

跑步畫圖案

透過跑步應用程式提升學生參與
體能活動的動機



為加強我們之間**互動**

老師可以預備**兩部**裝置

其中一部用作掃QR-CODE觀看相關影片。

借調老師
鄭裕衡先生



跑步是全香港最受歡迎運動!

渣打香港
馬拉松

2019

參賽人數

74000

渣打香港
馬拉松

1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
1,076	6,400	6,954	7,154	10,520	13,574	18,386	24,324	31,330	40,174	43,956
2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
50,577	59,113	60,077	65,168	70,072	73,953	73,334	73,805	73,895	74,402	74,000

但大家有冇聽學生講過跑步好悶? 好辛苦?

我想關鍵是學生未真正感受到當中的樂趣/滿足感!

如果我們加一些新元素!
可能會有新刺激、新思維、新感受
或者有機會令同一件事變得有趣味!





GPS Drawing

Global Positioning System

全球(衛星)定位系統

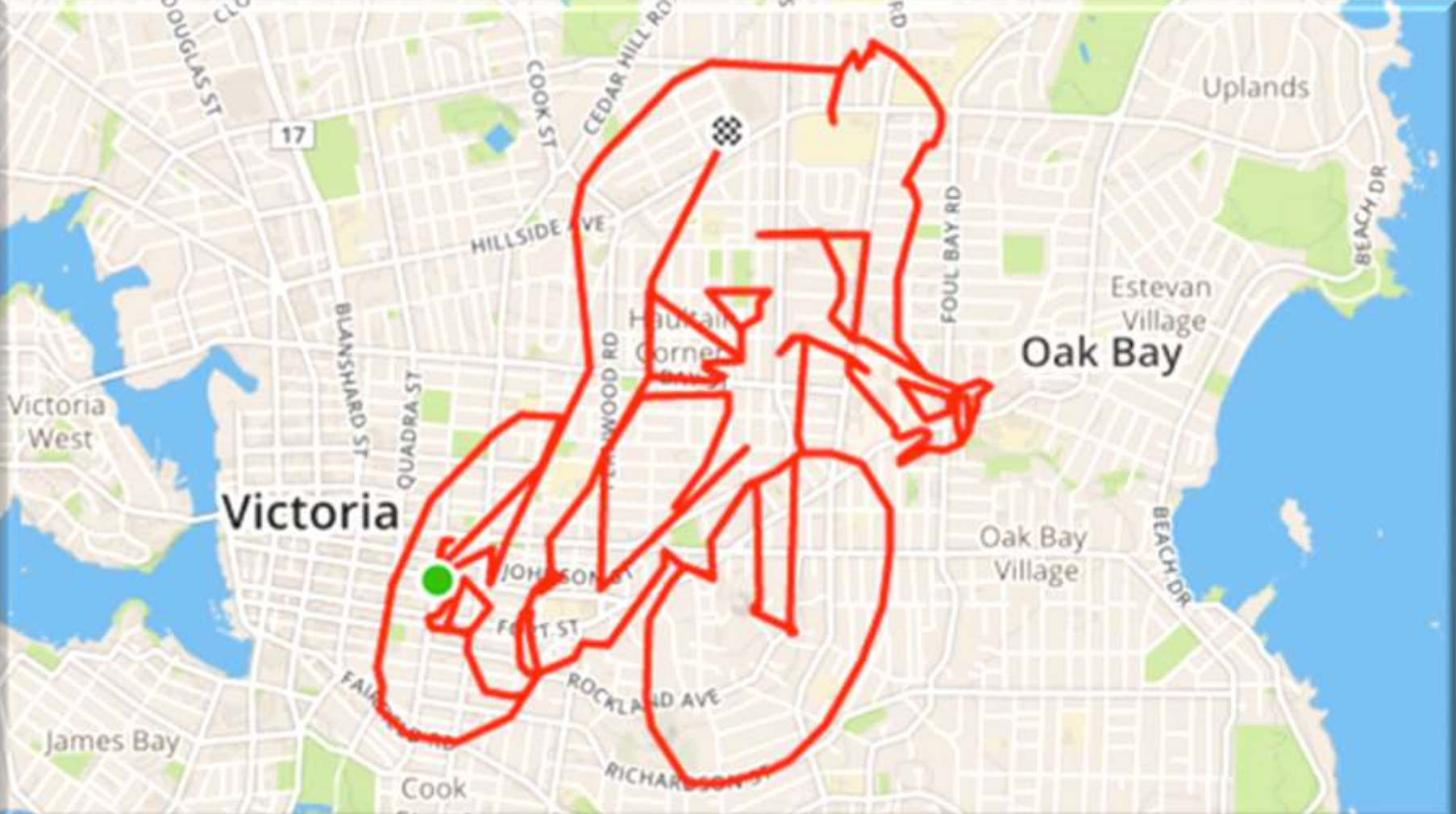
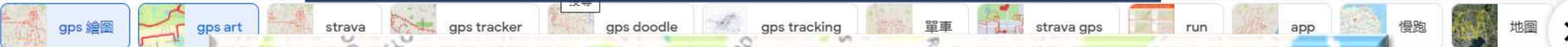
手提電話 / 有GPS功能手錶



Google

gps drawing

搜尋“GPS drawing”,可以看到不少有趣的跑步路線!



破風圖】神級單車手GPS繪圖「踩」出...



破風圖】神級單車手GPS繪圖「踩」出...



單車手GPS繪圖「踩」出黑武...



最大GPS绘图(图)_通讯与电讯...



PS art, b...

用GPS 跑步路線畫出一個個有趣的圖形或文字，讓跑/健步添上一些新意!

例子：如果要大家跑一個7.5公里距離！



22/5/2022

星期日早晨跑步

7.56
公里

4'39"
平均配速



VS

7.57 公里



Streetathon 我最賞跑 十公里路線設計比賽



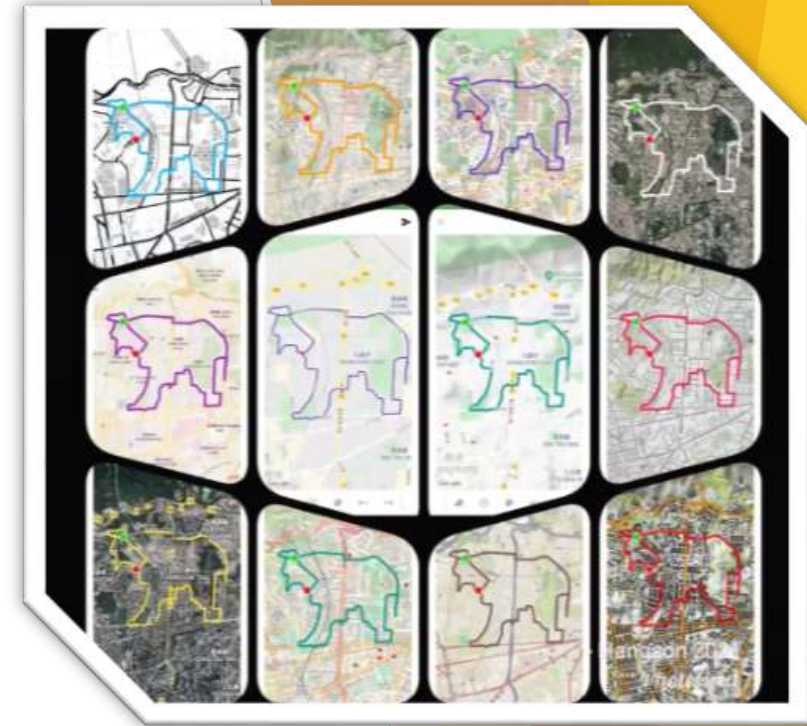
十公里路線設計比賽冠軍
2021年
路線名稱：犇RUN賀牛年
設計師：衡Sir

今天的分享：

1. 為甚麼鼓勵學生去畫？
2. 如何安排學習活動？
3. 如何畫圖？

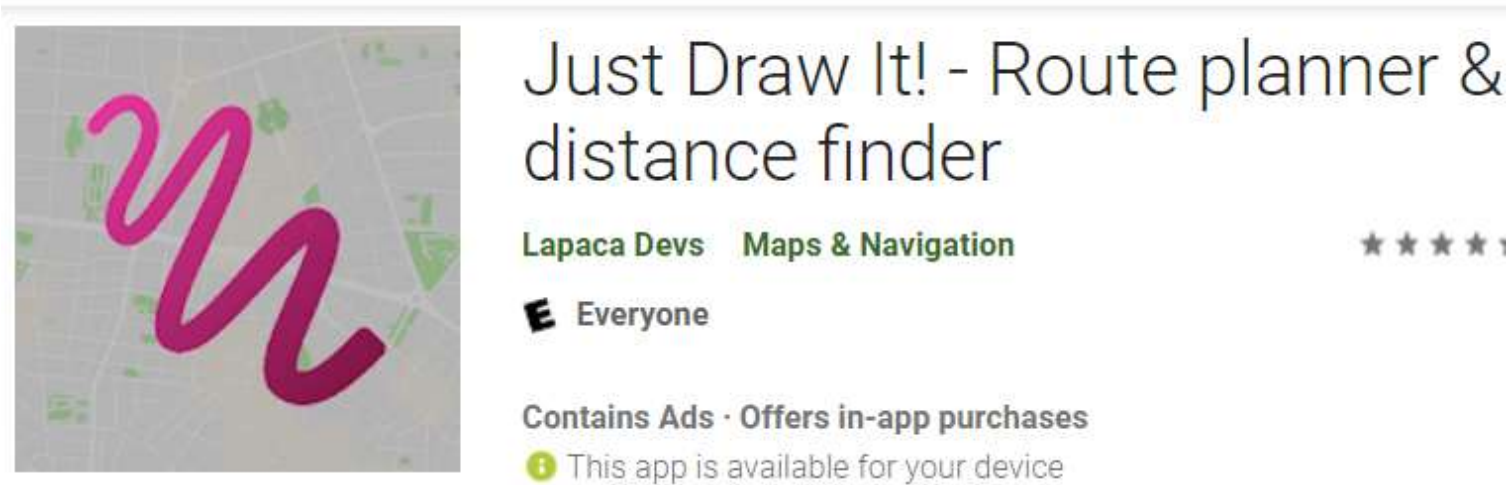
延伸學習

- ▶ 以前，老師和學生對於 E-L EARNING 感到陌生！
- ▶ 時至今日，我們都多用了資訊科技來進行網課。
- ▶ 疫情(反覆/過後)，我們如何利用這個契機去發展更好的體育教學。
- ▶ 資訊科技融入體育教學對學生的學習動機及學習成效有正面影響



