

新常態下的創新科技運動日

借調教師（體育）
鄭裕衡先生

陸運會



(9-10/12/2021) 創新科技運動日



禮賢會彭學高紀念中學



創新科技運動日

鑑於疫情，本校決定將原定於12月9及10日舉辦的陸運會取消。現改為於校內舉辦創新科技運動日，是次活動由VTC運動學及智能科技學系與本校體育部合辦。透過活動同學能體驗智能運動、量度健康及體能表現並進行分析及記錄；當中同學可以了解運動的新趨勢及重要性。活動會以分級形式進行，特別安排如下：

	初中（中一至中三）	高中（中四至中六）
9/12	中三級 08:05 至 10:35	照常上課時間 08:05 至 15:50 (中六補課取消)
	中二級 10:40 至 13:10	
	中一級 14:20 至 16:50	
10/12	照常上課時間 08:05 至 13:15	中六級 08:05 至 10:35
		中五級 10:40 至 13:10
		中四級 14:20 至 16:50

<https://www.youtube.com/watch?v=NXv2KJT3U0>

I-cable interview



學校於11 /11 /2021開始全面復課

(9-10 /12 /2021 是否合適舉辦陸運會 ???)

考慮因素

- ▶ 課程設計 (安全性)
- ▶ 預備時間
- ▶ 同學參與度
 - * 未打疫苗的同學
- ▶ 比賽項目(參考學界田徑比賽)

Inter-School Athletics Competition 2021-2022 **Competition and Application Arrangement**

Precautionary measures (i.e. will be held behind closed door and only authorized persons will be allowed to enter the venue subject to the identity check) and **special arrangements** (i.e. Adjustment of Events, Entries & Rules) will be implemented in this year's Inter-school Athletics Competition due to the epidemic of COVID-19.

Schools please pay attention to the following important points:

1. Events

- 1.1 Events not involving physical contact will be conducted only therefore **1500m, 3000m, 5000m will be cancelled.**
- 1.2 There will be individual events only but **NO relay events.**
- 1.3 For 800m, competitors have to run in their own lanes until the end of the race.

可以想像，現階段舉辦陸運會 效果未必真的理想！！

創新科技運動日



以**班制*****的形式進行運動**競技**和**體驗**。

學生可以體驗智能運動、量度健康及體能表現並進行分析及記錄；
當中學生可以了解更多運動的新趨勢及的重要性。

運動日前兩個月: V T C INFO DAY (小型校內活動)

於體育課堂進行

讓中五、六同學
了解多一條運動相關出路

體育科老師：

- 親身體驗與 V T C 合作的定位
 - V T C 學生的能力(實習)
 - 智能運動科技水平
- 從而設下合理期望及作出相應部署。

VTC：

亦了解學校實際的場地及已有資訊科技的配置。



- 活動費用全免
- 只限中五、六年級
- 但需支付電子儀器運輸費用

學生活動日期及時間

創新科技運動日	初中 (中一至中三)	高中 (中四至中六)
9/12	中三級 08:05 至 10:35	照常上課時間 08:05 至 15:50
	中二級 10:40 至 13:10	
	中一級 14:20 至 16:50	
10/12	照常上課時間 08:05 至 13:15	中六級 08:05 至 10:35
		中五級 10:40 至 13:10
		中四級 14:20 至 16:50

中三級較為成熟

9/12

初中 (中一至中三)

高中 (中四至中六)

