

發展活躍及健康中學校園

「走出校園・走進社區」

校本健步計劃

動態 步數 賽事		
全部 本月 步		
1	 Ka wai	106,888
2	 tzalam	95,059
3	 Hoyat	60,537
4	 Gary	49,347
5	 Sharon.F	32,884
6	 yeung	24,545
+		



Pacer



圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學

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

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.....)

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 :

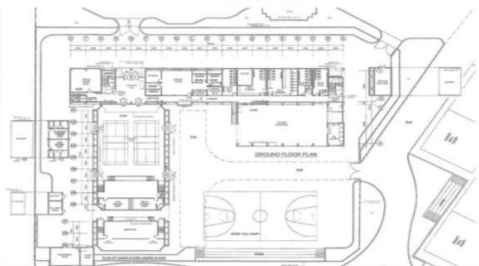
控制點	密碼/字母	分數	答案
1 背向健身室門右手邊上方位置			分：
2 彩虹樓梯背向 SHINE 字下方位置			
3 背向排球鐵柱向東北方步行約 15-17 步			
4 球場中心約 200 度			
5 禮堂內背向佛壇北方 0 度/360 度的牆壁上			
6 巴士約 160 度			
7 保安亭 30 度			
8 家教會正門背向東方 45-50 度			
9 面朝男更衣室門東南方 140 度約 3 米			
10 有蓋操場一角(TRUST)背向約 340 度			
11 面向單車泊位向東南方約 120 度			
12 禮堂門(德航堂)西方約 270 度			

*全組人員需集體進行「校園定向」，最後返回起始點，經老師停鐘才算完成。

所需時間：



圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學



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



排行榜

排名	步數	點數
1	Hoi On	62,602
2	Shukkan	48,703
3	Chingsze	37,875
4	Ka wai	34,375
5	得得	16,863
6	marco	3,655



校本健步計劃 紀錄及檢視



閃避球課後健步計劃 >

54K / 1000K 步

剩餘7天

8

① 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



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 ...



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 ...



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。

排行榜

全部

关注

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

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 Tsz	36,466
6	 lee chun hung	

排行榜

全部 关注

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

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

6

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

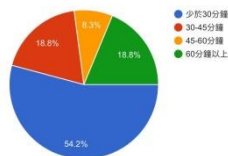
- 校園工作坊、**走進社區**進行體育專訪，累積步數獎勵及建立更多其他學習經歷

計劃成效

參與計劃前意向表達

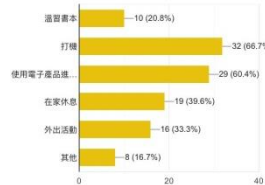
1、參與健步計劃前，你/妳估計每天運動量(步行、跑步)大約是多少分鐘？

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)

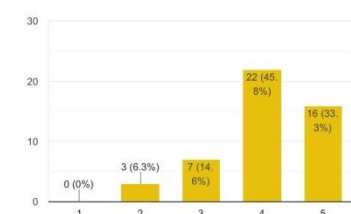
48 則回應



參與計劃後意向表達

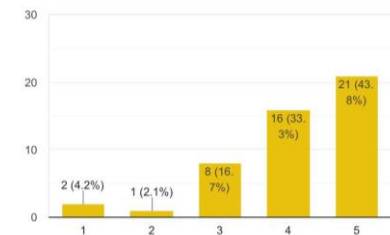
1、計劃比一般體育活動容易達到目標。

48 則回應



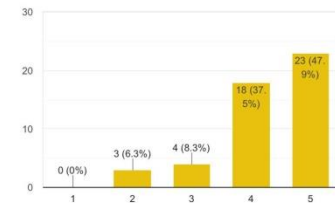
2、讓我比前更有動力進行活動，累積步數。

48 則回應



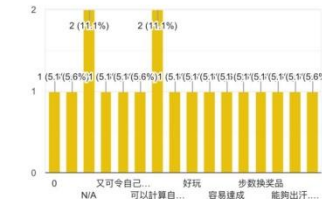
3、我會為了取得好成績而進行更多活動，累積步數。

48 則回應



6、計劃最吸引我的地方是？

18 則回應



第 1 個區段，共 4 個

「走出校園，走進社區」健步計劃問卷調查

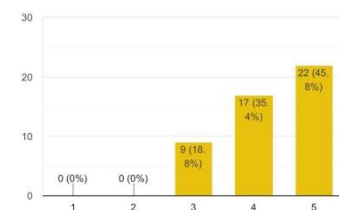
在疫情新常态下，為鼓勵大家提高健康運動意識，嘗試在校園內、日常生活中爭取步行或多做運動、增加體能活動及爭取戶外運動的機會，因此設立「走出校園，走進社區」健步計劃，一來感染風險較室內低，二來讓大家減少在學校、家中坐不動，接觸更多大自然，有助促進心理健康。

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

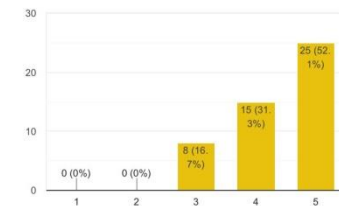
4、我會嘗試不同的方法進行活動，累積步數。

48 則回應



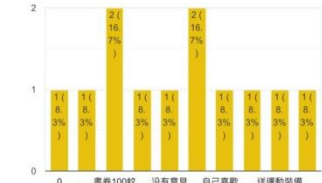
5、我會持續參與計劃或其他相關電子體育學習，累積步數或體能數據

48 則回應



意見表達(如獎勵形式)

12 則回應



計劃未來的方案



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
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_public/page_supportsear/sub_partnership2/ ➤ https://www.sie.gov.hk/tc/who-we-are/sie-fund.page