# 「疫境挑戰」家居體能挑戰」計劃 電子平台的功能和操作

- The Electronic Platform of the
- "Pandemic Challenge Fitness Challenges at Home" and its operation

# hkchf.hku.hk

黃慶生博士 香港兒童健康基金 - IT主管 Dr Wilfred H S WONG The Hong Kong Childhealth Foundation - IT Manager

團隊成員 **Team Members** Dr. Patrick Ip Dr. Wilfred Wong Dr. HK So Ms. KM lp Ms. Elaine Chan













# 於學校體適能獎勵計劃 **已經登記**學校戶口的學校:



版面	为:
Ē	下載學校證書

# 計畫流程-學校

## 於學校體適能獎勵計劃 未登記學校戶口的學校:



註冊(第一步): 學校註冊 有\*星號項目必須填寫 \*學校編號: \*學校上課時間 類別 \*學校級別:

如果您不清楚您的學校編號,請點擊這裡.



解釋如何決定學校登記時用的類別 (上午校)、 (下午校)及 (全日制學校):

(上午校)是指上午(早上)上課的學校

(下午校)是指下午上課的學校

(全日制學校)是指全日(即上下午)上課的學校 請注意: 在早上及下午都有不同 班別的學生上課的學校視作為(全日制學校) 如上午校在轉變為全日制學校, 但仍有不同班別的學生繼續在上午上課的話,將會視作為(上午校)。如下午 校在轉變為全日制學校,但仍有不同班別的學生纖續在下午上課的話,將會

視作為(下午校)。

◉小學

○中學

解釋如何登記你的學校為小學或中學:

一間學校如果設有小學及中學班級,一定需要將小學部和中學部分別登記為 小學和中學。本基金會將其小學部會和其他小學比較競爭學校獎項。本基金 會將其中學部會和其他中學比較競爭學校變項。





登入學校戶口









### 在目錄選擇 疫境挑戰—家居體適能挑戰

## 學校專區 > 疫境挑戰—家居體適能挑戰



# 建立及更新學生戶口



如果須要自行定製通知書,可以下載下面計劃簡介範本及學生個人戶口登入資料Excel檔,自行合 併列印

計劃簡介範本

學生個人戶口登入資料Excel檔

## 計畫流程 - 學校

## 學校於疫境挑戰—家居體適能挑戰版面内:

# 建立及更新學生戶口

上載今年度學生的資料,爲新學生建立戶口和爲舊生更新今年資料 請用這 鲍本

#### 範本Excel欄標題説明

- record no 數據次序,可以順序輸入數字,1,2,3,4...如此類推
- student\_no 學生戶口根據此編號組成,及更新,所以請<u>一定要輸入一個學生於學校獨有的編號、即使學生升級後仍可追蹤的編號(例如:學生證編號)</u>。
- en name 學生英文姓名
- ch\_name 學生中文姓名
- DOB 學生出生日期格式:日日/月月/年年年年
- sex 學生性別 格式: 大楷英文 M/F
- Current Grade 學生今年度級別
- current Class Name 學生今年度班別
- Current Class Number 學生今年度班號

選擇你要導入的Excel資料表 Browse... No file selected.

	上載資料	

## 計畫流程 - 學校

學校於疫境挑戰—家居體適能挑戰版面内:



#### 1. 建立及更新學生戶口

請上載今年度學生的資料,爲新學生建立戶口和爲舊生更新今年資料

登記學生個人戶口

2. 學生戶口登入資料通告

學生自行登入。請注意,PDF包含所有學生的登入資料,老師請按同學分開PDF頁數



如果須要自行定製通知書,可以下載下面計劃簡介範本及學生個人戶口登入資料Excel檔,自行合 併列印

計劃簡介範本

學生個人戶口登入資料Excel檔

# 學生戶口登入資料通告







#### 疫境挑戰——家居體適能挑戰 Pandemic Challenge - Fitness Challenges at Home

過去一年,新型冠狀病毒疫情對香港帶來前所未有的挑戰,而全港中小學亦相繼在不同時段停止了面授課程,學生 的運動量亦減少了。為鼓勵學生在疫情期間能保持適量體能活動,香港兒童健康基金聯同教育局及中國香港體適能 總會推出一項為期12周的健體計劃 -- 「疫境挑戰——家居體適能挑戰」,以培養學生恆常運動的習慣,學生完成指定 的活動後,將會獲頒電子獎狀,以茲鼓勵![如能達到每星期練習一次的要求,均會獲得獎狀。]