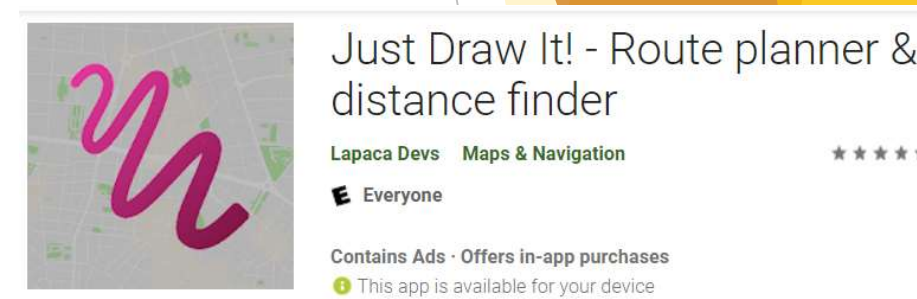
切合新常態的需要

- ▶ 如果遇上疫情嚴重時，學生未能實體進行運動，可改用JUST DRAW IT APP，以畫圖作學習活動
- ▶ 當疫情緩和，學生可實踐已設計好的圖案



小貼士：圖案與路面情況可能不同，實際跑 / 行時有機會出現落差！

免費軟件



#Google Maps

#Relive (試用版)

#Just Draw It (試用版)

嘗試

[範例] 設計路線的步驟



教學短片 [未能實體完成路線的同學必看]

因種種原因未能實體完成設計路線的同學，請利用JUST DRAW IT APP完成設計後以RE LIVE APP形式提交影片。



教學短片 (如何使用RELIVE APP 及跑步畫圖技巧)



範例 [影片 + 路線描述]

賽RUN賀牛年路線 (路線描述) 起點: 為歌和老街hi bye bridge腳 > 落斜達之路 > 桃源街 > 南山邨道路中段 > U turn (牛角) 上斜到石硤尾公園大斜坡 > 在體育館內稍作補給 > 南昌街小路上樓梯至頂 > 歌和老街 > 達康路上斜 (牛角 > hi bye橋 > 由歌和老街向聯合道公園方向跑, 再轉落 (牛尾巴) > 石屋家園 (牛pat pat) > 延文禮士道經過九龍仔公園 > 嘉林邊道 > 界限街 (牛腳) > 書院道上斜 > 喇沙利道 > 雅息士道 > 金巴倫道尾 > 花墟公園 > 達之路 > 瑰麗路 > 終點: 為桃源街及南山邨道交界。



[功課 I I I] 虛擬跑(健)步路線設計

Form description

Email *

Valid email

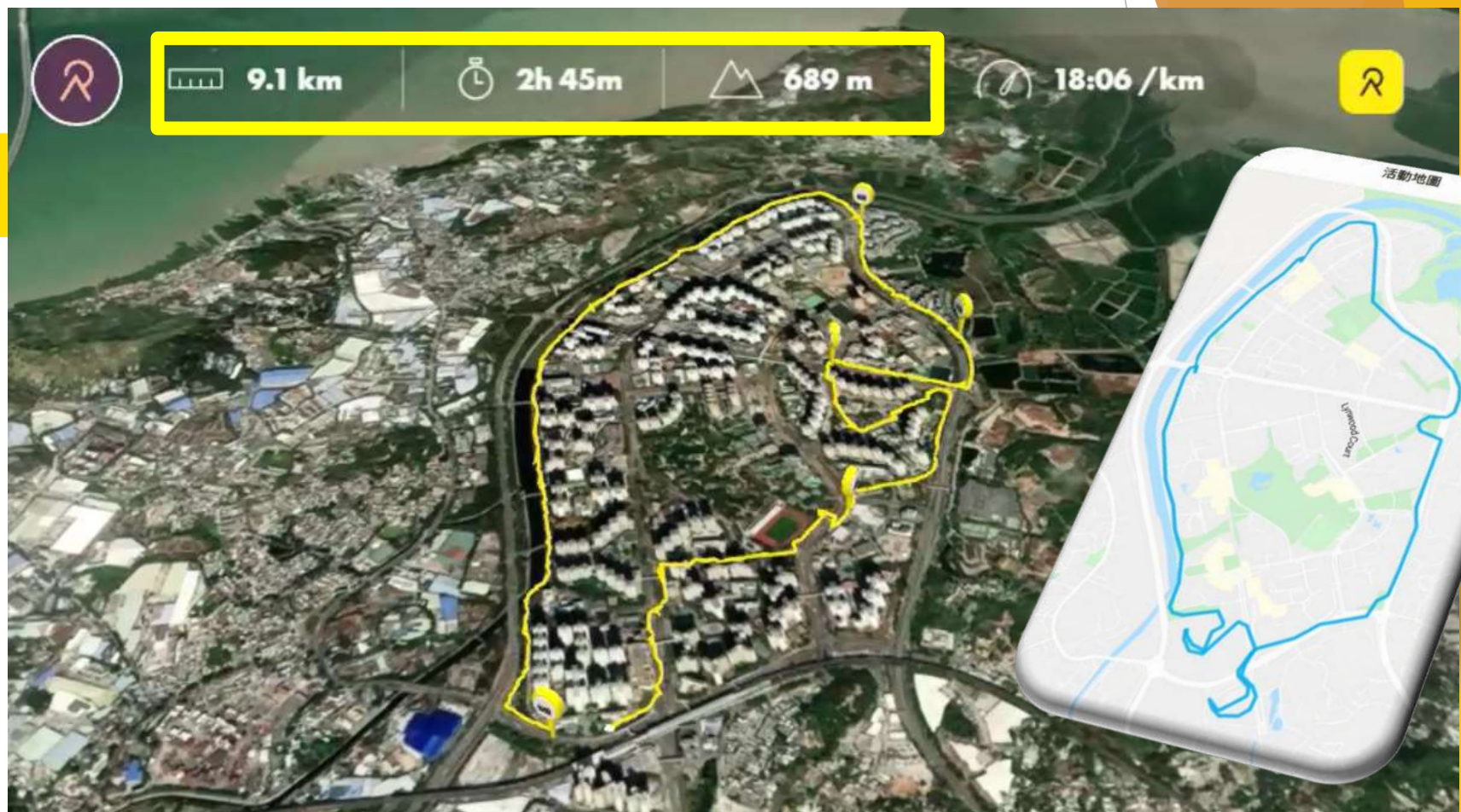
This form is collecting emails. [Change settings](#)

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RELIVE 影片形式上載相關紀錄。



學生作品 (實體)



跑步 + 健步



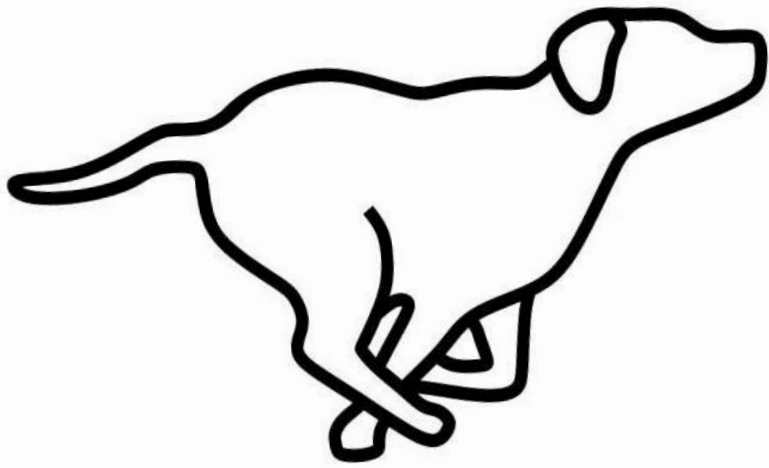
大家觀察一下，這個圖案是什麼？

看得出是一隻小狗嗎？！



Running dog

起點為沙田坳道 > 慈雲山道 > 蒲崗村道 > 彩虹道 > 樂善道 > 東正道 > 東頭村道 > 聯合道 > 竹園道, 最後返回終點沙田坳道.