照常上課時間
08:05 至 15:50

10/12

照常上課時間
08:05 至 13:15

中六級 08:05 至 10:35

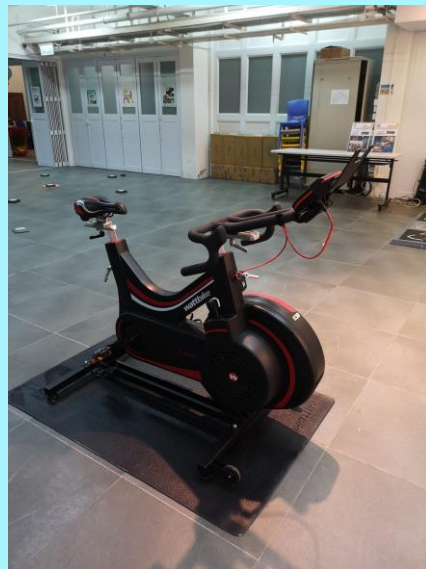
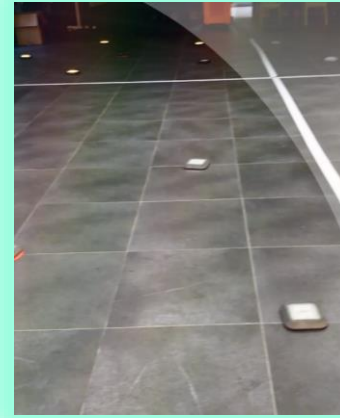
中五級 10:40 至 13:10

中四級 14:20 至 16:50

中四級人數較多

注意事項 * * * SET UP

- ▶ 預兩日前會有人送儀器來校
- ▶ 運動日前會有V T C人員到校設置場地及儀器 (通知同事及工友鎖有關活動室)



活動當日日程

1. 班房點名 - 鎖上個人物品

9 / 1 2				
	2A(401)	2B(402)	2C(403)	2D(404)
體育老師 (用樓梯)	[]			
學生活動時間	[]	[]	[]	[]
10:40-10:45	各班課室 (擺放個人物品及由體育老師點名)			
10:50-11:15	SAC	MPH	禮堂底	操場
11:20-11:45	操場	SAC	MPH	禮堂底
11:45-12:15	禮堂底	操場	SAC	MPH
12:20-12:45	MPH	禮堂底	操場	SAC
12:50-13:05	禮堂(頒獎禮)			
13:05-13:10	清場(由最後一節當值老師督促同學取回個人物品及離開校園)			

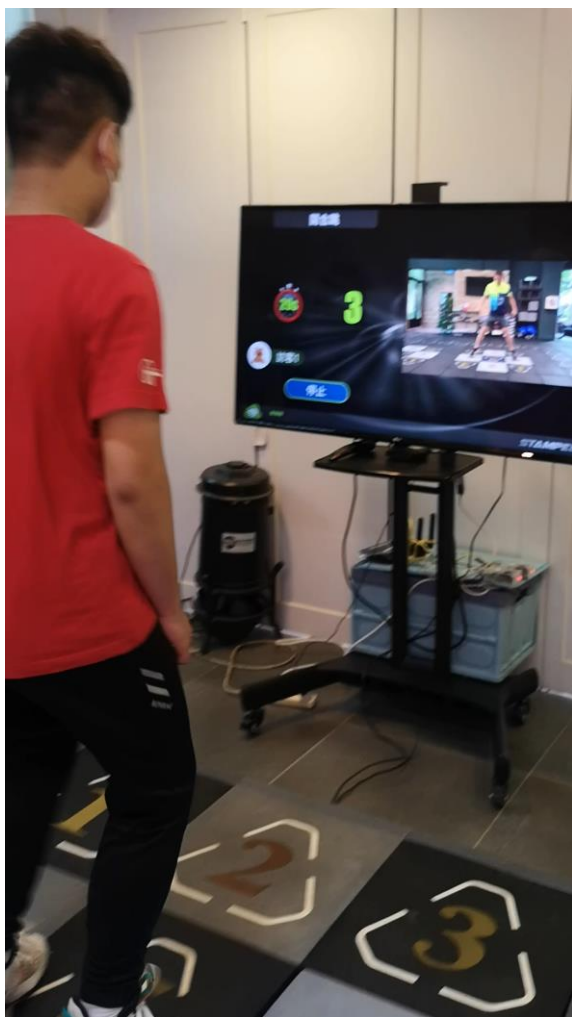
2. 按班分別在 **4** 個活動地點進行活動

3. 全級在禮堂(正向教育 (培養感恩/欣賞文化))

