

活躍及健康的生活方式： 新常態下的新走向

ROUND UP

借調老師(體育)
鄭裕衡先生

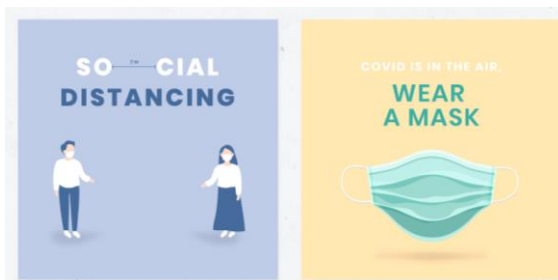


1. 靈活的教學及活動安排

例子：創新(智能)科技運動日



疫情期間



替代陸運會

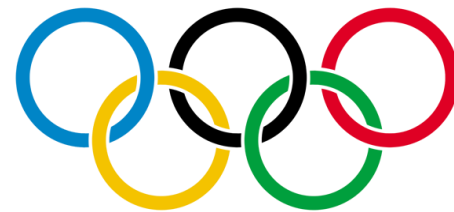
疫後新型態



陸運會

+ 創新科技運動體驗

運動新體驗



製造機會讓學生體驗不同的運動項目，幫助學生打好良好的基礎，與外間機構合作，當中選取合適素材協助校本發展，配合香港的體育發展。



東京奧運新辦項目 (空手道及運動攀登)



契機

趁機補回實體課堂時會忽略的
情意教育和價值觀



BEIJING 2022™



「為何要尊重對手??」



「甚麼是體育精神??」



Beijing 2008



「如何堅毅練習??」

福娃 Friendlies



福娃貝貝
Beibei

福娃晶晶
Jingjing

福娃歡歡
Huanhuan

福娃迎迎
Yingying

福娃妮妮
Nini

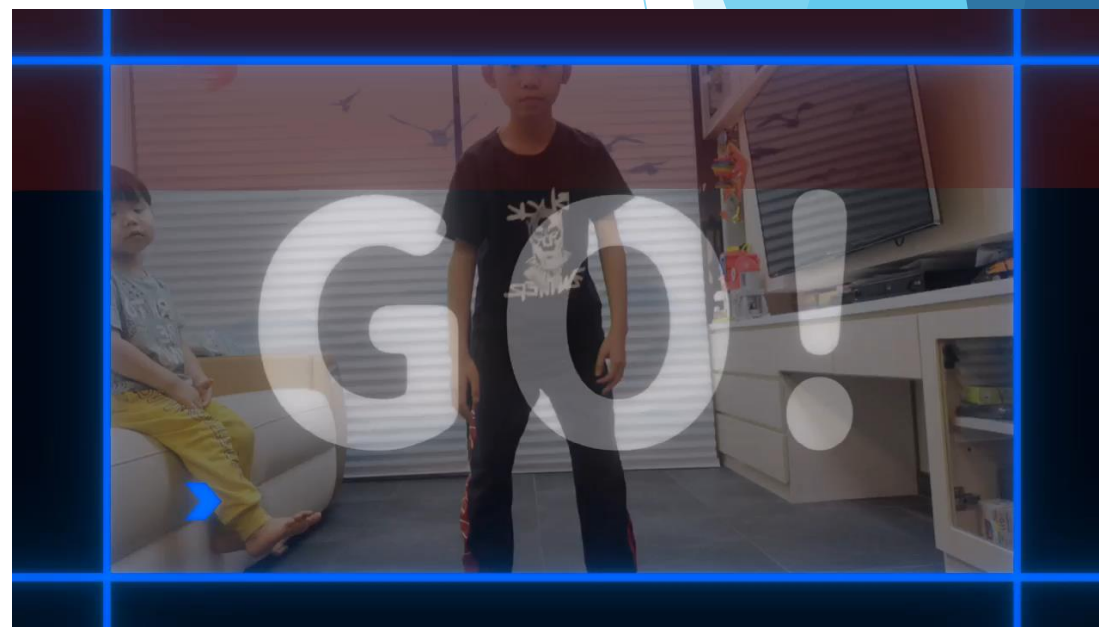
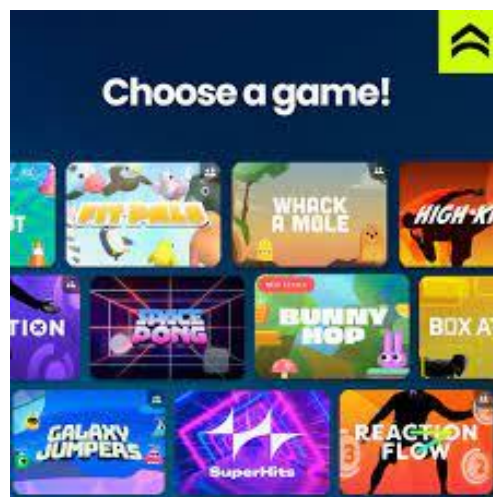
2. 促進自主學習的學與教資源