跑出最優秀同學的路線

配合越野隊訓練

態度、情意方面學習
(堅毅、彼此鼓勵、感恩)

完成這次訓練都頗辛苦！！
卻能體驗**另類的運動樂趣**
快樂不一定要用輕而易舉方式
才可以得著，

有時候，過程雖然並不容易，
但經過努力而得的成果
會有極大的**滿足感**。



實戰篇：如何畫圖？



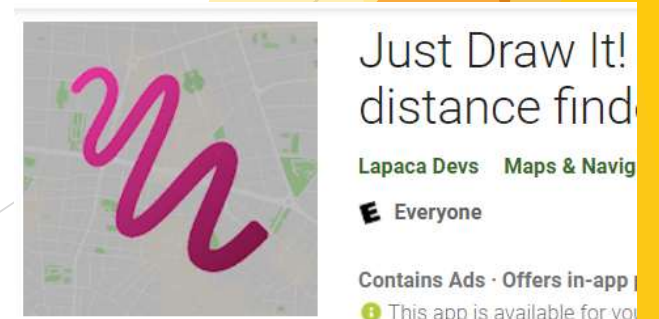
1. 下載相關軟件

#Google Maps

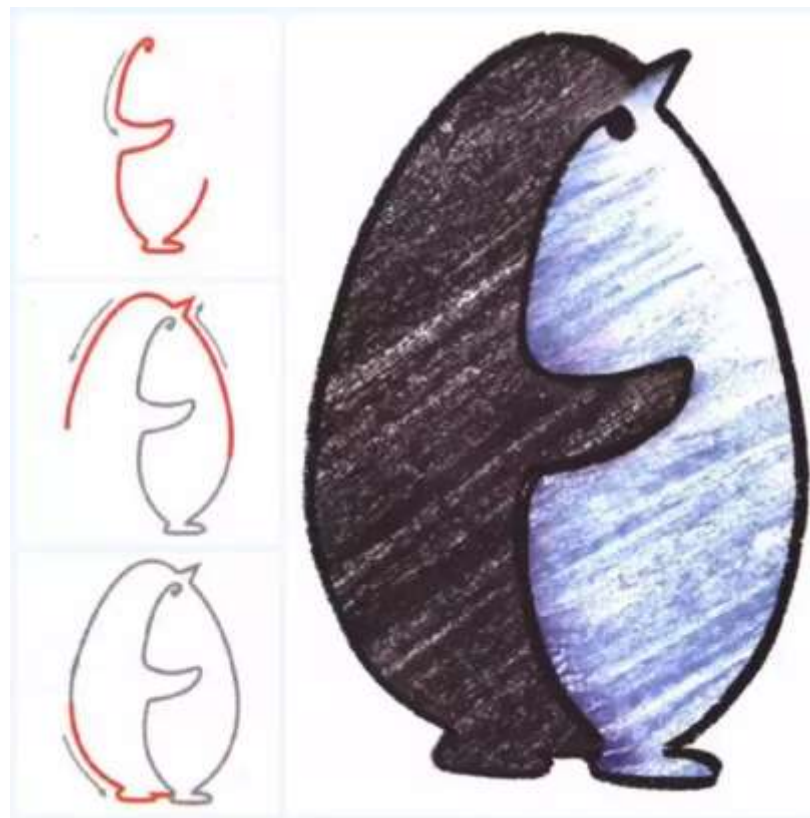
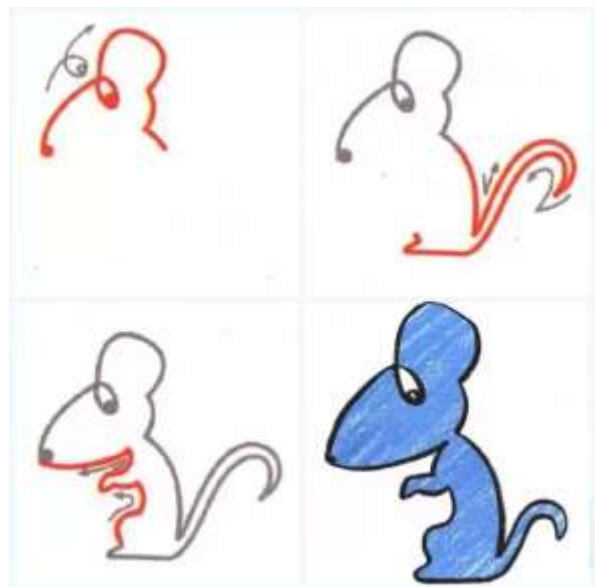
#Relive (試用版)



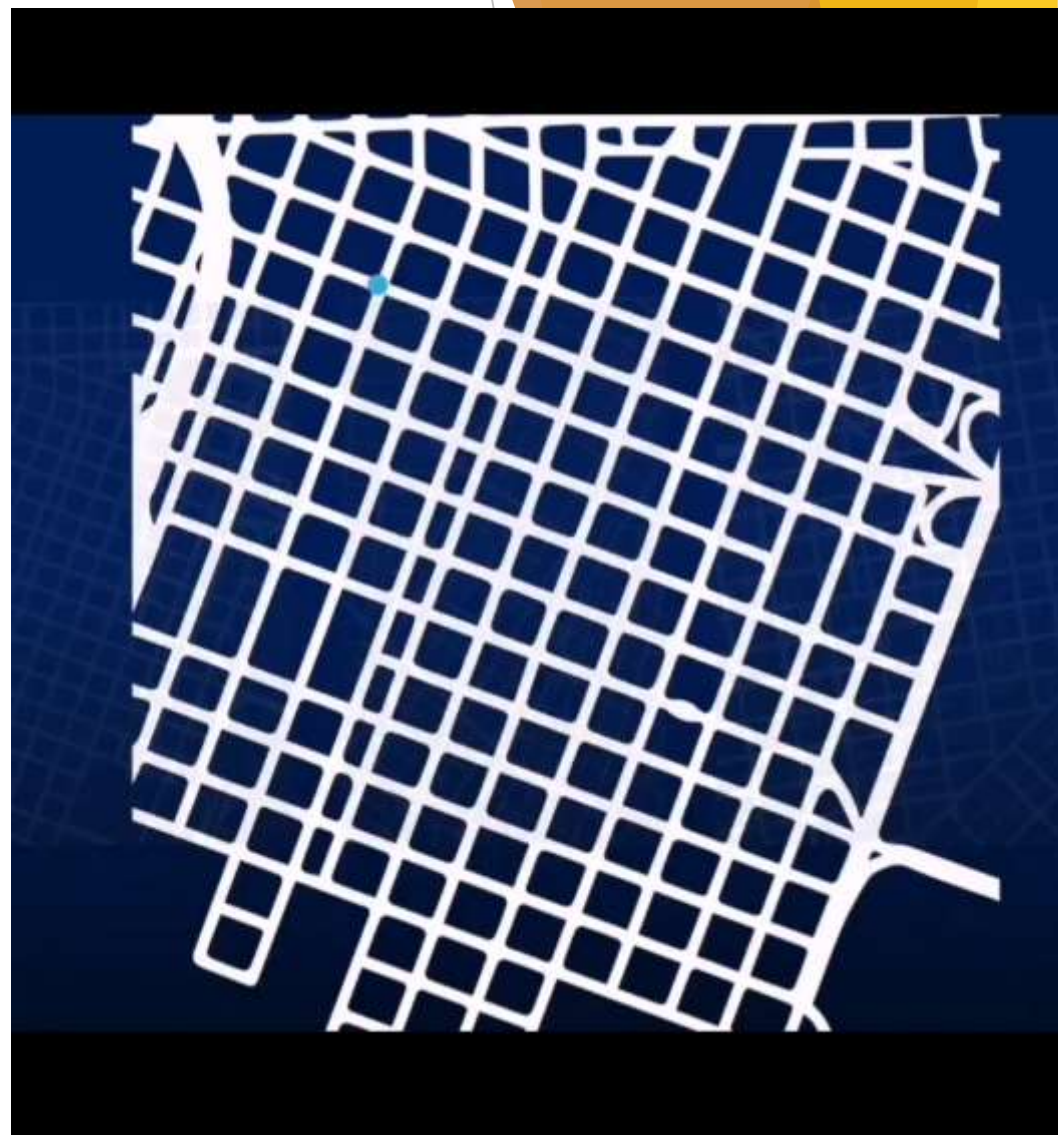
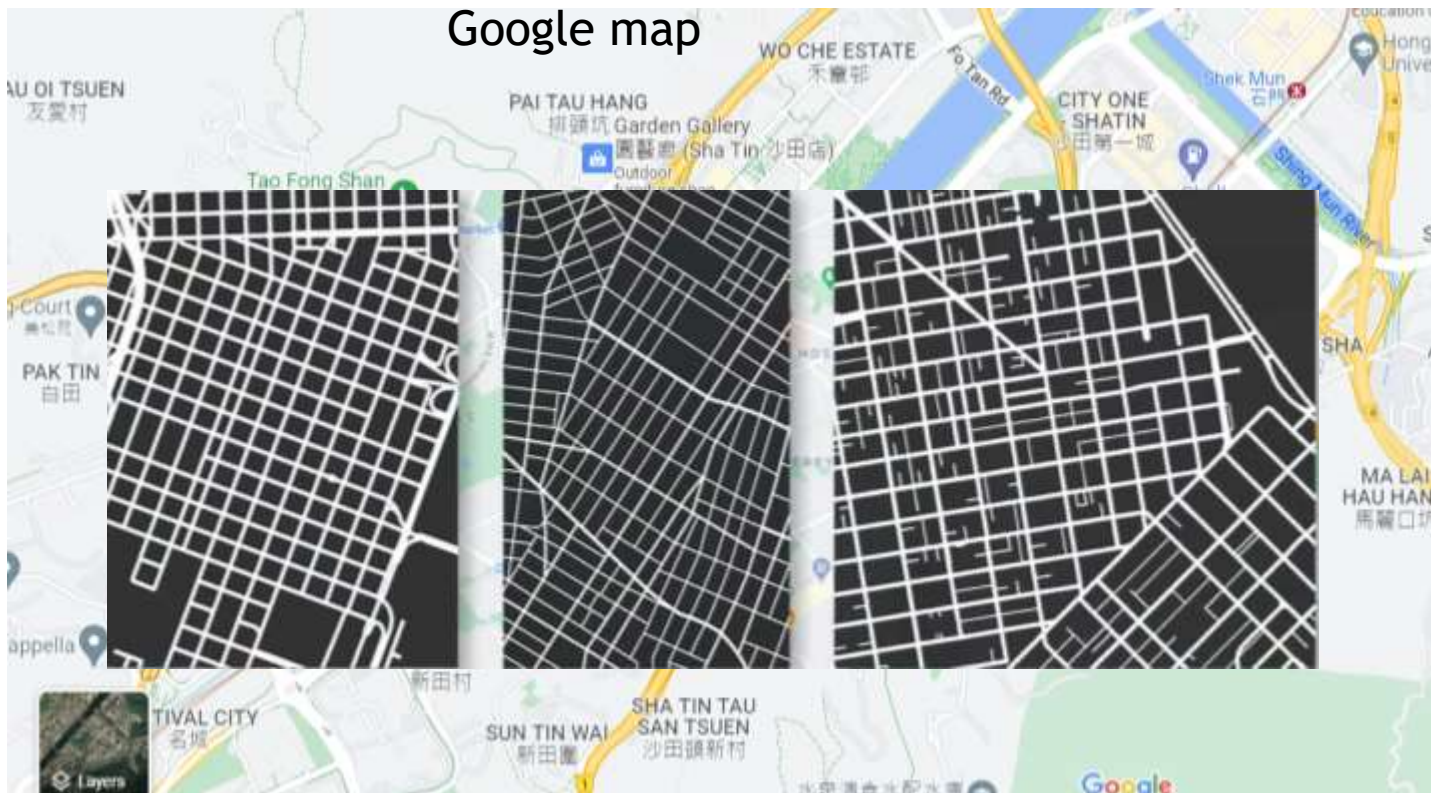
#Just Draw It (試用版)