* * * *

4. 離開校園

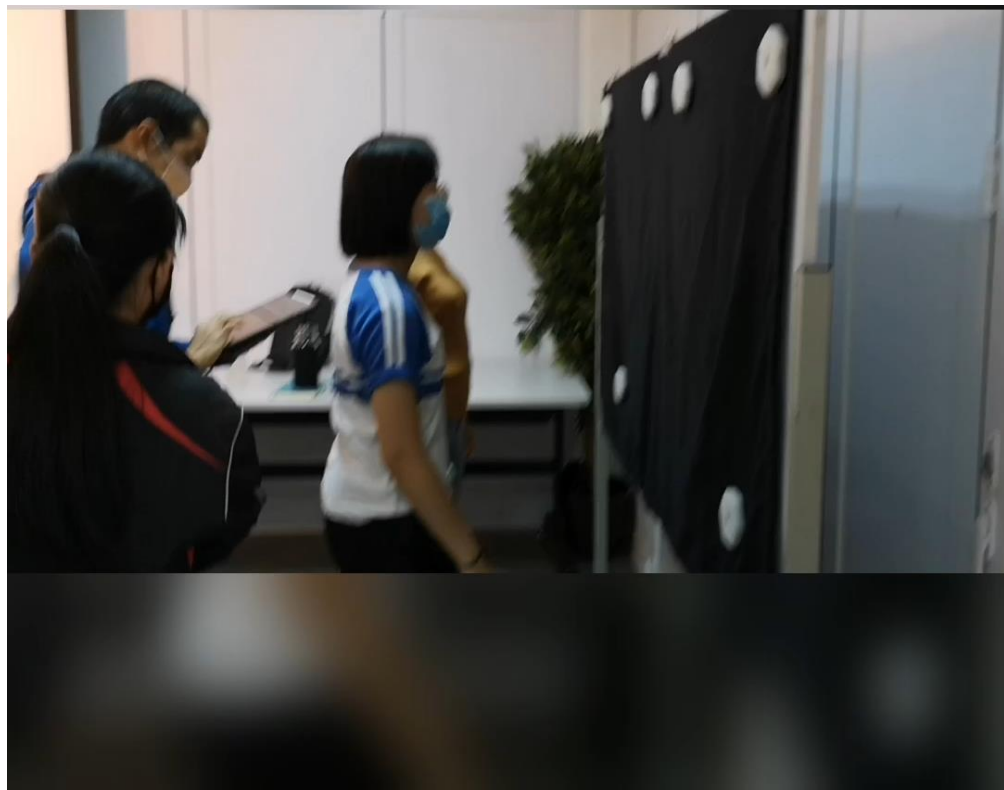
1. MPH 多用途禮堂 (PART I)