▶ 居家運動APPS



Active Arcade 4+
NEX Team Inc.
在「健康與健身」類中排名第 1
★★★★★ 4.9 • 1.6万 則評分
免費

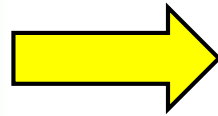
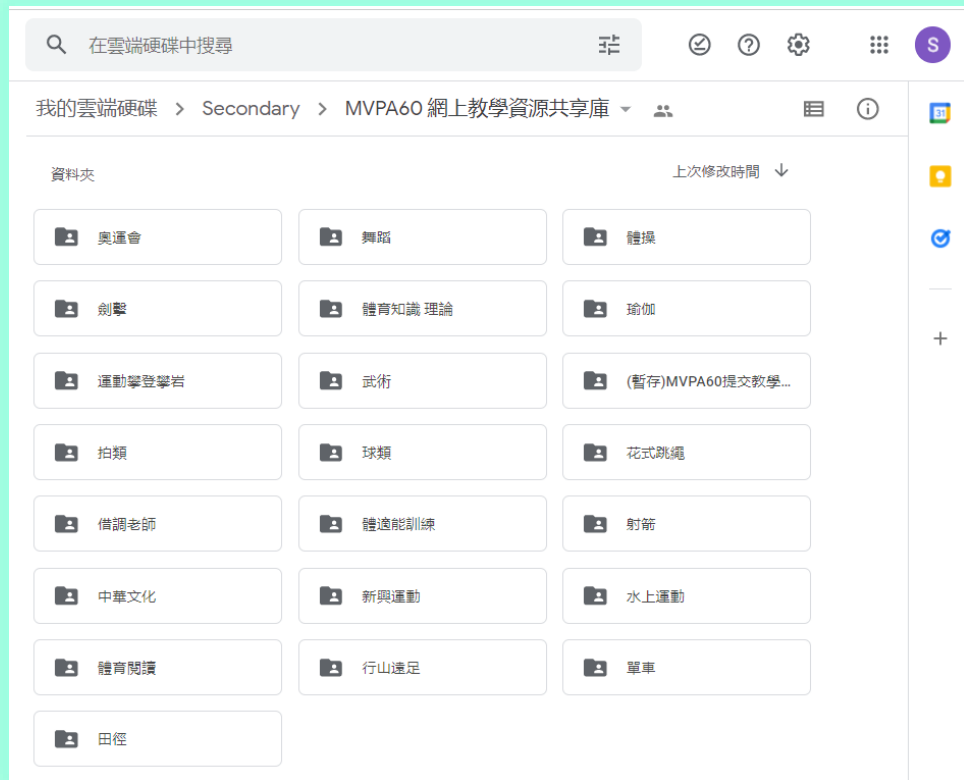


