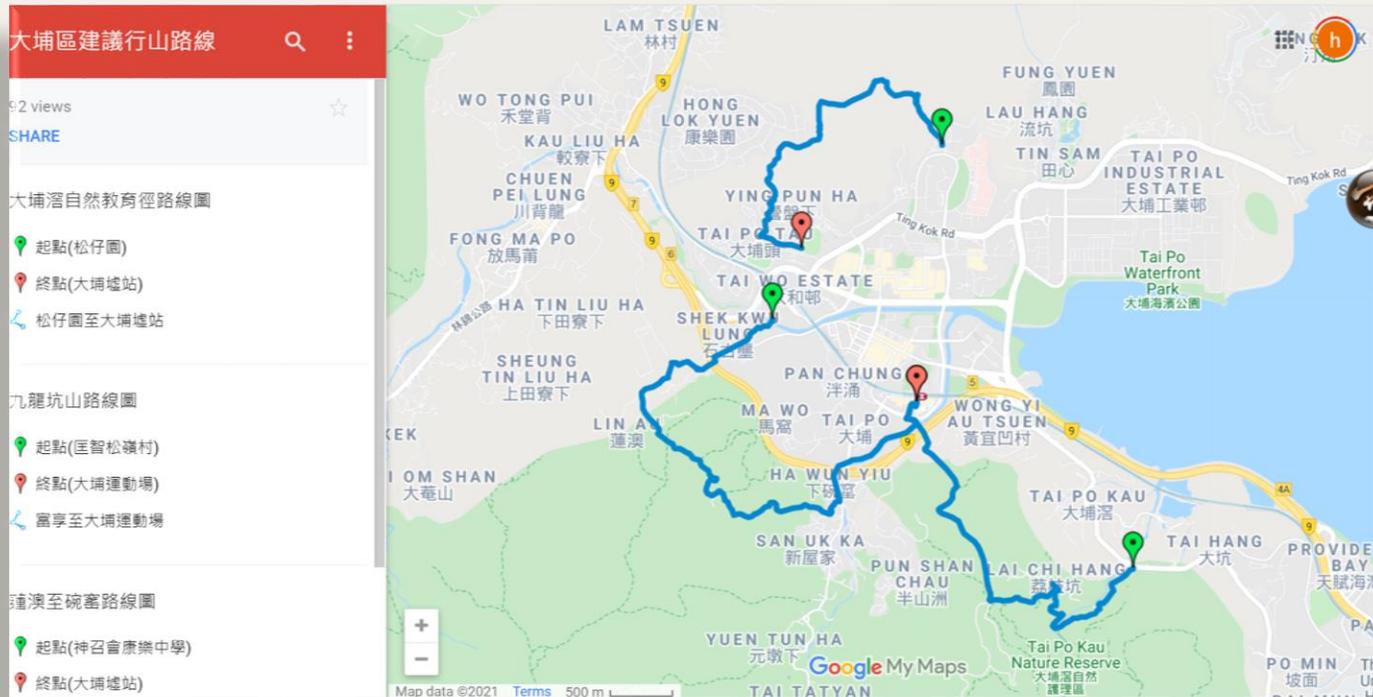


安全考慮...

- ✓ 留意教育局的最新公布和指引
- ✓ 疫情的最新情況
- ✓ 好好規劃路線
- ✓ 考慮個人的體能狀況



其他相關活動舉隅 區內發掘好玩路線



大埔區建議路線

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1196VqXMA_Mu6f2uCJm9peFtaywgRZDJ&usp=sharing

饒志海老師

資料提供：港九街坊婦女會孫方中書院



Streetathon

編號：2243

路線名稱：包羅萬有10K樂悠遊

設計師：Yiu Chi Hoi

這是一條包含古跡文化、親子活動、生態保育、吃喝玩樂，堪稱包羅萬有的長跑路線，最適合一家大小邊做運動邊打卡影相，歡渡健康愉快的週末。

這條路線由北區運動場出發，先跑進上水鄉參觀法定古跡摩羅石堂，之後會途經一間特色咖啡館，店內充斥着咖啡的微香，吃一件特色手工蛋糕，加上親子手工藝活動，絕對是悠閒生活的好選擇。

離開上水鄉向雙魚河方向進發，途經鹽原濕地，一睹濕地生態，再跑進古洞的美食集中地，有各式各樣的豆制品，又有特色的茶藝館，再經過古跡河上鄉居石硤公祠，一定可以滿足到不同人士的喜好。

離開古洞後，繼續沿著雙魚河跑，欣賞途上的美景。最後到達打卡聖地大水管，保證可以讓各位滿載而歸。

詳細路線可以參看以下影片：

<https://youtu.be/GP8ecHwOz3k>

Timeline Photos · Wednesday at 6:15 PM ·