增強運動動機

1. MPH 多用途禮堂 (PART II)

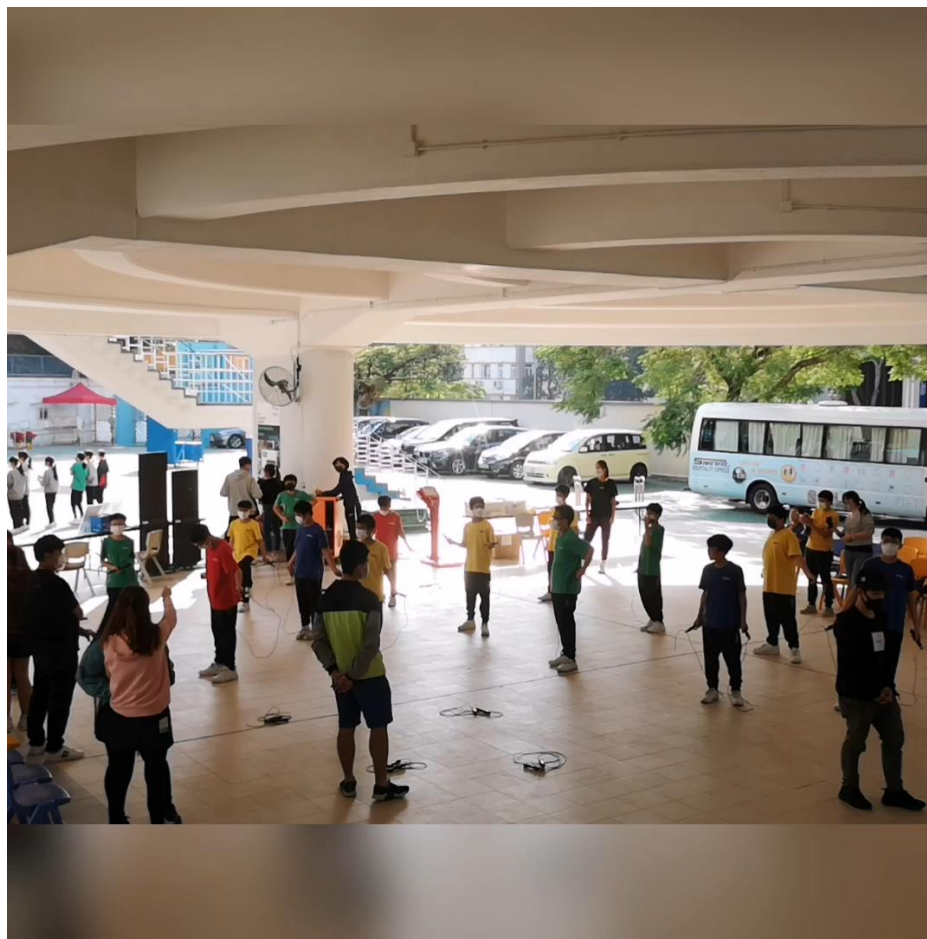
自主學習



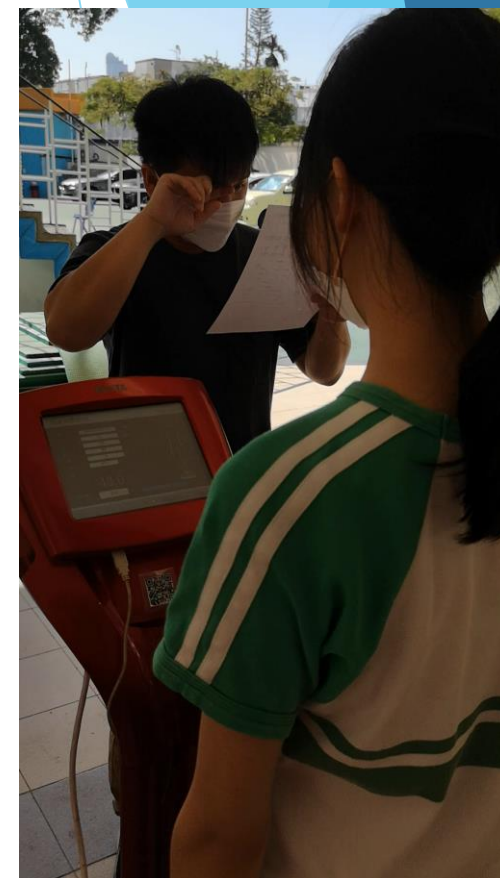
師生互動



2. 禮堂底



增進健康知識



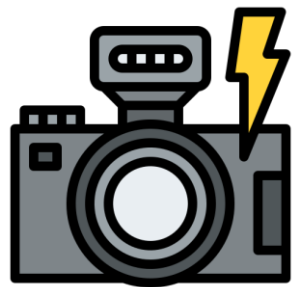
發掘學生的潛能

3. 操場



增加學生運動量

運動攝影比賽

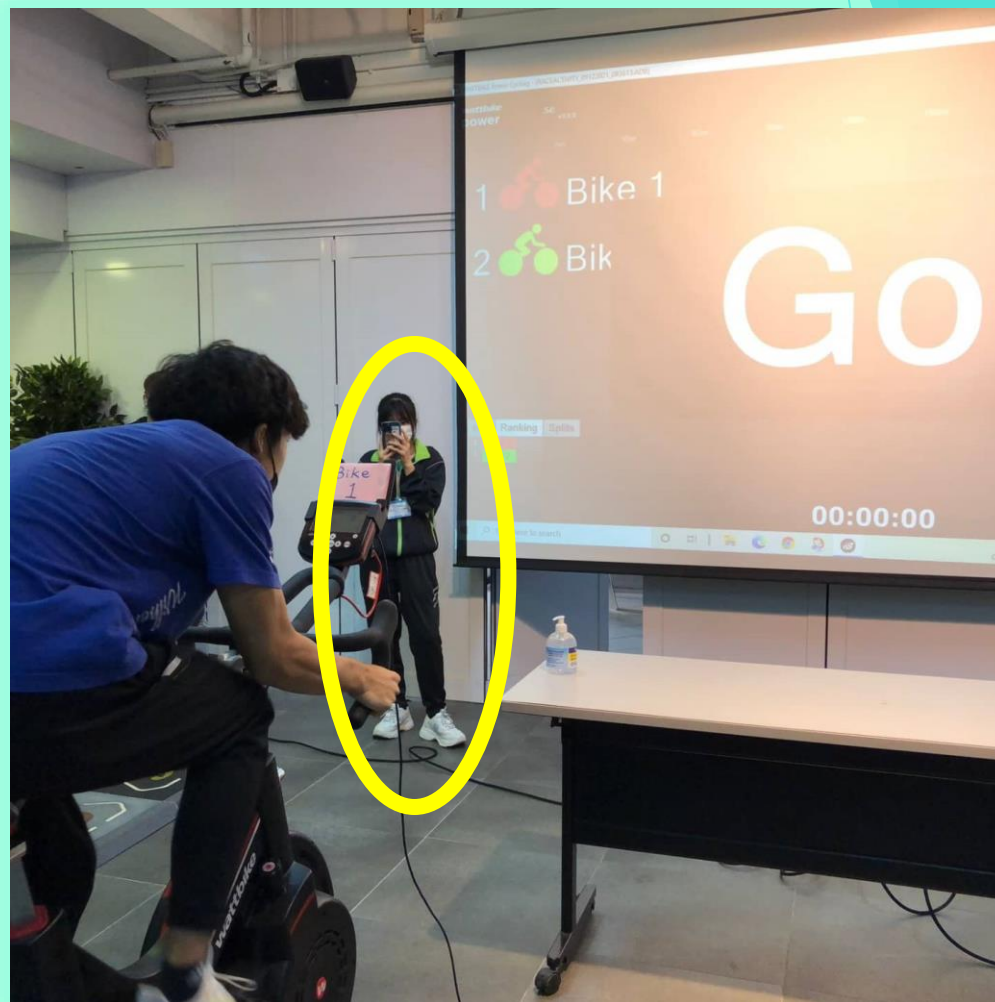


兩星期前報名

每班指定三位同學
(穿戴名牌)

活動過程中攝影

揀選一些身體情況不合適上體育課的學生



4. SAC 學生活動中心 (PART I)

歡迎老師**Walk In**體驗。

特別鼓勵班主任利用空堂時間與自己班一起活動。

從中享受運動的樂趣及建立良好團隊氣氛，增進師生關係。



有趣運動體驗



頒獎獎牌

(先影相，後補獎牌)

* * *



獎項

每一站都設置兩類活動，
同學可以自由參與。

(一) 角逐獎牌

(二) 運動/健康體驗

Venue	Station	獎項 [分男女(冠亞季)]