本計劃是屬於學校體適能獎勵計劃內一項因應疫情影響而推出的特別計劃,通過一個運動電子平台,讓學生揀選合 適的簡易體適能活動(包括「初階動作」和「標準動作」兩個不同難度的活動),在無需任何輔助器材下,可在家中 徒手進行的簡易體適能活動。學生可按個人能力揀選適合自己的難度級別、循環及重覆次數進行練習。我們建議小 學生、初中生和高中女生最好先以「 初階動作」作為練習基礎,而高中男生則可考慮以「標準動作」進行練習。

請別小看這些簡單的體能活動,同學們若果能持續、恆常地進行練習,肌力、肌耐力,甚至心肺功能都可以提升表 現。在開始訓練之前,同學應先進行適量的熱身運動,以防止受傷。學校體適能獎勵計劃希望通過「家居體適能挑 戰」,讓同學們能維持健康的生活方式,舒緩壓力,保持正面情緒和樂觀思維,共同對抗疫情。

In the past year, the novel coronavirus pandemic has brought exceptional challenges to Hong Kong. In this connection, the suspension of face-to-face classes for all primary and secondary schools in Hong K ong has been announced in different periods and the amount of students' daily exercise has also been reduced. To encourage students to maintain regular physical activities during the pandemic, the Hong Kong Childhealth Foundation with the support by the Education Bureau and the Physical Fitness Association of Hong K ong China would launch a 12-week fitness exercise programme, 'Pandemic Challenge - Fitness Challenges at Home ' (Challenge). This would enable our students to develop regular exercise habit. After completion of exercises, students will obtain an electronic certificate of appreciation as a token of recognition. [Participants who fulfil the minimum standard (practice once a week) will receive the certificates.]

In view of the latest development of the pandemic, (font size) this is a special programme under the School Physical Fitness Award Scheme (SPFAS) aiming to encourage students to do exercises at home without using any equipment by choosing suitable exercises (T wo levels of difficulty, including "Elementary" and "Standard" levels) in the electronic sports platform. Students should take considerations of the level of difficulties, number of sets and number of repetitions to select the activities that matching with their personal abilities for practice. The SPFAS suggests primary school students, all S1-S3 students and S4-S6 female students to choose exercise from "Elementary" level first, whereas S4-S6 male students may practice the exercises from "Standard" level.

Please don't underestimate such simple exercises. R equilar practices can help students improve their muscle strength, muscle endurance and even cardiopulmonary functions. Indeed, you should do adequate warm-up exercises at the beginning of the activity to prevent sports injuries. The SPFAS aims to help students maintain good exercise habits through the Challenge so as to help them relieve stress, maintain positive emotions and optimistic thinking, to fight the pandemic together.

# 系統生成的通知書

# 學生戶口登入資料通告

教育局 Education Bureau



中國香港體適能總會

教育局 Education Bureau

#### 學生個人戶口登入資料 Student Personal Account's Login Detail

測試小學TESTING PRIMARY SCHOOL

名字 Name: AAA 學生編號 Student No.: 111111 性別 Sex: F 班名 Class: 班號 Class No.: 年度 Year: 2020/2021

請用下面登入資料登入貴子弟的體適能獎勵計劃個人戶口專頁 Please login to student's account with the link below

網址 Link: hkchf.hku.hk/parent\_login.php

登入號碼 Login ID: 

密碼 Password: dWoP6Jvn

登入後,在目錄選擇「疫境挑戰—家居體適能挑戰.」

## 計畫流程 - 學校

學校於疫境挑戰—家居體適能挑戰版面内:

#### 1. 建立及更新學生戶口

請上載今年度學生的資料,爲新學生建立戶口和爲舊生更新今年資料

登記學生個人戶口

2. 學生戶口登入資料通告

上載今年學生戶口資料後,老師可以下載PDF檔案的「學生個人戶口登入資料」,分發給學生,讓 學生自行登入。請注意,PDF包含所有學生的登入資料,老師請按同學分開PDF頁數 班級 班名 班號