2. 一筆過畫法



3. 找出圖案的路線

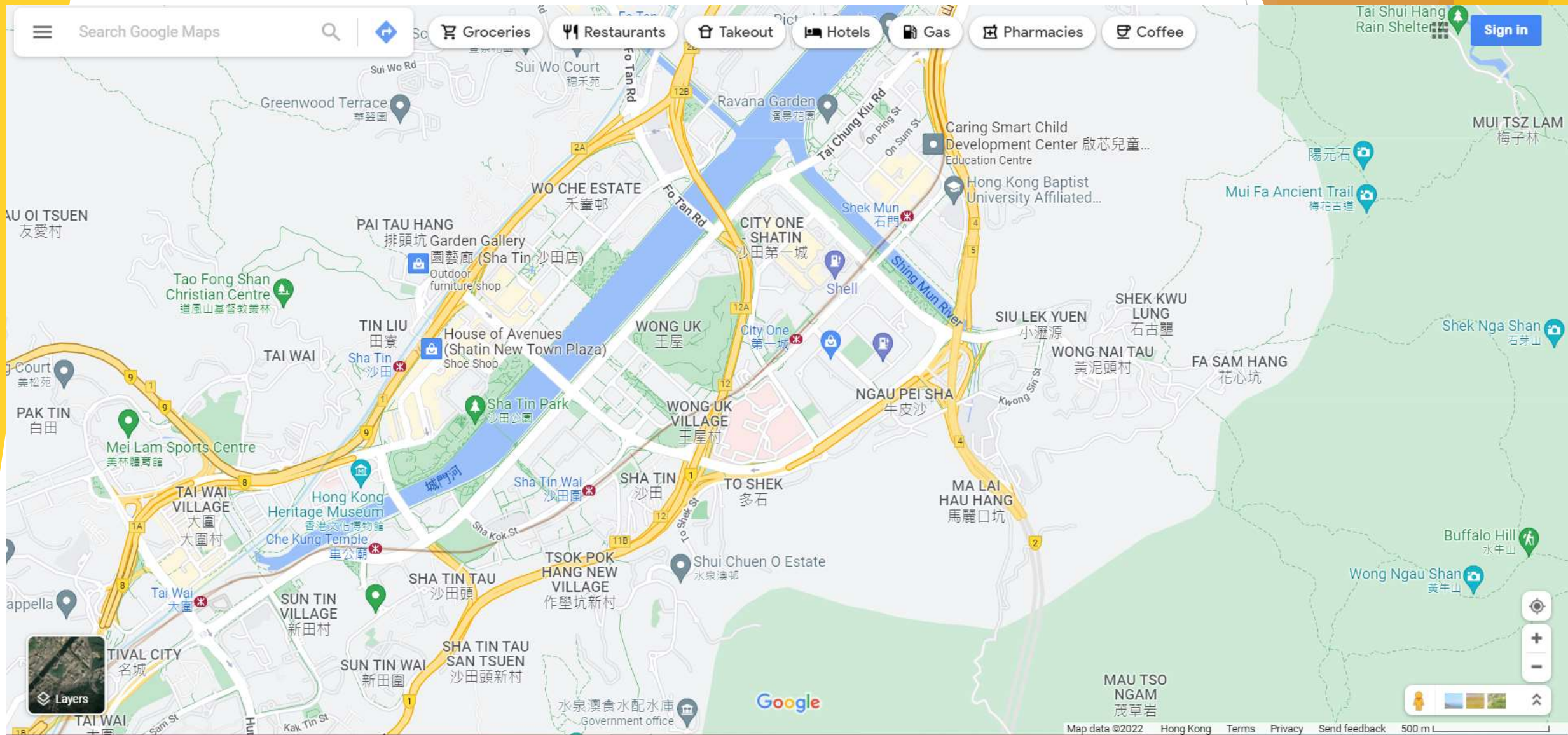


1. Google Map

Google Map 定位後，
重點是要盯著地圖看...
ZOOM IN ZOOM OUT
旋轉一直看...一直看...
直到腦袋跳出靈感

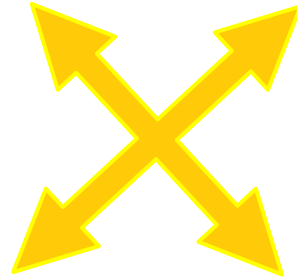


10 秒幻想



ZOOM IN /OUT

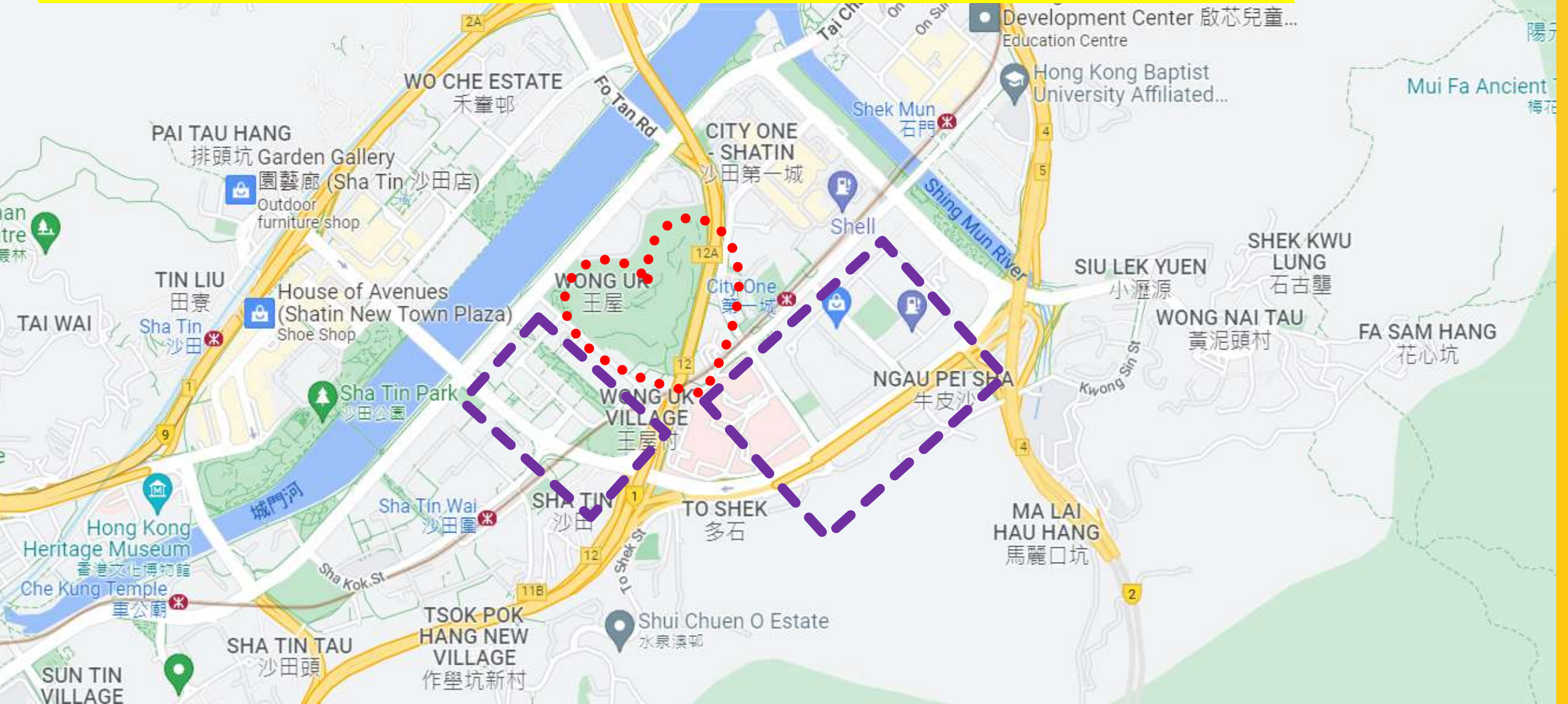
Turn R/L



有許多靈感，生出好幾個圖形；遇到瓶頸的情形

我覺得順其自然就好，每個圖形的產生都與創作者的成長背景、經歷、興趣、喜怒哀樂相關，所以同一個街道巷弄，在不同個人眼中都呈現各自不同的面貌；即使同一個人，在不同時間、經歷不同心情，也會畫出不同的圖形。