Homecourt



資料提供：陳金花老師（港九街坊婦女會孫方中書院）

▶ 體育老師MVPA60資源共享平台



加上校本內容的需要及老師的教學特色，基本上已經可以網課使用。

▶ 在課程規劃上加入網上學習



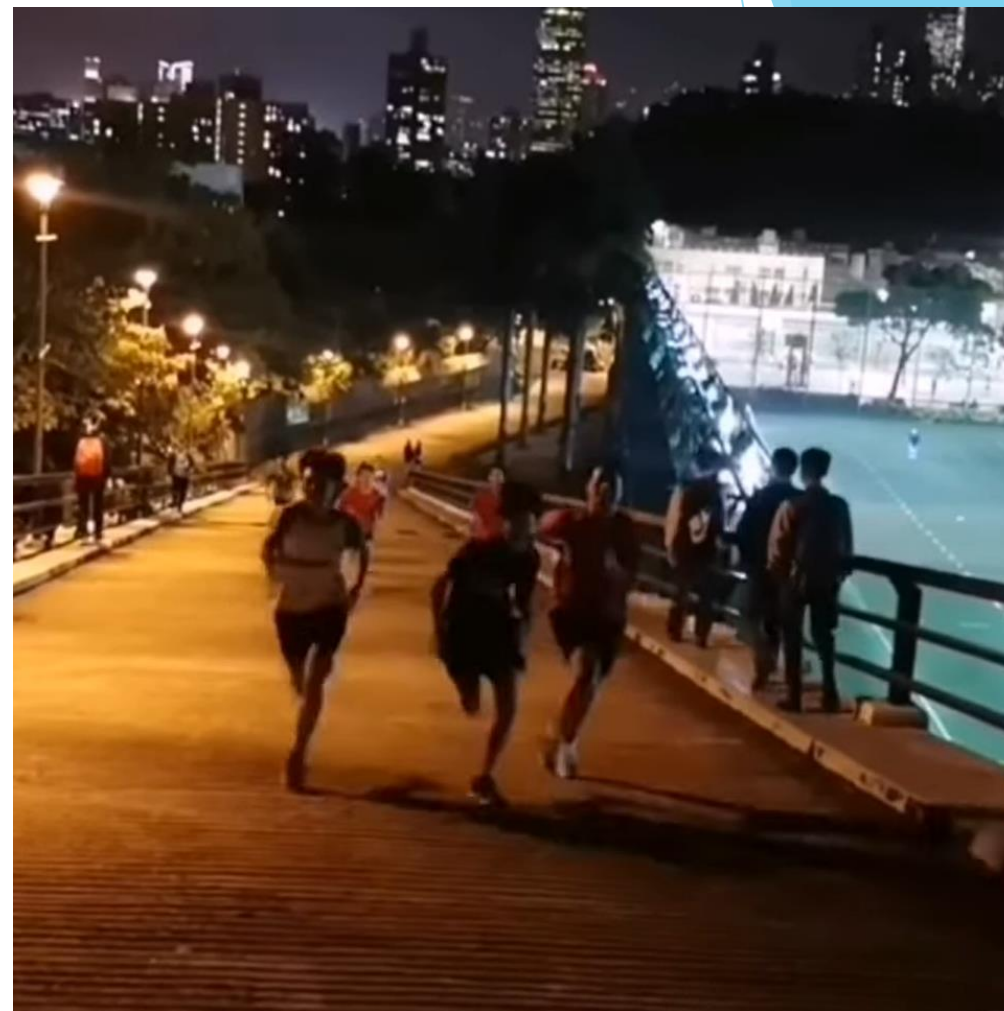
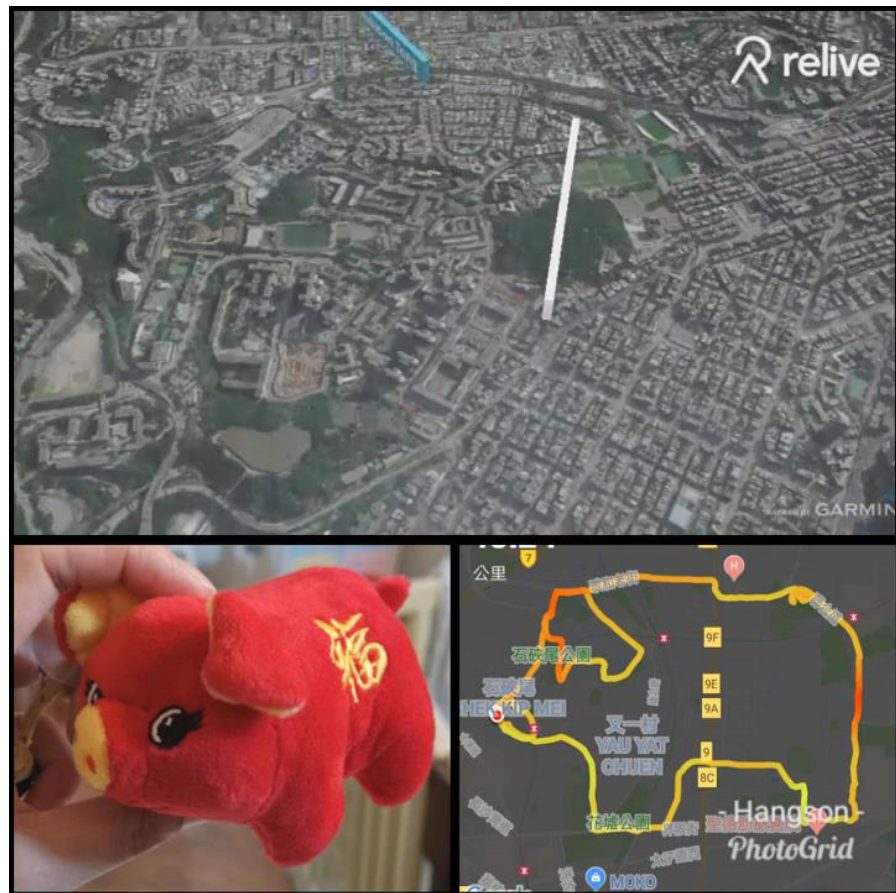
網課不是實體課暫時的替代品，
而是**延伸及互補**

