

透過「體育月」模式提升 全校體育文化

靈糧堂怡文中學

蔡煥杰老師 林希珈老師

怡中運動月發展

Chapter A

MVPA60

2018

Chapter B

怡中全民
運動月

2018

Chapter C

翱翔計劃

2019-2020

活躍及健康的校園 (MVPA60) 計劃

提供更多
參與活動
的機會

提升學校
運動文化
及風氣

鼓勵學生
及同工積極
參與運動

MVPA60-活動紀錄冊

2018

靈糧堂怡文中學

MVPA60

怡中人人動起來計劃

紀錄冊

老師/學生姓名:

班別:

學號:



MVPA60

5-17 歲兒童及青少年的體能活動量:

每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動

Moderate 中等強度: 做體能活動的時候, 呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗, 但不覺太辛苦 (即仍然可以交談自如)

Vigorous 劇烈強度: 活劇烈強度: 做這些活動的時候, 呼吸急速、心跳加快及大量流汗, 覺得辛苦 (即不能夠交談自如或感覺困難)

Physical Activity 體能活動: 所有會消耗能量的身體活動, 包括體育課、運動競賽、體能訓練、交通往來 (例如步行或踏單車)、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等

個人資料:

身高:	
體重:	
BMI:	(體重/身高 ² - kg/m ²)

體能狀況:

第一學期:	
各地跑伸:	
一分鐘掌上壓:	
一分鐘仰臥起坐:	
第二學期:	
各地跑伸:	
一分鐘掌上壓:	
一分鐘仰臥起坐:	

日期: __月__日 - __月__日

本星期體育課學內容: _____

運動紀錄表 (以 5 分鐘為一單位, 在框內填上你已完成該項運動的時間)

星期	一	二	三	四	五	六	日
步行 / 踏單車上學							
步行 / 踏單車回家							
掌上壓 (30 秒 x 3 組)							
仰臥起坐 (30 秒 x 3 組)							
各地跑伸 (30 秒 x 3 組)							
其他運動							
其他體能活動							
每日完成中等至劇烈強度的體能活動時間							
累計時間 60 分鐘							

每天完成中等至劇烈強度活動, 累計時間超過 60 分鐘: 是 / 否

過去 7 天完成中等至劇烈強度活動, 累計時間超過 420 分鐘: 是 / 否

科務覆印: _____

怡中樂動嘉年華

不同協作委員會

- 體育
- 輔導組
- 健康教育委員會
- **Cool Runner**





2020「怡中抗疫運動馬拉松」 Fight COVID-19

Together!

抗疫總目標: 全校運動一萬小時! Ultimate goal: 10000hrs exercise for whole school!

@llcew.edu.hk [切換帳戶](#)

當你上傳檔案並提交這份表單時，系統會記錄與你 Google 帳戶相關聯的名稱和相片。表單回覆只會包含你輸入的電子郵件地址。

*必填

電子郵件 *

你的電子郵件

老師個人統計/班級統計 *

- 學生統計 Student's statistics
- 老師個人統計 Teacher's statistics

[繼續](#)

第 1 頁, 共 3 頁

[清除表單](#)

2019 - 2020



Google Form 報名及統計活動時數

2021

同工E-class活動報名



[回條](#)