2. 串連出自己原本就想要的圖案



GPS RUNNING ART

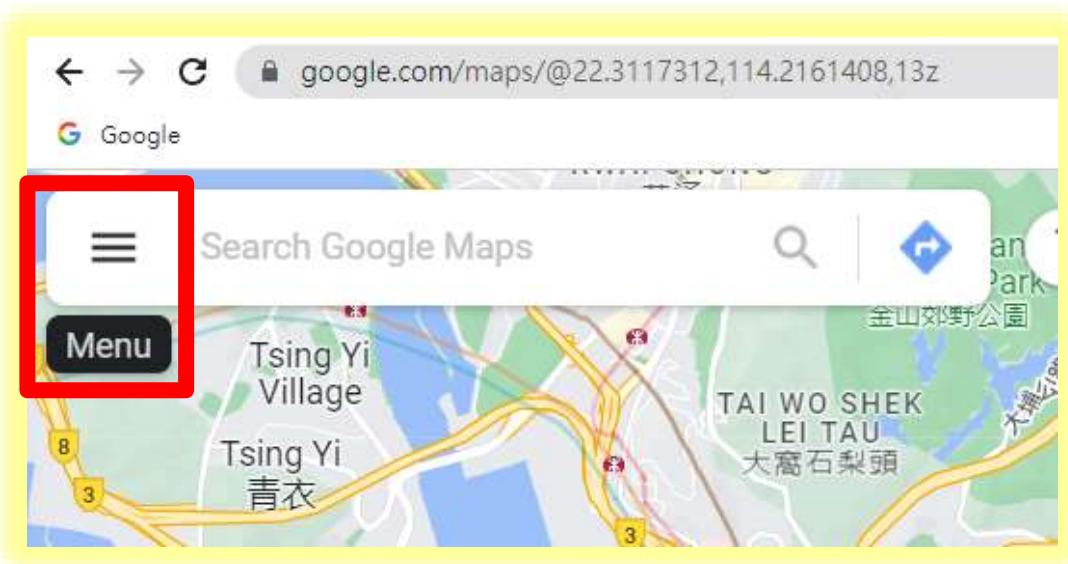
瀏覽次數: 13 次
上次編輯時間: 5 小時前

新增圖層 分享 預覽

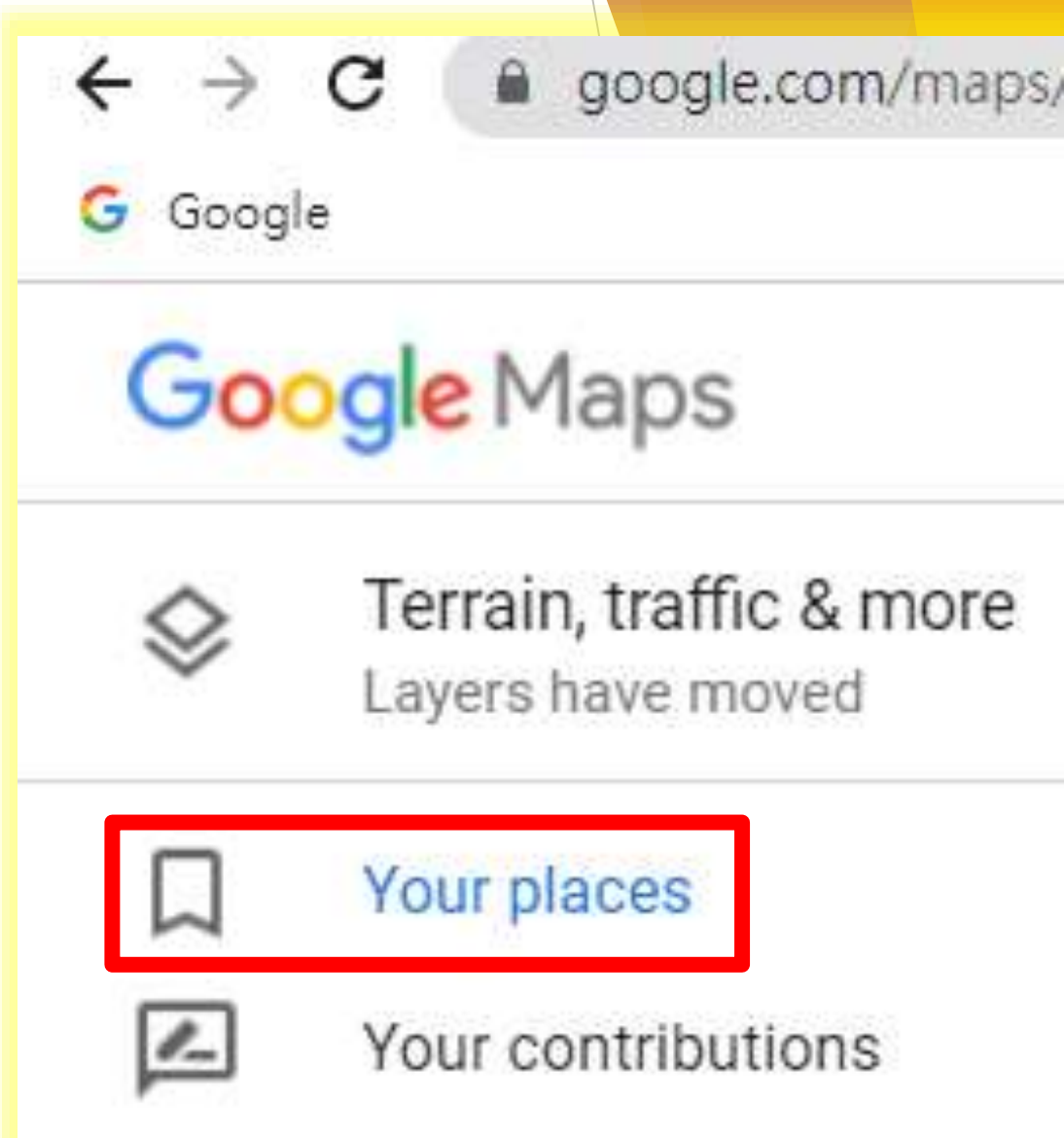
- HEART
 - 個別樣式
 - START
 - Line 4
 - HEART2
 - stop watch and restart
- LETTER I
 - 個別樣式
 - LETTER I
- LETTER YOU
 - 個別樣式
 - LETTER Y
 - LETTER O & U
 - 未命名
- [擺虎嘜Run2.0 吃得虎中虎]
 - 個別樣式
 - 擺虎嘜Run2.0 吃得虎中虎
- 犇Run賀牛年
 - 個別樣式