19/100 SAC 體藝活動中心	Hand Grip Test	最大力的3位同學
	Hand Speed Rolling	3分鐘內拼手速，最多距離為贏
	Smart Boxing Game	
	Smart Dumbbell Game	
操場	5 mins run (籃球場)	5分鐘內全班合共跑的里數
	Vertical Jump(排球場)	跳得最高的那3位同學仔
MPH 多用途禮堂	Hexagonal Agility Test	30秒內拍最多下燈
禮堂底	Active Learning Roping Test	1分鐘內跳最多下
	Health Corner	
	Smart Sports Mirror	
禮堂	頒獎	各班別冠軍將會在進行活動後即場頒獎 禮堂只用作頒發星中之星及級冠軍。

獎項 (3x 陸運會)

* * * *

900面獎牌



初級挑戰

每個站都設項目有個人獎 (即場頒獎)
分男、女子 (冠亞季頭三名)



中級挑戰

每個站都有項目設有星中之星獎 (禮堂頒獎)
分男、女子 (星中之星全級第一名)



高級挑戰

全班累積跑(每人跑5分鐘, 可以健步)最長距離。(禮堂頒獎)

禮堂

正向教育 (培養感恩/欣賞文化)

級冠軍(全班合力跑最長距離)

星中之星

[每個項目全級第一(男女各一名)]