如果須要自行定製通知書,可以下載下面計劃簡介範本及學生個人戶口登入資料Excel檔,自行合 併列印



# 學生戶口登入資料通告





# 下載Word範本,及學生登入資料Excel

下載Word範本 及學生登入資料Excel檔 老師自行編輯通知書

F	ile Hor	ne Inse	ert Drav	w Page	Layout	Formulas	Data	Review	View	Help	
Pa	aste ✓ ≪	Calibri B I H ~	~ 11 <u>∪</u> ~   A^ <u>⊘</u> ~ <u>A</u> ~			← Gener	ral • % <b>9</b>	🔛 Conditio 🞲 Format 🞲 Cell Styl	onal Formati as Table ~ les ~	ting ~ 🔚 Insert	Č Editii
	ipbourd 13		one		igninene	ian num	iber ist		Styles	i cens	
J1	3	-	$: \times$	$\checkmark f_x$							
	А	в	с	D	E	F	G	н	I.	ſ	к
1	A loginID	B parentpw	C en_name	D ch_name	E DOB	F sex	G cls_lvl	H cls_name	l class_no	J last_update	К
1	A loginID 11111111	B parentpw PiXs9QbZ	C en_name A	D ch_name 陳小例	E DOB 2005-01-1	F sex M	G cls_lvl 5	H cls_name 5A	l class_no 1	J last_update 2021-01-19_13:18	К
1 2 3	A loginID 11111111 11111111	B parentpw PiXs9QbZ tL1yQ8b0	C en_name A B	D ch_name 陳小例 李範小	E DOB 2005-01-12 2004-01-20	F sex M F	G cls_lvl 5 5	H cls_name 5A 5A	l class_no 1 2	J last_update 2021-01-19_13:18 2021-01-19_13:18	К
1 2 3 4	A loginID 111111111 111111111 111111111	B parentpw PiXs9QbZ tL1yQ8b0 cDpCHHgr	C en_name A B C	D ch_name 陳小例 李範小 陳小例	E DOB 2005-01-14 2004-01-24 2003-01-25	F sex M F M	G cls_lvl 5 5 5	H cls_name 5A 5A 5C	I class_no 1 2 3	J last_update 2021-01-19_13:18 2021-01-19_13:18 2021-01-19_13:18	K
1 2 3 4 5	A loginID 111111111 111111111 111111111 11111111	B parentpw PiXs9QbZ tL1yQ8b0 cDpCHHgr 5V3COfni	C en_name A B C Sample Ch	D ch_name 陳小例 李範小 陳小例 陳小例	E DOB 2005-01-1; 2004-01-2; 2003-01-2; 2007-01-1;	F sex M F M M	G cls_lvl 5 5 5 3	H cls_name 5A 5A 5C 3A	l class_no 1 2 3 5	J last_update 2021-01-19_13:18 2021-01-19_13:18 2021-01-20_14:40	К
1 2 3 4 5 6	A loginID 11111111 11111111 11111111 11111111 1111	B parentpw PiXs9QbZ tL1yQ8b0 cDpCHHgr 5V3COfni YTXxx0GA	C en_name A B C Sample Ch Example L	D ch_name 陳小例 李範小 陳小例 陳小例 李範小	E DOB 2005-01-14 2004-01-24 2003-01-25 2007-01-14 2006-01-1	F Sex M F M M F F	G cls_lvl 5 5 5 3 4	H cls_name 5A 5A 5C 3A 3B	I class_no 1 2 3 5 5 6	J last_update 2021-01-19_13:18 2021-01-19_13:18 2021-01-20_14:40 2021-01-20_14:40	K
1 2 3 4 5 6 7	A loginID 111111111 111111111 111111111 11111111	B parentpw PiXs9QbZ tL1yQ8b0 cDpCHHgr 5V3COfni YTXxx0GA	C en_name A B C Sample Ch Example L	D ch_name 陳小例 李範小 陳小例 陳小例 李範小	E DOB 2005-01-1; 2004-01-2; 2003-01-2; 2007-01-1; 2006-01-1;	F M F M M F	G cls_lvl 5 5 3 4	H cls_name 5A 5A 5C 3A 3B	l class_no 1 2 3 5 5 6	J last_update 2021-01-19_13:18 2021-01-19_13:18 2021-01-19_13:18 2021-01-20_14:40 2021-01-20_14:40	K





本計劃是屬於學校體適能獎勵計劃內一項因應疫情影響而推出的特別計劃,通過一個運動電子 平台,讓學生揀選合適的簡易體適能活動(包括「初階動作」和「標準動作」兩個不同難度的活 動),在無需任何輔助器材下,可在家中徒手進行的簡易體適能活動。學生可按個人能力揀選適 合自己的難度級別、循環及重覆次數進行練習。我們建議小學生、初中生和高中女生最好先以 「 初階動作」作為練習基礎,而高中男生則可考慮以「標準動作」進行練習。