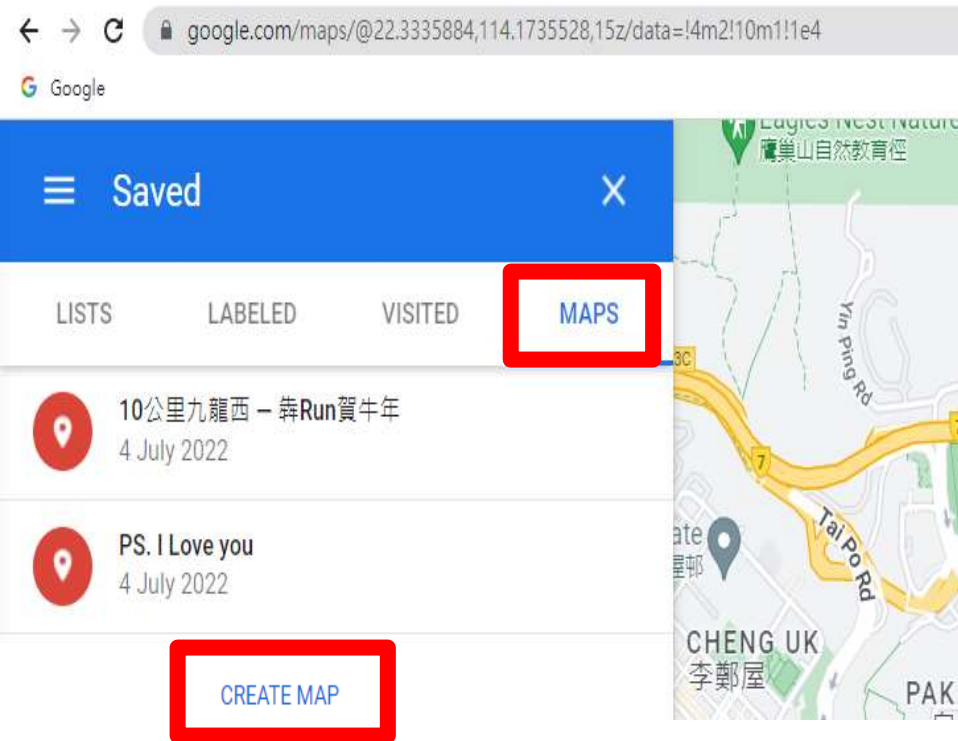
1. Google Map → 按左上 Menu 選項



2. 按Your places 你的地點



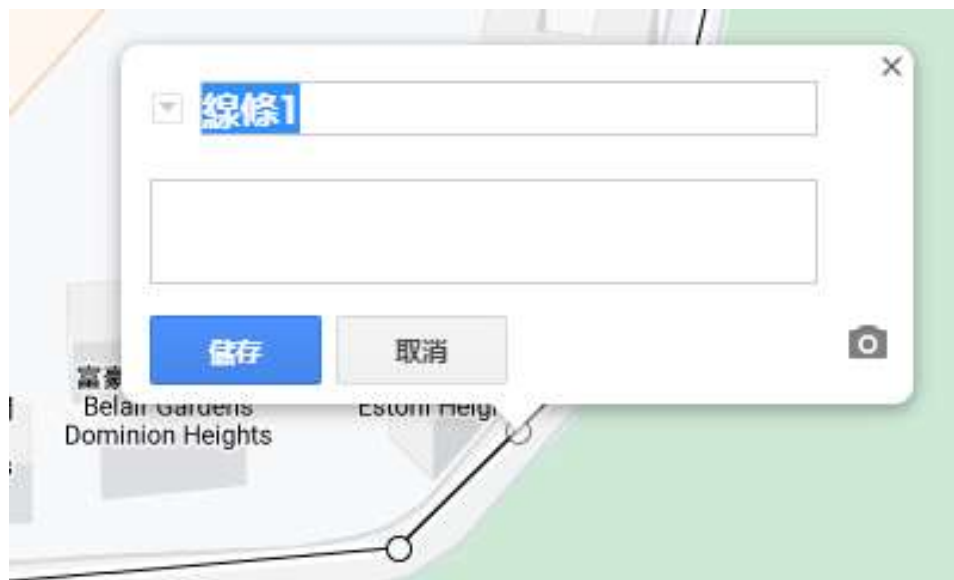
3. 按MAPS → CREATE MAP



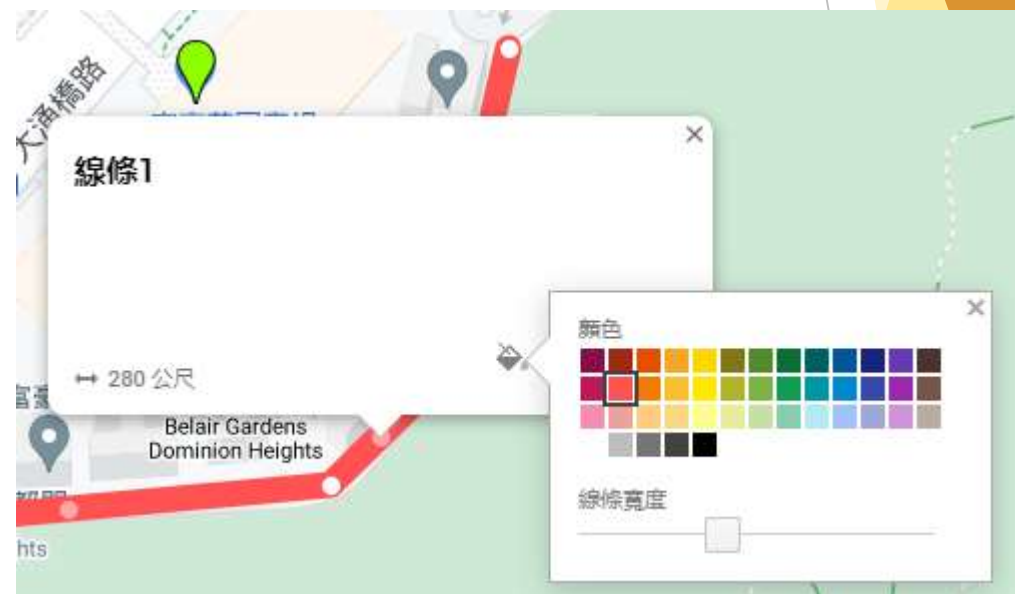
4. 新增線條或形狀



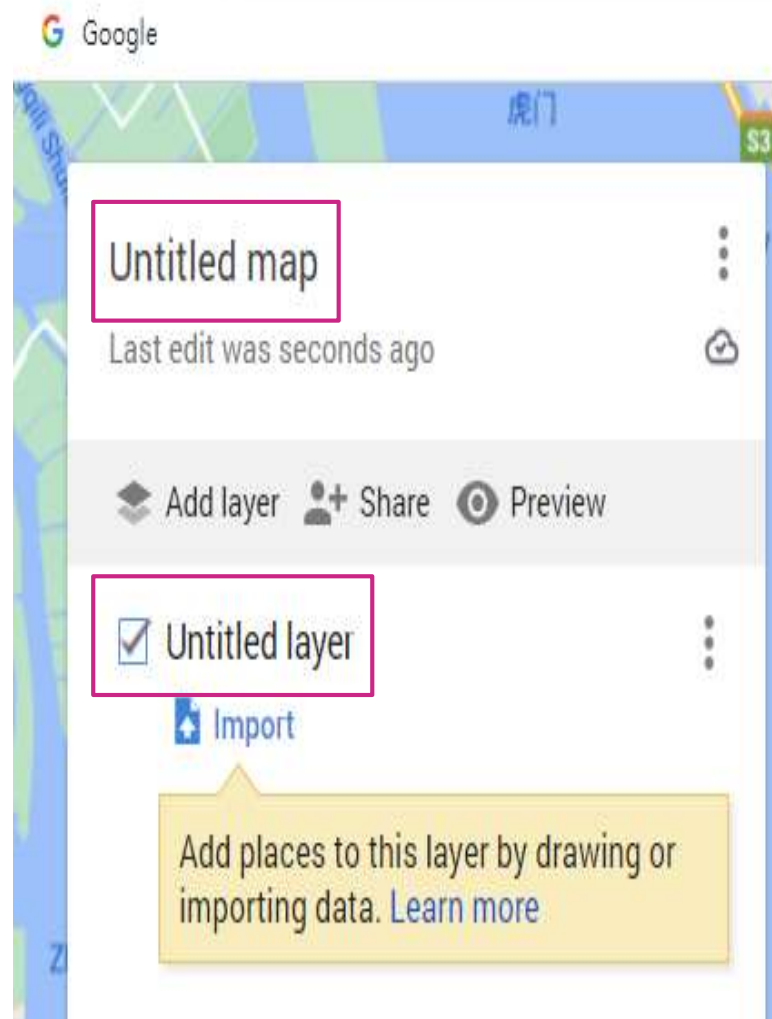
5. 畫出你想的路線→命名



6. 更改顏色及寬度



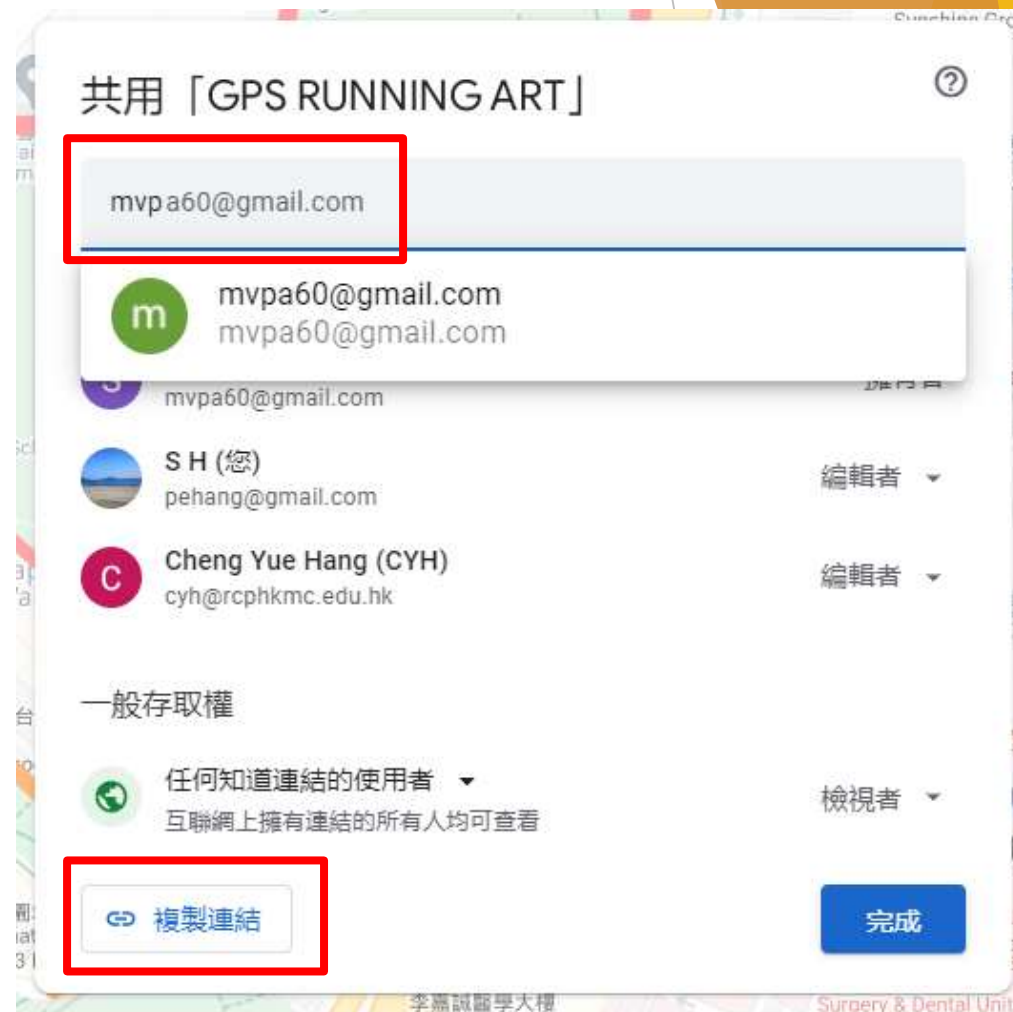
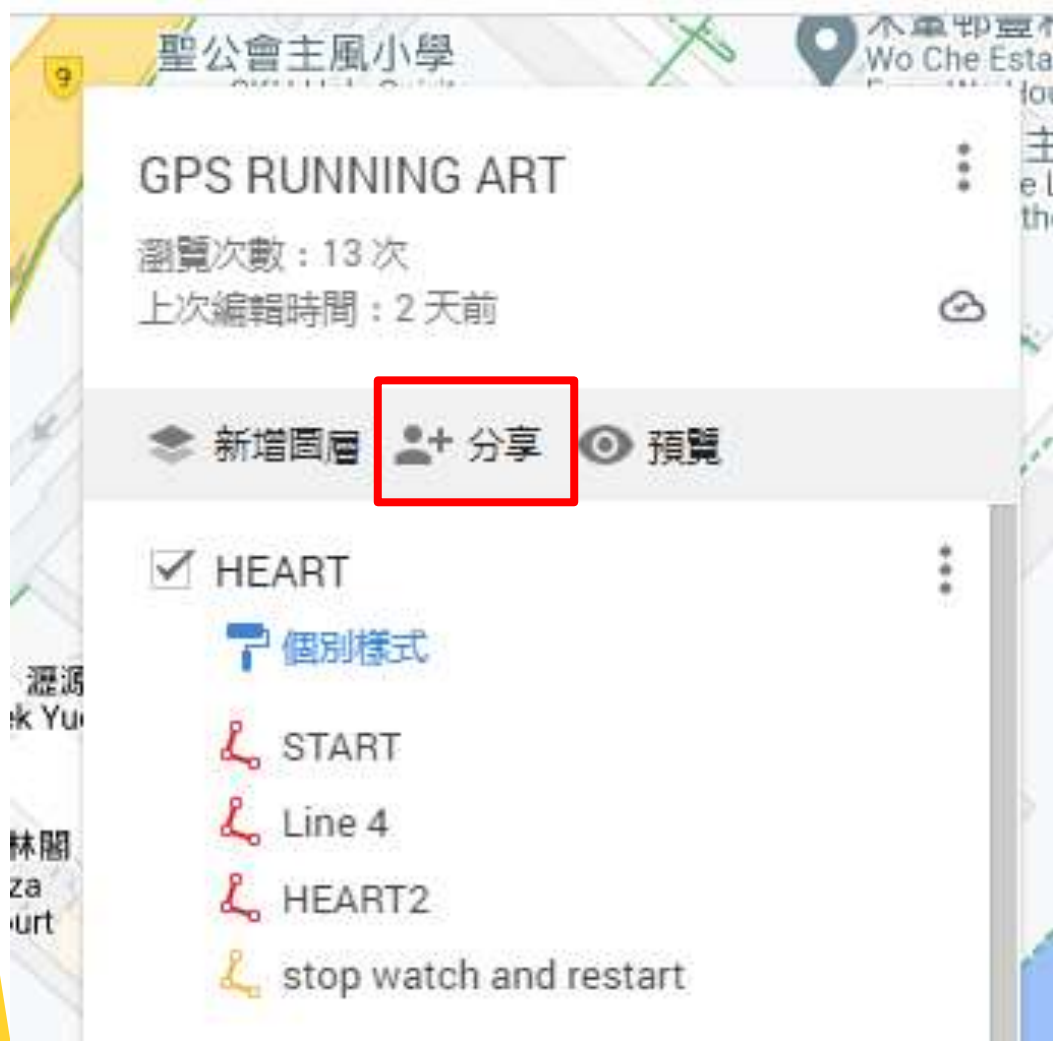
7. 完成後路線→ 將這幅圖命名