規劃建議

活動時間

30分鐘一節 (MAX) ***

效果最理想 (25分鐘活動時間 + 5分鐘時間準備轉場及頒獎)

TEACHER XXX 3C CLASS TEACHER

8:05-8:25	READING	
8:25-9:10	3 D	MATH <small>408</small> Math(Gp6)
9:10-9:55	3 C	MATH <small>305</small>
9:55-10:40	4 A	MATH <small>305</small>

VS

學生活動時間表				
9 / 12	3A (405)	3B(406)	3C(407)	3D (408)
體育老師 (用樓梯)	HANG SIR			
學生活動時間				
08:05-08:10	各班課室 (擺放個人物品及由體育老師點名)			
08:15-08:40	SAC	MPH	禮堂底	操場
08:45-09:10	操場	SAC	MPH	禮堂底
09:10-09:40	禮堂底	操場	SAC	MPH
09:45-10:10	MPH	禮堂底	操場	SAC
10:15-10:30	禮堂(頒獎禮)			
10:30-10:35	清場(同學取回個人物品及離開校園)			

***** 編當值時間表 (考慮老師授課情況、意願、工作量)

編排老師當值

學生活動時間表

9 / 1 2

體育老師 (用樓梯)	3A (405)	3B(406)	3C(407)	3D (408)
HANG SIR				
學生活動時間				
08:05-08:10	各班課室 (擺放個人物品及由體育老師點名)			
08:15-08:40	SAC	MPH	禮堂底	操場
08:45-09:10	操場	SAC	MPH	禮堂底
09:10-09:40	禮堂底	操場	SAC	MPH
09:45-10:10	MPH	禮堂底	操場	SAC
10:15-10:30	禮堂(頒獎禮)			
10:30-10:35	清場(同學取回個人物品及離開校園)			

請老師按當值時間，直接去所屬班別活動的地方

3A		地點
0825-0910	<input type="text"/>	SAC→操場
0910-0955	<input type="text"/>	禮堂底→MPH
0955-1040	<input type="text"/>	MPH→禮堂→清場

3B		地點
0825-0910	<input type="text"/>	MPH → SAC
0910-0955	<input type="text"/>	操場→禮堂底
0955-1040	<input type="text"/>	禮堂底→禮堂→清場

3C		地點
0825-0910	<input type="text"/>	禮堂底→MPH
0910-0955	<input type="text"/>	SAC→操場
0955-1040	<input type="text"/>	操場→禮堂→清場

3D		地點
0825-0910	<input type="text"/>	操場→禮堂底
0910-0955	<input type="text"/>	MPH→SAC
0955-1040	<input type="text"/>	SAC→禮堂→清場

由於 V T C 工作人員充足，老師只須安排一節課堂時間當值（約 4 5 分鐘）

主要職務：現場頒獎^^

重要人手安排

TIME KEEP * * * * *

9 / 12				
班別	3A	3B	3C	3D
* * * *	總負責老師			
當值	體育老師1	學校教練1	學校教練2	體育老師2
08:05-08:10	課室(點名)			
08:15-08:40	SAC	MPH	禮堂底	操場
08:45-09:10	操場	SAC	MPH	禮堂底
09:15-09:40	禮堂底	操場	SAC	MPH
09:45-10:10	MPH	禮堂底	操場	SAC
10:15-10:35	禮堂(頒獎禮)			
	盡量安排其他老師負責清場 (取回個人物品及離開校園)			