請別小看這些簡單的體能活動,同學們若果能持續、恆常地進行練習,肌力、肌耐力,甚至心 肺功能都可以提升表現。在開始訓練之前,同學應先進行適量的熱身運動,以防止受傷。學校 體適能獎勵計劃希望通過「家居體適能挑戰」,讓同學們能維持健康的生活方式,舒緩壓力, 保持正面情緒和樂觀思維,共同對抗疫情。

In the past year, the novel coronavirus pandemic has brought exceptional challenges to Hong Kong. In this connection, the suspension of face-to-face classes for all primary and secondary schools in Hong Kong has been announced in different periods and the amount of students' daily exercise has also been reduced. To encourage students to maintain regular physical activities during the pandemic, the Hong Kong Childhealth Foundation with the support by the Education Bureau and the Physical Fitness Association of Hong Kong China would launch a 12-week fitness exercise programme, "Pandemic Challenge - Fitness Challenges at Home " (Challenge). This would enable our students to develop regular exercise habit. After completion of exercises, students will obtain an electronic certificate of appreciation as a token of recognition. [Participants who fulfil the minimum standard (practice once a week) will receive the certificates.]

In view of the latest development of the pandemic, (font size) this is a special programme under the School Physical Fitness Award Scheme (SPFAS) aiming to encourage students to do exercises at



教育局 Education Bureau

#### 疫境挑戰一家居體適能挑戰

過去一年,新型冠狀病毒疫情對香港帶來前所未有的挑戰,而全港中小學亦相繼在不同時段停 止了面授課程,學生的運動量亦減少了。為鼓勵學生在疫情期間能保持適量體能活動,香港兒 童健康基金聯同教育局及中國香港體適能總會推出一項為期 12 周<u>的健體計劃</u> --「疫境挑戰—— 家居體適能挑戰」,以培養學生恆常運動的習慣。學生完成指定的活動後,將會獲頒電子獎狀,

#### Pandemic Challenge – Fitness Challenges at Home





#### 1. 建立及更新學生戶口

請上載今年度學生的資料,爲新學生建立戶口和爲舊生更新今年資料

登記學生個人戶口

#### 2. 學生戶口登入資料通告

上載今年學生戶口資料後,老師可以下載PDF檔案的「學生個人戶口登入資料」,分發給學生,讓學生自行登入。請 請按同學分開PDF頁數

斑級	班名	班號

如果須要自行定製通知書,可以下載下面計劃簡介範本及學生個人戶口登入資料Excel檔,自行合併列印

	<u>計劃簡介範本</u>	
	學生個人戶口登	入資料Excel檔
3.	疫境挑戰參與學	生數據

4. 疫境挑戰學校證書

7月1日後,如果有至少1名學生參與了疫境挑戰,學校可以獲得證書。下載連結將於7月1日後,及達到要求後顯示

# 下載學生疫境挑戰數據





中國香港體適能總 教育局 Education Bureau 香港兒童健康基金 感謝狀 Certificate of Appreciation 衷心感謝 This certificate is presented to 體適能獎勵計劃測試小學 SPFAS TESTING PRIMARY SCHOOL 積極參與 學校體適能獎勵計劃「疫境挑戰—家居體適能挑戰」 特頒此狀,以茲謝意。 in appreciation of **School Physical Fitness Award Scheme** "Pandemic Challenge – Fitness Challenges at Home" 2nd March 2021







# 下載學校疫境挑戰證書











- 1個循環完結後,學生可以開始新循環。
- 最多可以做3個循環



# 登入家長/學生戶口

# hkchf.hku.hk/parent\_login.php

秋月同 Education Bureau

中國香港離進能總會 Physical Fitness Association of Hong Kong, China

家長/學生登入:



supported by: 支持機構

Department of Pac The University of H



## 在目錄選擇「疫境挑戰—家居體適能挑戰」

# 家長/學生專區 > 疫境挑戰—家居體適能挑戰



#### 疫境挑戰—家居體適能挑戰

計劃简介

執行建議

溫馨提示

注意事項

新冠動交對香港帶來前所未有的挑戰,過去一年因應疫情,全港中小學均多次停還。據觀錄所得,大多數同學都因此減少了運動量,但恆常運動有益身心。故此, 學校體適能獎勵計劃為該動同學們在停還期間,亦能保持適量運動,現推行為期<u>12間[4間×3圓循環]的鍵體運動計劃</u>「疫淚挑戰—在家運動」,讓同學們在持續達 行運動之餘,添加挑戰性,完成後有機會要取電子獎狀,以該該點!*[參加者達到最要求(每個動作最冒一次),都會獲得該點。]* 參加者獨知 參加者獨知(鄧片)

.....

