



「躍動校園 活力人生」計劃  
「發展活躍及健康的中學校園」分享會

校本示例分享(二)  
透過虛擬籃球比賽增加學生的運動量

博愛醫院八十週年鄧英喜中學  
孔慕蓮老師

# 學校背景

學校名稱	博愛醫院八十週年鄧英喜中學
地址	將軍澳唐賢里二號
校長	李慧校長
創校年份	1999年
學校類別	津貼男女校
班數	27
體育團隊	4位

# 參加虛擬籃球投籃比賽Virtual Shoot的原因

- 疫情令體育課外活動停止一段長時間
- 疫情稍見穩定，全校可返半天課
- 1分鐘射罰球、三分球，具挑戰性
- 原定11月陸運會取消，課程可稍作調整
- 在防疫要求下運動量適中
- 校內外比賽，增加學生課堂內趣味
- 疫境自強

# 如何策劃活動及鼓勵學生參加

- 1/11/21 (一)早會宣傳
- 1-12/11/21 ，在堂上、小息、放學供練習及拍片
- 加平時分
- 2/11 (二)學生射入19球罰球，在各班體育課堂宣布
- 課堂及小息時，多鼓勵學生嘗試接受挑戰
- 校長多次在小息、放學也曾跟學生一起練習
- 校長練習時射入球籃時，在樓層上觀看學校歡呼拍掌



# 早會、體育壁報及LED顯示屏報告Virtual Shoot龍虎榜狀況

MVPA60 虛擬線上投籃比賽 - PowerPoint

截止5/11/2021成績

• 男子高中組：罰球

名次	姓名	班別	成績
1		5E	19
1		5B	19
3		6E	13
3		5B	13
5		6E	11

MVPA60 虛擬線上投籃比賽 - PowerPoint

截止10/11/2021成績

• 男子高中組：罰球

名次	姓名	班別	成績
1		5B	23
2		5E	19
3		6C	16

MVPA60 虛擬線上投籃比賽 - PowerPoint

MVPA60 虛擬線上投籃比賽

截止12/11/2021成績

男子高中組：罰球

名次	姓名	班別	成績
1		5B	23
2		5E	19
3		6C	16
4		6E	13
4		4D	13



## 學生參與情況



- 小息時段，學生積極練習並參加比賽
- 同學參與比賽時，同學也會主動協助拾球及在旁打氣，甚至協助數入球。
- 不同能力學生也有參與
- 學生問可否自行拍片

# 構思增設教職員賽，增添體育氛圍

1. 在教員室先作宣傳

2. 在11/11/21(四)早會上，鼓勵學生誠邀班主任及科任老師於星期五 (HAPPY FRIDAY)放學後參賽

老師：罰球及三分賽？

名次	姓名	成績

星期五放學籃球場見！

翁捷生

投影片 13/14 中文(香港特別行政區)

# 學生留校觀賞老師射罰球賽





# 老師參與比賽相片



# 教職員賽片段

- 支持
- 打氣
- 氣氛高漲



# 評價及對將來規劃其他線上活動啟示

- 全校師生開心參與
- 增加一定活動量
- 需要一定人手協助、支援，因拍攝、整理片段花一定時間
- 學生自行拍片UPLOAD上網
- 培訓學生協助 (修讀PEX同學、體委會同學、IT Prefect)
- 普及運動項目 VS 新興體育運動項目
- 相關用具？
- 場地：校內外也有？會否封場？

## 其他感想

- 線上虛擬籃球比賽大成功
- 實體 / 線上其他比賽又如何？



疊杯推廣活動 (實體)



劍球推廣比賽(線上)