2021年12月8日

* * * *

群組

聯絡 / 應變 / 公佈成績

- ▶ 體育老師團隊
- ▶ V T C 講師
- ▶ I T 支援人員
- ▶ 工友主管



9-10/12 創新科技運動日

點按此處查看群組資料



您已建立「912-10/12 創新科技運動日」群組

這個群組用作創新科技運動日聯絡，活動完成後可以刪除。

14:28 ✓✓

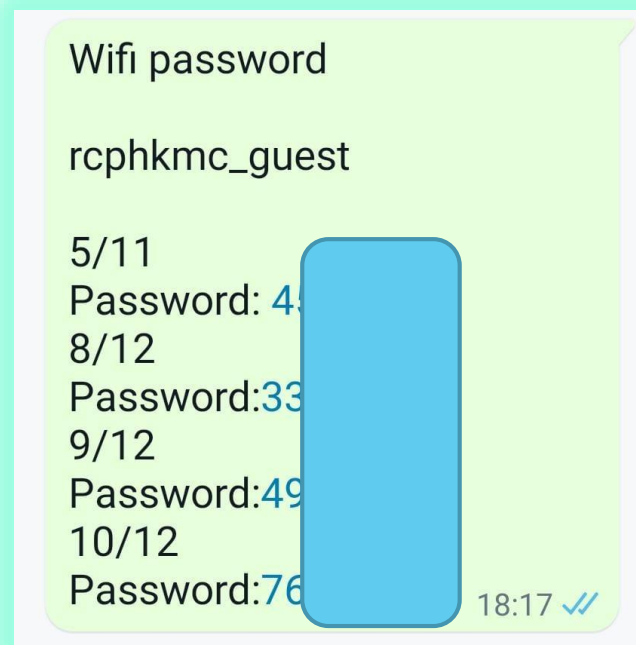
您已新增 Vtc

您已新增 Vtc

您已新增 Vtc

IT 支援

- ▶ 預早安排 I T 技術人員 **Stand by**
- ▶ 預備 **WIFI Password**
- ▶ 無線咪 (電池)
- ▶ 可攜式的無線咪
- ▶ 電腦
- ▶ 投影機
- ▶ 供電的位置及預備足夠 **拖板**
- ▶ **Smart TV** (O P T I O N A L)
- ▶ **Printer INK**



場務

- ▶ 確實 V T C 人員來校設置電子儀器日期、時間 (安排工友鎖及開特別室的時間)
- ▶ 當學生在課室放置個人貴重物品後離開 (返回) 課室時，安排工友鎖 (開) 課室。
- ▶ 安排工友清空活動場地 (營造最大的活動空間)
- ▶ 場地的設置安排 (每個場地都設置一班座位)
- ▶ 嘔吐袋
- ▶ 安心出行安排
- ▶ 消毒潔手液
- ▶ 口罩 (全校人數)
- ▶ 預留停車場車位 (29 人小巴、3 架私家車)
- ▶ 清水提供 (供 VTC 同工及工作人員 / 有需要的學生)



Venue	Station	Material List	
		Item	
SAC 體藝活動中心	Hand Grip Test	i-care hand grip part	
	Hand Speed Rolling	i-care hand bike	
	Smart Boxing Game		Move-it Boxing
			Screen with Projector
			HDMI cable
	Smart Dumbbell Game		adaptor (type C to hdmi / lightening to hdmi)
		Move-it Dumbbell	
		Smart TV	
操場	5 mins run (籃球場)	Active Learning running system	
		kiosok	
	Vertical Jump(排球場)	Gymawear Box	
MPH 多用途禮堂	Hexagonal Agility Test	I pad	
		鐵餅	
禮堂底	Active Learning Roping Test	Reaxing Light with WiFi & control pad	
		Ruler	
	Health Corner	Kisok	
		Ropes	
		MC 980 / MC780	
Smart Sports Mirror	Yoga mat		
	Mask		
禮堂	頒獎	Alcohol Tissue	
		Rubbish Bin	
		Kara Mirror	
		medals	
		computer	
		projecter	

風險評估及應變計劃

落雨

5分鐘跑步 →→ 本校室內賽艇 1分鐘

噪音影響上課的情況

—運動日氣氛十分重要，預早通知同事望同事見諒

—但如果涉及工作人員講解，可用隨身咪代替大咪

學生不投入

由於運動多樣性及充滿新鮮感，學生反應甚好

W i f i 壞了

V T C 講師及學員的手提電話有強大網絡供應



內部溝通 - 善用教職員會議及電郵

- E S P O R T S 是什麼？電競？
- 當值的安排〔時間、職務、歡迎Walk In〕
- 老師衣著（鼓勵穿運動服裝）
- 當日照常上課的學生安排
（在校內小息時的特別安排，例如：留在課室樓層）
- 溫馨提示同事要預先教導學生對外賓要注意言行
- 講述學校與V T C合作的互惠關係
〔有大量工作人員(優惠價) V S V T C學生實習機會〕