[功課 I I I] 虛擬跑(健)步路線設計

同學創作心水安全而又可行的虛擬跑路線，可以是圖案或文字，距離為5至10公里。完成自己設計的路線後，再以RE LIVE 影片形式紀錄跑(健)步路線後上載相關紀錄。最後，請用文字詳細寫出你設計的路線(路線描述)，內容須包括：起點及終點位置、沿途經過主要街道及解釋揀此路線原因。

如因種種原因而未能以實體形式完成的同學，請利用JUST DRAW IT APP完成路線設計，以RE LIVE 影片形式上載相關紀錄。

網課 ← → 實體



[金豬跑](#)

3. 保持校園的體育氣氛

- ▶ 校本體育月
- ▶ 設每月一次體藝生活日

利用周邊環境優勢
(單車徑)



資料提供：黃祖基老師 粉嶺禮賢會中學

學校沒有環境優勢

實體 / 虛擬 / 創新科技



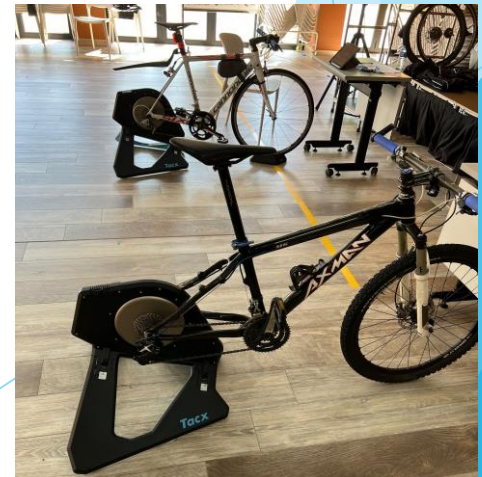
Wattbike vs 健身單車

WATT BIKE

資料提供：黃冠中老師 馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學



資料提供：林恩恒老師 靈糧堂劉梅軒中學



TACK NEO BIKE

新興運動去引起學生學習動機



資料提供：羅錦泉老師 麗澤中學

虛擬線上投籃比賽 MVPA60 VIRTUAL SHOOT 替代學界比賽

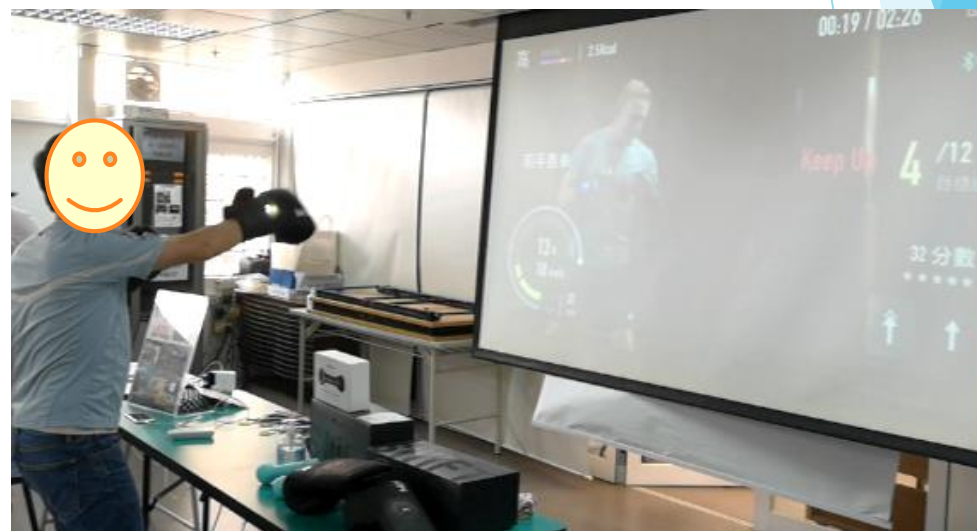
目標:

鼓勵學生透過備戰作賽而增加練習，提升體能活動量，並挑戰個人目標，從而提高恆常參與體能活動的意識，以建立活躍及健康的生活方式。



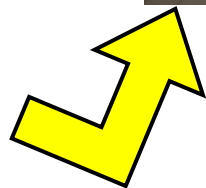
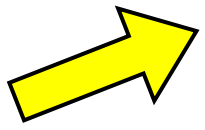
▶ 老師參與的重要性