*全民運動月活動報名

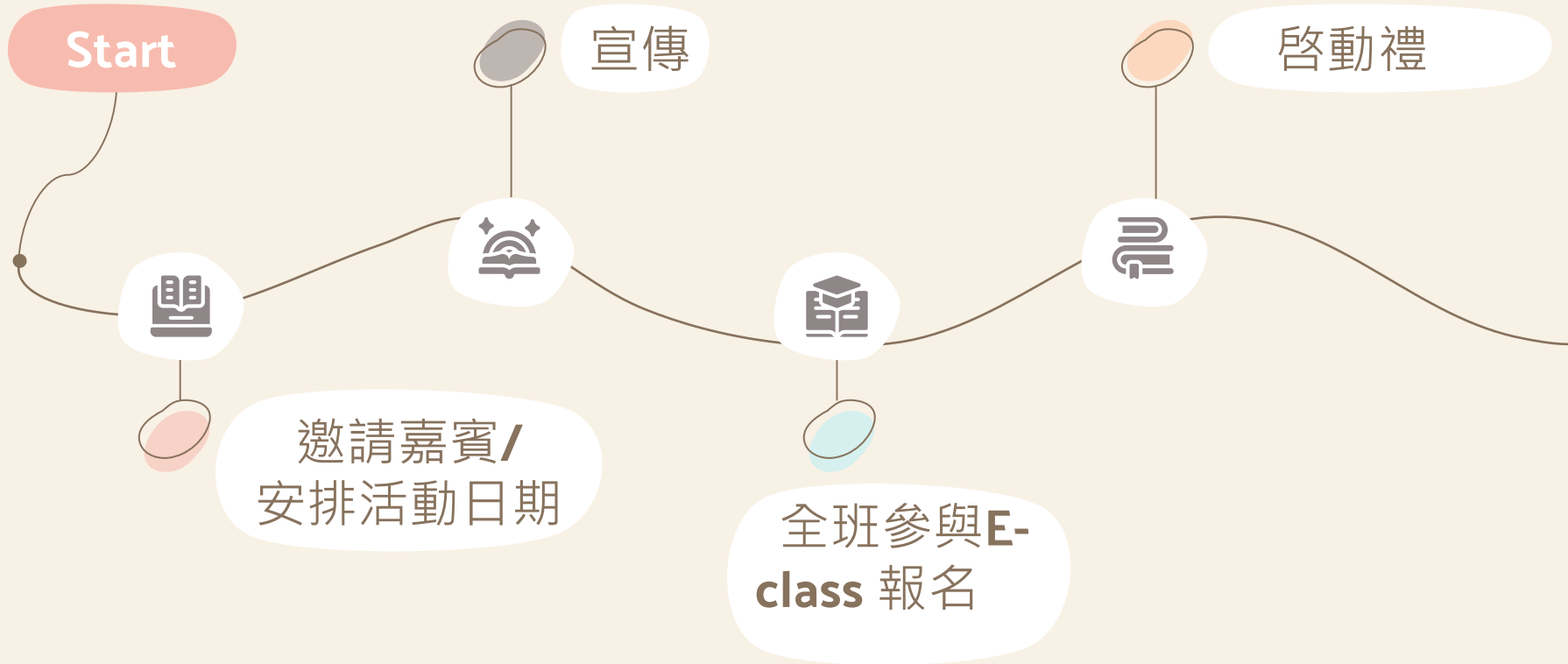
- HIIT/器械健體班
- 10K預跑日(可選3/5/8K)
- 團契活動日
- 10K挑戰日(可選3/5/8K)
- 放學一齊鬆一鬆
- 不參加

[列印預覽](#)

[編輯](#)

[關閉視窗](#)

全民運動月籌備工作



怡中運動月(11至12月)

01

10K長跑日

03

拉筋班

05



HIIT健體班

02

團契運動日

04

嘉賓講座

宣傳工作

靈糧堂怡文中學
全民運動月
11/11 - 8/12

活動詳情：

- 10,12/11 虛擬線上投籃比賽
- 12/11 HIIT (15:00-16:30) *只限老師參與*
- 15-19/11 精神健康週
 - ◆聖雅各手工 WORKSHOP
 - ◆聖雅各精神健康車到校服務
 - ◆拉筋活動(車社工)
 - ◆射飛標(聖公會)
- 16/11 10K 預跑日 (14:30 召集)
- 18/11 團契活動日 (15:00-16:30)
- 19/11 寶礦力水特 x Polar 心率錶
- 19/11 - 6/12 寶礦力水特運動講座
- 23/11 10K 挑戰日 (14:30 召集)
- 1/12 拉筋鬆一鬆 *只限老師參與*
- 1-8/12 各級競技日 (13:00-13:30)
 - > 1/12 - 5.4
 - > 2/12 - 5.3
 - > 3/12 - 5.6
 - > 6/12 - 5.5 *(14:30-16:00)
 - > 7/12 - 5.2
 - > 8/12 - 5.1
- 8/12 運動員勵志分享講座

世上沒
更美
身
因靜止不
因運動鍊
是醒：
久視傷神；
久坐傷肉；
動就其作用來
何藥物，但是
並不能代替運

日日運動身體好

The display board features a central banner at the top with the slogan '日日運動身體好' (Daily exercise, good body). Below the banner, there are several columns of small photographs showing participants running on various routes. Interspersed among the photos are several maps of the area, likely providing route details and landmarks. The board is mounted on a wall and is part of the school's promotional materials for the 10K challenge.