# 劍球線上活動

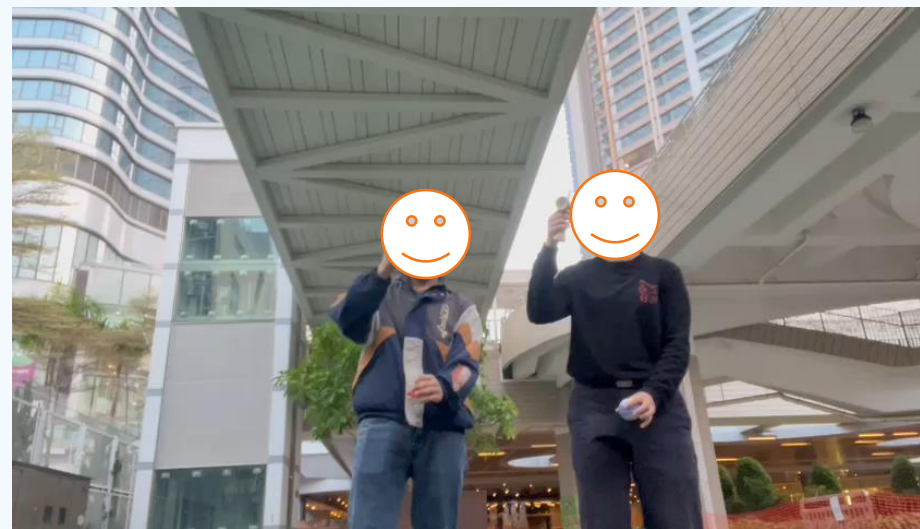
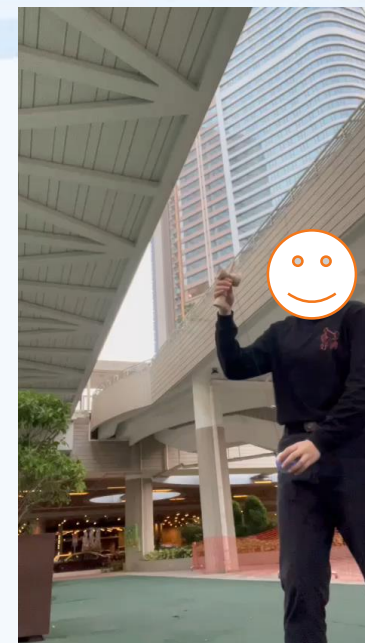
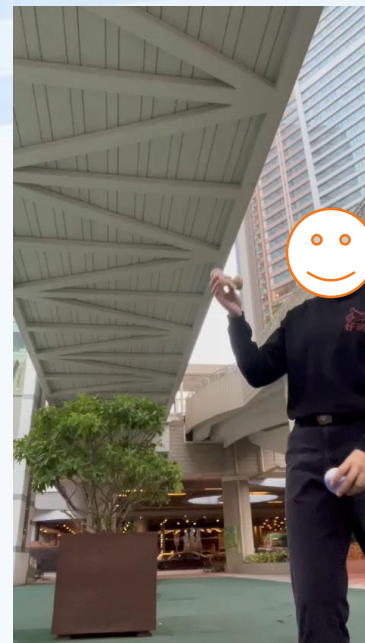


交片：

- 如限時30秒打最多下：
  - 指定動作：皿上來回 (大皿、中皿) / 止劍

網上現場對戰：

- 對戰(抽招數動作)：基本十式五招
  - 如抽了打大皿一次：A打完到B打，各打3次，看誰打不到。
  - 之後再抽另一招數動作對戰
- 速度賽：鬥快打五招。

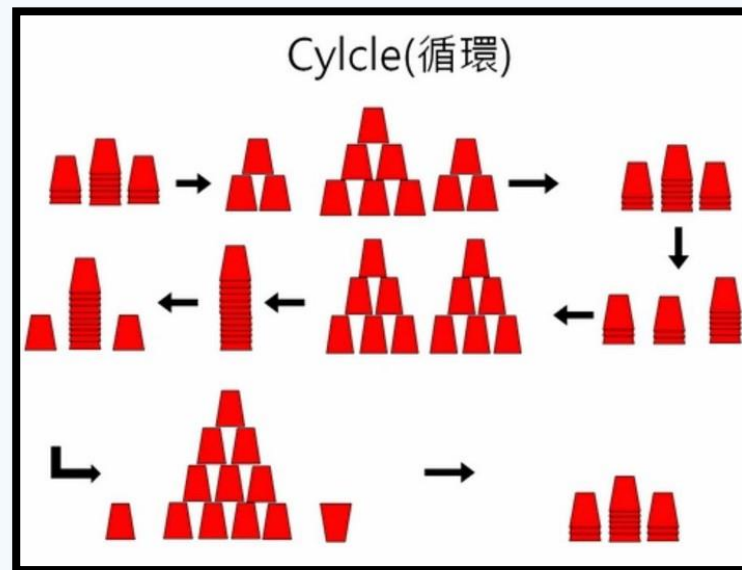


# 疊杯推廣活動

最快計時完成：  
333 / 363 / CYCLE

線上？實體？

用具？



謝謝！