特別**鼓勵老師與同學**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



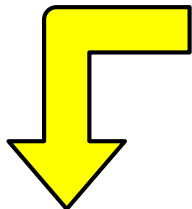
同時，老師們透過自身的參與，增加對體育功能及價值的認同感。

▶ 校園環境 提升運動氛圍



2020-2022

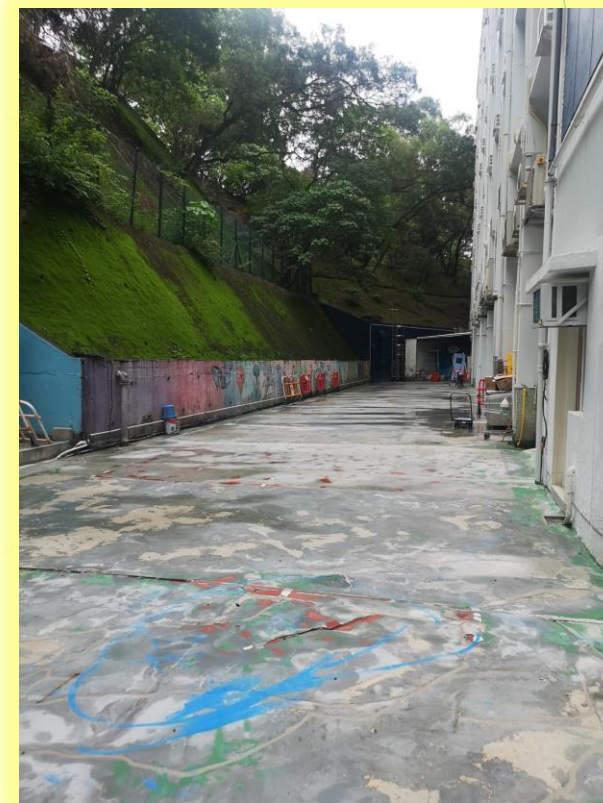
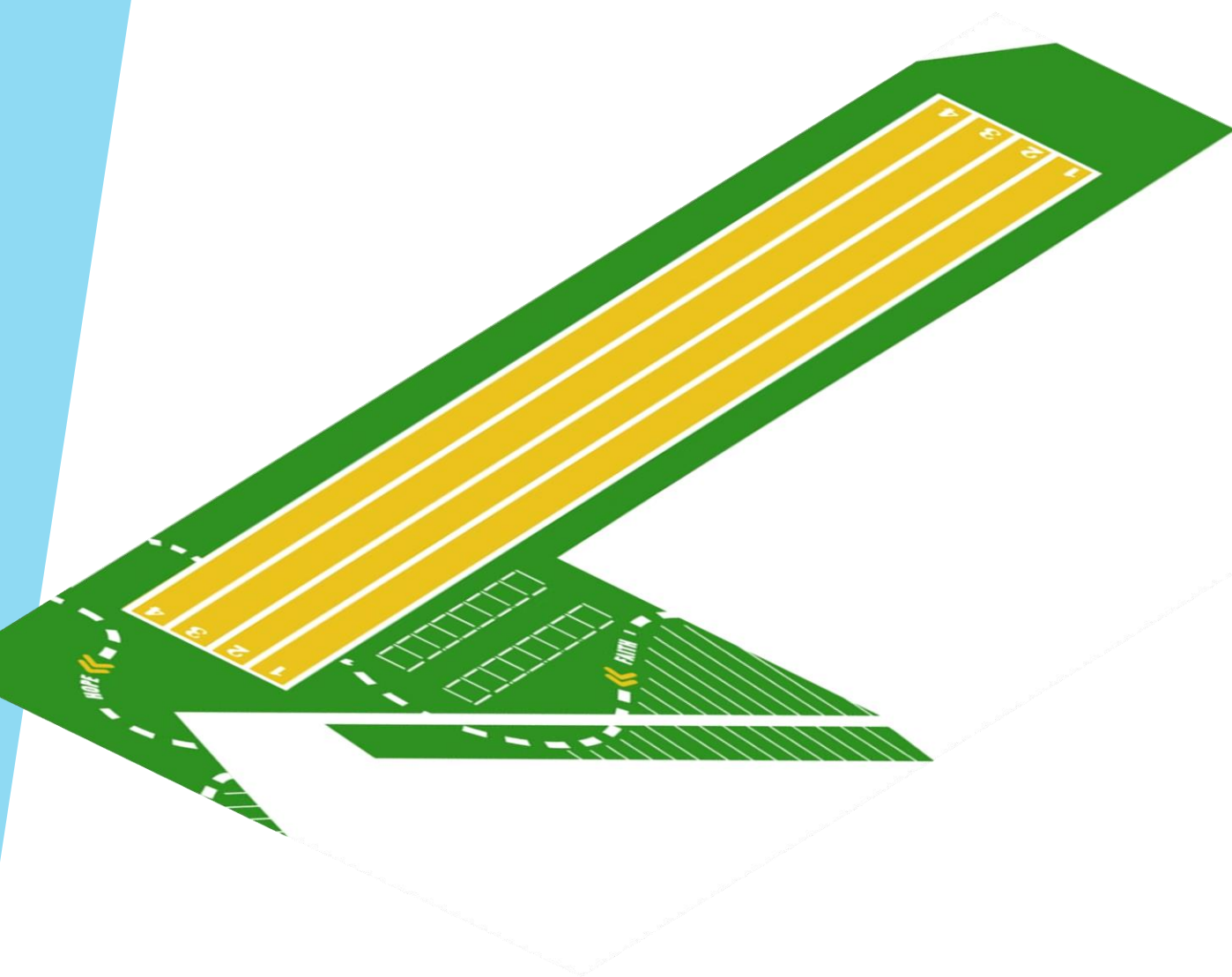
新建健體中心