靈糧堂怡文中學
10KM 挑戰日

參加者可以選擇不同距離
3KM / 5KM / 8KM / 10KM

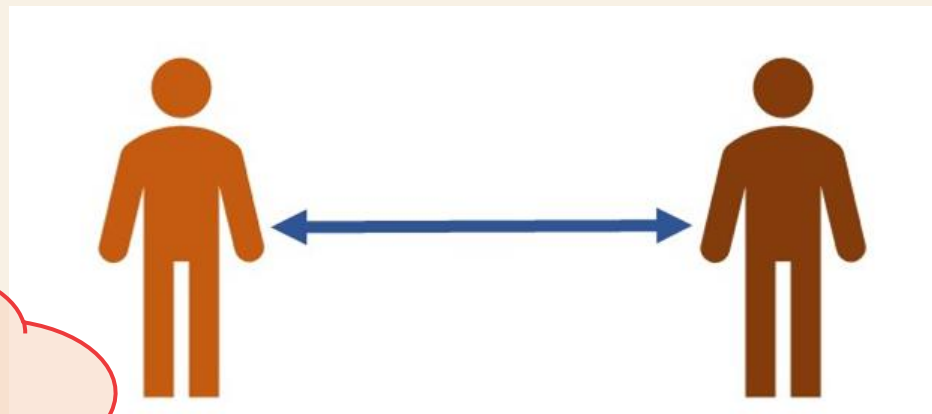
路線：
學校 > 東涌碼頭 > 國泰城 > 學校

**參加者可以按自己目標在不同距離選擇

參加方法：
有興趣而未接種疫苗的同學可自行挑戰以上目標距離！
將統計資料上載到 Google form 以作紀錄！

Link: <https://forms.gle/jLNon8b2BNf6dX7z8>

各級班際競技日



疫情限制活動舉行

各級班際競技日

各級師生競技日將於1/12-8/12進行並必須**全班出席**。為配合防疫安排，詳情如下：

- 中一：8/12(三) 13:00-13:30
- 中二：7/12(二) 13:00-13:30
- 中三：2/12(四) 13:00-13:30
- 中四：1/12(三) 13:00-13:30
- 中五：6/12(一) **14:30-16:00**
- 中六：3/12(五) 13:00-13:30

敬請留意。



1A

靈糧堂怡文中學

運動月 - 中一級師生競技日 8/12/2021

*每個項目最多可以邀請一位老師參賽

活動一：躍動校園

活動二：得心應籃



--	--	--	--

活動三：活力勁射九宮格

註：每人限選一項（個別人數較少的班別除外）。請各同學積極參與。

報名表格請於 23/11 日前交回林希珈老師（LHK）。

各級班際競技報名表





挑戰 vs 得著

- ❖ 時間受限
- ❖ 活動設計受限
- ❖ 安排人手



- ❖ 同學可以享受運動
- ❖ 增加同學合作機會
- ❖ 建立歸屬感
- ❖ 讓師生有美好回憶

迷你運動會

事前準備工作

初/高中迷你運動會事宜

親愛的同工：

星期二 (7/12)，下午 3:00 於禮堂將有簡報會，同工務必出席。未能出席者，必須向校長請假，並通知蔡煥杰老師。

星期三 (8/12)，下午 1:00-1:30 於禮堂將有簡報會(二)，將後補予第一天有特別原因，未能出席簡報會的同工。

2021 年 12 月 9 日星期四，是高中活動日，而初中活動日則於 2012 年 12 月 10 日星期五舉行。無需比賽的級別學生放假一天。

安排如下：

學生返學時間：早上 8 時 15 分--下午 12 時 15 分

老師上班時間：早上 8 時 05 分--下午學生解散 15 分鐘後可放工。(順利約 12:30)

各老師的分工如下：

1. 第一天高中比賽，初中的班主任和非班主任，將會擔任裁判職務；第二天初中比賽，輪到高中的班主任和非班主任，將會擔任裁判職務。
2. 兩天都沒有學生工作人員協助，所以老師裁判的角色非常重要！