早會宣布

- 活動目的、流程及注意事項
- 提點學生對外賓要保持友善，注意言行
- 比賽日前會有人來校設置電子儀器，切勿接觸!
- 鼓勵同學投入活動（獎品豐富!）
- (即場)邀請班主任一起進行活動
- 帶備清水、不能飲其他飲品（視作平日課堂活動）



總結 好處

- ▶ 一個場地可以有多个運動，切合不同學生的需要 (同學可以自主學習)。
- ▶ 每個場地都設有比賽項目 (可以多次嘗試，**突破自己**最佳成績)。
- ▶ 運動多樣性 (**多人首次獲獎**^^)
- ▶ 在**細小空間**便可完成運動測試和體驗。
- ▶ 絕大部分活動不受天雨影響。
- ▶ 每個活動時間不長，節奏明快，保持新鮮感。
- ▶ 可以在短時間內便公佈比賽成績。
- ▶ V T C 提供了足夠的工作人員，以致一般同事可以如常進行教學。
- ▶ 費用合理。(按學校自己的預算而定)



BEST HELPER



另外，學校也預備了100張證書去感謝一班VTC工作人員。

[實習證明及鼓勵]

個人：最欣賞一班VTC講師，盡心盡力為VTC學生開創前路。

將來亦可做得更完善的地方

- ▶ 跑步項目
(SENSOR可能會因人阻隔而受影響，以致訊號出現錯誤。

建議加增攝錄器材，免卻不必要爭辯)

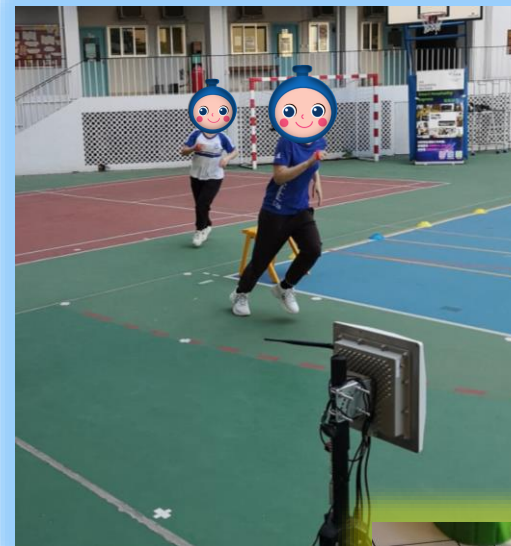
- ▶ 校方亦可主動提供攝錄器材

- ▶ 用手寫紀錄成績未如理想。

- ▶ 電腦化會更快更理想。

- ▶ 工作人員制服

- ▶ 統一制服更理想



垂直跳高(男)						
班級	班別	姓名	成績	冠	亞	季
F.1	A					
	B					
	C					
	D					
F.2	A					
	B					
	C					
	D					



互惠協作關係

▶ V T C 學生實習 V S 體育老師負責

一般情況：由於VTC學員欠缺帶領活動經驗，在活動過程中如負責老師發現問題時，可直接向講師反映。

緊急情況：學校負責老師應有一個主動性去指導學員。

(VTC講師樂於接受我們去指導他們的學員，因為我們的經驗幫助他們日後做事做得更認真更專業，有助提升學系聲譽。)

反思

▶ 5分鐘跑步 →→ 1分鐘跳繩（不少同學覺得太吃力）

1分鐘跳繩 →→ 5分鐘跑步（感覺會好得多）

▶ 學生體適能狀況

疫情影響下，如何提升多一點 MVPA60

▶ 安排贊助商

感想

- ▶ 疫情關係，陸運會停了兩年，
- ▶ 幸好今年有新的嘗試，舉辦創新科技運動日，大大提高了學校整體的運動氣氛。
- ▶ 見到拿獎牌的新臉孔，提升了很多學生的自信心。
- ▶ 就算無攞獎的同學都充滿笑容，十分享受。
- ▶ 工作量雖然比籌辦陸運會更多，承擔責任更大，但見到學生的投入，都有很大成就感，辛苦有價值。

總結

- ▶ 值得再舉辦創新智能科技運動日（用於試後活動??），初中一次、高中一次保持新鮮感。