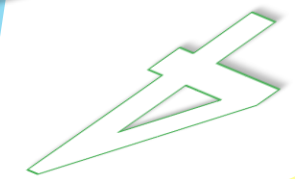
**ONE YEAR
LATER...**



校園工程(維修、規劃及重建)



體育路



4. 體育老師的互動交流



新常態下。 。 。
向其他體育老師身上學習。

取各其優點並融會後，創立校本特色策略。

展望

▶ 檢視成效，策劃長遠發展計劃

開展新校隊訓練

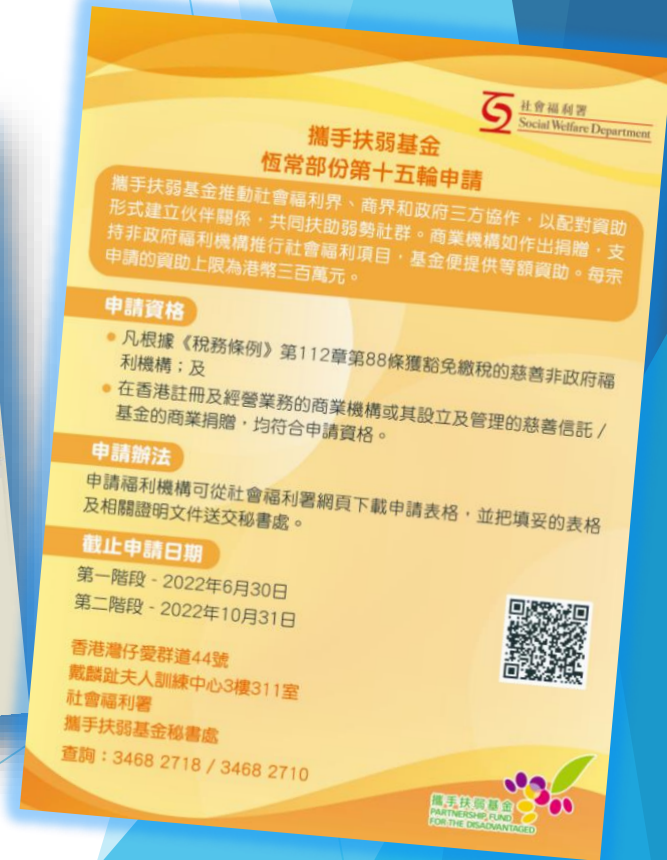


▶ 善用津貼及社區資源，拓展學校體育發展

政府津貼/教育局資源

- 全方位學習津貼
- 學生活動支援津貼
- 學校發展津貼
- 多元學習津貼
- 優質教育基金...

校外資源



▶ 多元策略推動學生參與體育活動

- ◆ 開放校園設施和活動空間（早操、小息、午休）
- ◆ 善用網上資源
- ◆ 組織聯校訓練
- ◆ 成立運動舊生隊
- ◆ 安排運動員相關職業導向周會
- ◆ 運動好書推介
- ◆ 學生運動員英雄榜



RoboCoach
人工智能輔助
HKUIT
專為 iPad 設計
免費

運動員相關職業導向 **周會**

課程簡介 / 運動員的分享

誘發學生為投入體育學系作準備



運動好書推介



資料提供：楊少娟老師 喬色園主辦可藝中學

運動的承傳

在學的校隊成員畢業後渴望加入舊生隊。

Q & A