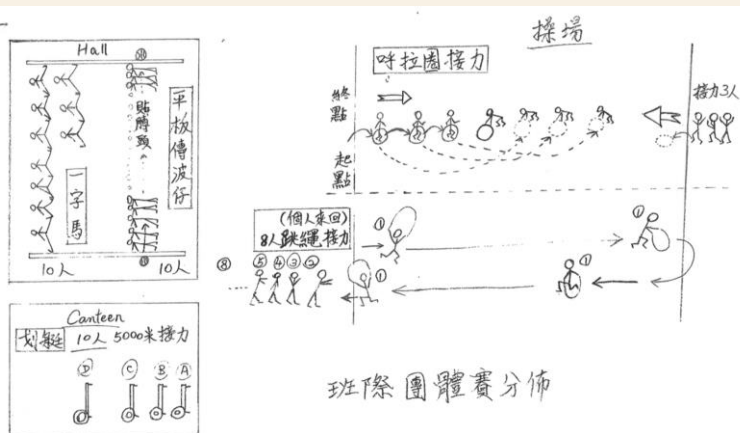
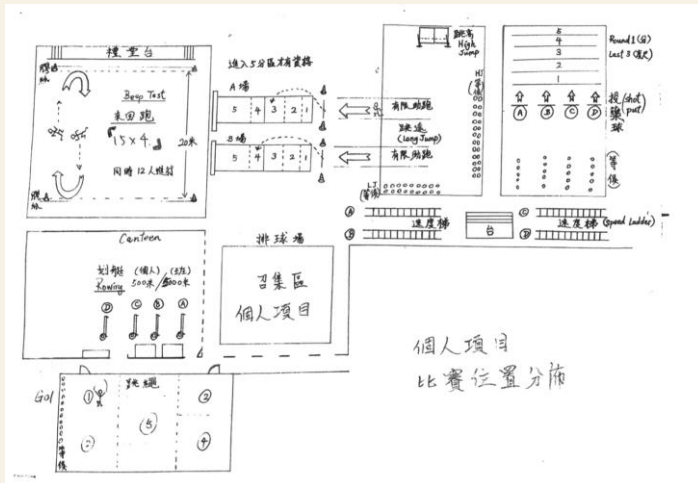
(8:35 - 10:00 將會是個人項目的比賽)

3. 個人比賽項目期間，班主任可以四圍巡視，維護班同學打氣，以示鼓勵。同時，當中也可能有參加項目比較少的學生，四圍遊盪聚集，班主任可以鼓勵他們，到不同場地觀戰，為同班同學打氣。

(10:30 - 12:00 將會是班際團體項目的比賽)

4. 各裁判老師，將按團體項目的分工表，到比賽場地擔任裁判職務。
5. 班主任則陪同 貴班同學，指導同學派出適切的人選，參與不同的團體項目比賽。大會沒有預先收集團體賽報名表。但老師也可以預先選定學生參加不同項目比賽。
6. 班主任需要帶領 貴班同學，按指定時間，前往 A/B/C 場區，參與合共五個項目的團體比賽。
7. 每個場區只會有同一級別的同學進行比賽，完成後，全級同學需跟隨班主任轉移到另一場區作賽。
8. 團體賽共分三節，每次半小時：第一節，全體一齊參與裁判職務，以瞭解該項目的運作和比賽細節；第二節及第三節，如果各裁判熟練已熟稔，沒有問題，方可以減少一半裁判人手，互相協調休息。
9. 第三節完後，請班主任協助指示，該級別的同學需協助收裁判老師拾所有該比賽場區的體育用具：
操場的用具交回體育室；禮堂的用具集中放到台前位置；G01 的用具放到鋼琴側邊收集箱。

所有分紙，在完成項目及記錄後，請盡快交到 G16 室，給羅偉勝副校，記錄和計算分數。



各級班際競技報名表



靈糧堂怡文中學
迷你陸運會 - 班際活動報名

3B

A: 小食部

賽艇接力 (10 人)

B: 禮堂

一字碼接力 (10 人)

平板支撐傳波波 (10 人)

C: 操場

呼啦圈過海 (10 人)

單車繩接力 (8 人)



盡
展
所
長

同工**HIIT**訓練班

瑜珈班

拉筋班



3km/5km/8km/10km挑戰跑



不同協作團隊

- 健康教育委員會
- 輔導組/社工
- 健康大使
- 校園電視台
(拍攝/剪片班)





合作伙伴協作

Thank
You