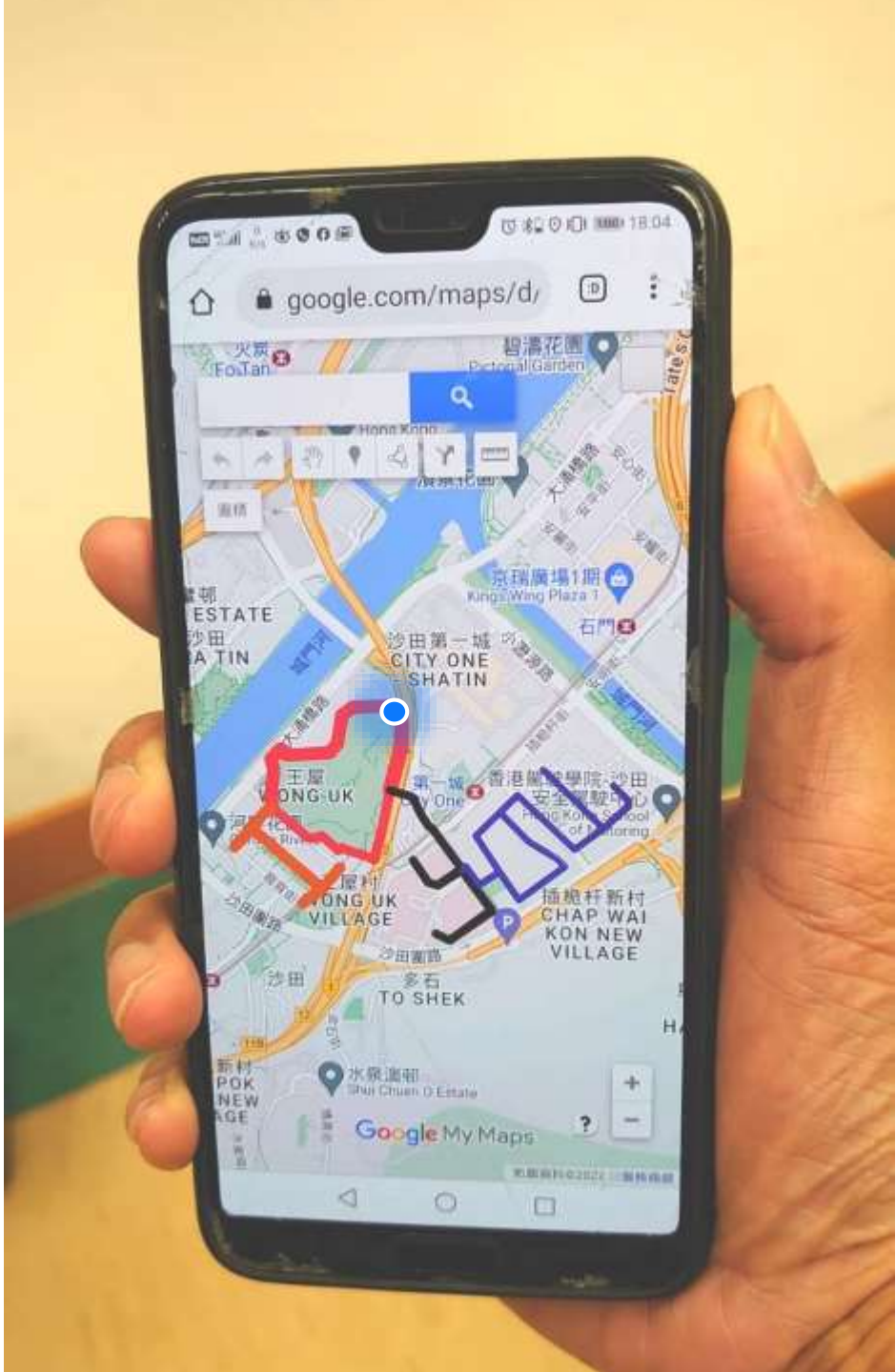


8. 完成圖畫



9. 分享連結





真實試路 → 按照實際情況加以修改路線



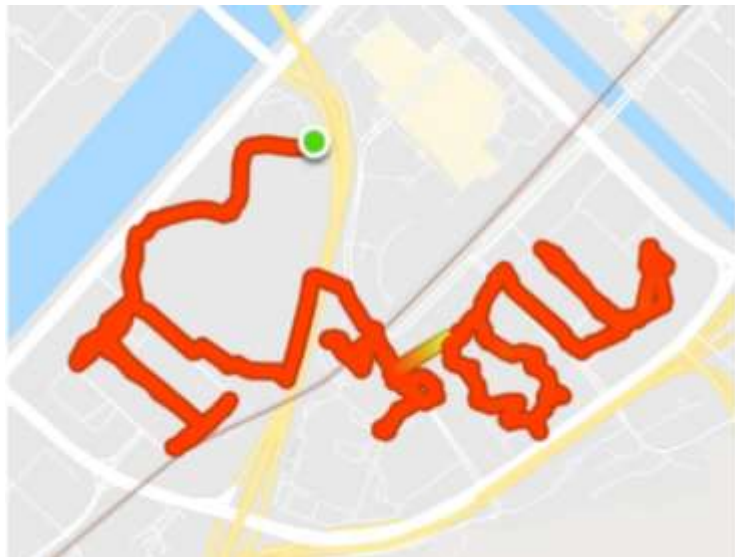
重覆的路線！

跑步時要記緊之前跑過的腳蹤

盡量跑回原路！



實際試路的需要



不過某些因素有可能會影響訊號的接收精確度



因為大樓的玻璃會反射訊號造成 GPS 的訊號延遲



安全考慮

- 學生出外活動基本安全須知 (參考相關指引)
- 前後至少兩名老師(教練)
- 完美主義者
跑步畫圖時注意安全！！
紅綠燈 過馬路要小心!
- 按能力安定適當的距離

手機應用程式

<https://justdrawit.app/>

因疫情而未能外出的同學



Just Draw It!

Route planner and distance finder at the tip of your fingers. Literally.



完整教學影片

<https://youtu.be/GmOPL0ggKmY>

大家發現到剛才的跑步路線是不合理嗎?



如何處理不可能而又必須經過的路徑

進階畫圖方法

利用 P A U S E & R E S T A R T



完整教學短片
<https://youtu.be/V-nrO7TjCtk>



連接點

通過**PAUSE**暫停（而不是停止**STOP**）**GPS**設備並在合適的位置重新啟動，藝術家能夠以類似於連接點來拼圖的方式在地圖上繪製直線。

這意味著我們可以在建築環境、河流和山丘等物理障礙上繪畫，開闢新圖像的可能性。

總結

例子:

擺虎嚟Run 2.0 22 之吃得「虎」中「虎」🐅



上年設計完「犇Run賀牛年」後，很多跑友阿Sir話想我今年再次設計虎年老虎出來。講真當時聽完就算，因為覺得老虎的神態好難似，亦毫無頭緒！點知近虎年時，突然有點靈感，於是花時間嘗試，試跑『擺虎嚟Run』後，見圖時連自己都有驚喜。後來，見到有高手有跑友有朋友都能虎中作樂，作為設計者感到萬分榮幸。之後，見到一些跑友二次創作，覺得好靚好正，我都嘗試尋求突破！

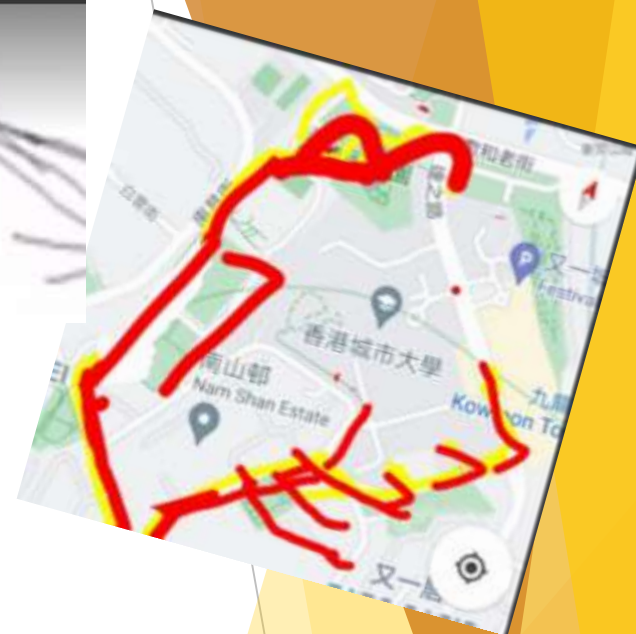
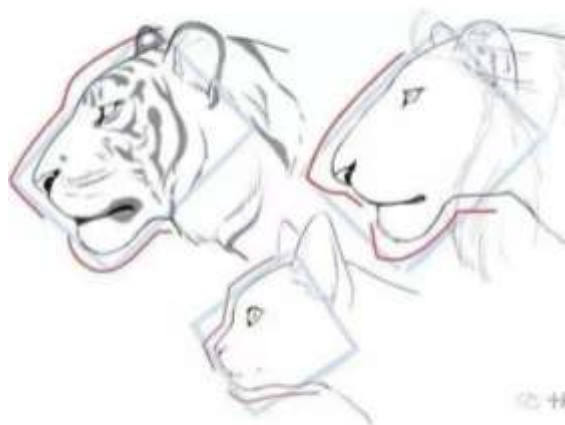
擺虎嚟Run之吃得虎中虎。



<https://www.youtube.com/watch?v=LbNj3cueYYc>

解難的能力

側臉的輪廓也存在著較大的差異。大型貓科動物的臉部較長，而小型則有臉部較短的傾向。

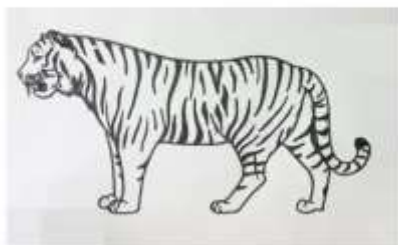


熊



虎

Step:4 Tiger drawing has been made



擺虎嚟Run 2.0 22 之吃得「虎」中「虎」



大坑東shell油站出發→□大坑東路→□見路德會協同中學就過馬路→□經學校旁小路上樓梯到海棠路→□玫瑰路見分叉靠右，跑入小徑後一半路程再轉左→□瑰麗路落斜→□桃源街→□達之路上1/4斜坡→□跑回南山村路至城大門口→□大坑東路→□見對面龍珠街就跑入南泰樓方向(等3秒)→□過馬路到龍珠街盡頭→□返回大坑東路→□見南山邨停車場就直線跑入去盡頭(等3秒)→□過馬路到大坑東邨二號遊樂場旁路小徑到盡頭→□返回大坑東路至南安樓→□斜過對面馬路至東成樓愛德循環中心→□V cut貼南樂樓上樓梯一半，左邊踏上大台階上斜→□大坑西街(馬路)上斜落斜至石硤尾公園樓梯底→□樓梯位按停GPS→□上樓梯再跑至草地足球場看台入口→□重開GPS→□跑至石硤尾東北門出南昌街→□轉上石硤尾公園體育館→□跑到大斜坡頂(綠色柱位置)·大斜線向右下方落斜至籃球場→□跑1.5個籃球場再以緣路跑至南昌街→□上斜跑20m上樓梯至頂→□轉右貼網球場長闊邊跑→□順路跑至水池邊→□再跑出公園向歌和老街方向→□達之路落斜至40m→□跑返轉頭落樓梯→□靠左跑至歌和老街停車場門口出→□車場門旁邊轉右U turn大斜路直落至又一城入口→□利用歌和老街公園盡量靠左跑→□歌和老街停車場門口出→□歌和老街→□根德道→□多福道迴旋處前20m必須來回→□歌和老街→□德雲道來回 多實街→□過窩打老道馬路後向右跑30m→□聯合道→□聯福道→□浸會大學道→□轉彎位跑30m(見浸會大學道路牌)緣路後返回聯合道→□聯合道公園跑入12點方向直至公厕→□稍作休息→□富安街上大斜坡至頂→□聯合道→□見樂富橫頭磡東道過馬路落斜(將近到底前跑馬路或停gps係便利店作補給)→□福德祠旁小路出龍翔道→□鳳舞街→□見右邊有小路通至橫頭磡東道就跑來回→□富美街至橫頭磡東道就跑來回→□見宏基樓(見到小型遊樂場)就跑入小徑·上樓梯貼樂富廣場小巴士站→□樂富遊樂場靠最右邊上樓梯至頂→□過馬路聯合道→□延文禮士道→□東實庭道→□聯合道→□衙前圍道→□嘉林邊道→□秀竹園道→□書院道→□轉右衙前圍道→□見小路就跑1/3來回 →□見延文禮士路過馬路→□九龍仔公園上樓梯後→□向右跑緩跑徑·交叉位12點跑(緣草地足球場、草地)至籃球場旁路口·靠左落樓梯至禧福道→□跑入牛津道與喇沙利道中間小徑→□對衡道→□牛津道→□西谷道→□劍橋道→□蘭開夏路→□喇沙利道→□東實庭道再上九龍仔公園轉左(緣草地)至籃球場旁路口落再次靠左樓梯至禧福道→□直跑至窩打老道轉左用高速跑至對衡道路口橋底位(停gps)→□上橋後重開gps高速過橋(等3秒)→□落橋高速窩打老道70m後突轉慢速至雅息士道路口→□施他佛道→□律倫街→□金巴倫道39號→□律倫街緣左路→□見約克中英文幼稚園和省善真堂就過馬路入小徑直入最盡·→□緣路返回一半順律倫街兒童遊樂場弧形跑至盡頭後返回→□過馬路去律倫街→□跑至多福道與約道交界位→□過馬路至約道→□見左邊有小行就直入至羅福道→□緣路返回小行一半見左邊有小路就跑入至3/4距離→□返回約道後轉左跑至街尾→□律倫街→□留意右邊有小徑轉入跑至文娜雅拔幼稚園背面就返回→□律倫街→□施他佛道→□高速雅息士道→□均速舒梨路入見九龍塘學校轉左跑小徑至界限街→□花墟公園與啟基學校中間上樓梯→□跑入花墟公園後靠最右出達之路向右上斜→□瑰麗路落斜至見到左邊有分差路位置回頭→□達之路→□牡丹路→□跑入地錦路一半來回→□牡丹路→□跑入紫藤路一半來回→□高槐路→□丹桂路→□壽菊路→□落又一村學校小徑→□過馬路去shell油站→□向棠蔭街方向跑10m後結束



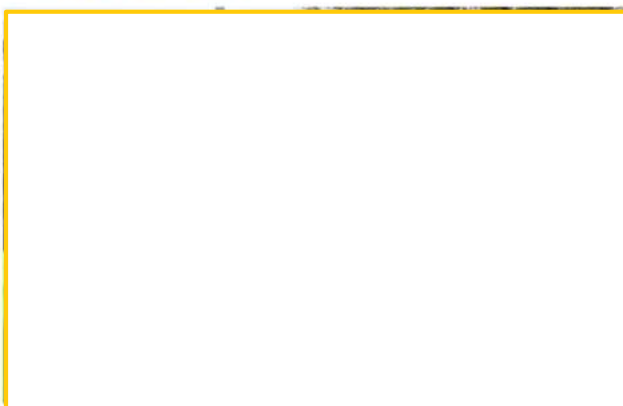
<https://www.youtube.com/watch?v=LbNj3cueYYc>

接觸社區/ 大自然



激發創意

初三晨跑畫老虎，謝謝衡sir帶跑！
#有種幸福叫跑步



虎形原創：衡Sir
字形原創： Miner Chen

虎虎生威



虎年 🐯 賀新春 🧨 🎆 🎇



Distance
23.14 km

Avg Pace
7:33 /km

經過努力的另類滿足感

態度、情意方面學習
(堅毅、彼此鼓勵、感恩)

完成這次訓練都頗辛苦！！
卻能體驗**另類的運動樂趣**
快樂不一定要用輕而易舉方式
才可以得著，

有時候，過程雖然並不容易，
但經過努力而得的成果
會有極大的**滿足感**。



體育教育

運動的樂趣

滿足感

體適能

創意、審美

安全實踐

增潤相關活動知識

提升解難能力

跨學科的學習
(體育+視藝+音樂+ I T)



Q & A