本計劃是一個運動電子平台,適合在家属使買。無需任何補助器材,徒手進行即可。大部分動作使買分成兩個難度級別,包括「初階動作」和「標準動作」。同學 可按個人能力選擇適合自己的難度級別,循環及使買次數,學校體適能獎勵計劃建造小學生,初中生和高中女生最好先以「初階動作」作為使買基礎,而高中男生 則可考慮以「標準動作」進行使買。

請別小看這些簡單的動作級買,同學們若果能夠<u>持續。個常被進行錄置</u>,肌力,肌耐力,甚至心動功能,都會得以提升,當然,在開始訓練之前,應先進行透量的 <u>動身運動</u>,以<u>防止運動創催</u>,學校體透施獎勵計測希望施通過「或讓挑戰—在家運動」讓同學們做持自好的運動習慣,以助卻暖壓力,保持正面情緒和樂觀思维, 種標和快樂地一回抗疫。

運動前,後,需分別進行呈夠的熱身或緩和運動。
 進行體過能調疑均需注意呼吸,不應熱氣。
 適因應個人的健康及體過能狀況選擇合適的調接強度,時間及次數。
 不恆常會與體態活動的人士需要以低難度及緩慢的進度去開始調緩,其後再逐步提升調接強度,時間及次數。
 如在進行上述體過能調報時或之後,身體產生不過及任何負面變化,適即停止接留並尋求協助。
 如朝於是否適合參與上述體能活動存有疑問,建過先向醫生或其他過常的專業人士尋求獨立意見

#### 計畫流程 - 學生



# 按下「開始第1循環」

#### 注意事項

- 運動前、後,需分別進行足夠的熱身或緩和運動。
- 進行體適能訓練均需注意呼吸,不應憋氣。
- 請因應個人的健康及體適能狀況選擇合適的訓練強度、時間及次數。
- 不恆常參興體能活動的人士需要以低難度及緩慢的進度去開始訓練,其後再逐步提升訓練強度、時間及次數。
- 如在進行上述體適能訓練時或之後,身體產生不適及任何負面變化,請即停止練習並尋求協助。
- 如對於是否適合參與上述體能活動存有疑問,建議先向醫生或其他適當的專業人士尋求獨立意見

#### 計畫流程 - 學生

Co-organised by: ☆301848	<b>A</b>	教育局 Education Bureau	<b>R</b>	Supported by:	E 4 to 80 E E 40 19 45 Organization of Mandatrica and Advancest Moderne The proceeding of Rang Rang
訓練計劃	循環(1)				
贴士:					
<ul> <li>高組動作備交替達</li> <li>完成後,最好体展</li> <li>控動力決定調督公</li> <li>電量発品が掛け南</li> </ul>	■; 2-3分節 - 然後再循環地現 暫 - 至三次 -	<b>u</b> ;			
	第二部時代			范2組動作	
亚 1期	A1. 半街睡廊 x3	049 x2-351	10.74 (2+17	B1. 精神如彩 ×30	019 x2-381
2021-01-13-	TA AD	-75 TRE Plank K		425	7.4-1#I≇÷ squat :
2021/01/19	1		6	T	
	TREES			不聽過馬	
	0	每星期進行	r次載	0	每星期進行交數
	0	每次進行書	150	0	每次進行銀ញ
第 2週	C1. 通数仲國 x3	019 x2-381	_	D1. 論整步 x308	\$ x2-3ill
2021/01/20-	- 🚻 en R		1	<b>#</b>	명A반 Toe Taps :
2021/01/26				14	
	-	and the second		5	
入日期已超過很	镭的最後日子	, 學生將不能]	再提交任何數據。	如果學生	達到標准,可以下載個人!
一百名可以做3個。	活理室			2000 (S-1-1)	



# 計畫流程-學生



- 學生可以輸入該星期數據。
- 其餘欄目會根據輸入日期依次開放提供 輸入。
- 4周後,學生將不能再提交該循環的數據。
- 1個循環完結後,學生可以開始新循環。
- 最多可以做3個循環



第2周

第3周

第 4周

每星期進行次數
每次進行組數

#### 碰层牌 x30秒 x2-3组



每次進行組數

#### 蜘蛛平板支援 x30秒 x2-3组



#### 開合蹲起跳 x30秒 x2-3组

6



每次進行組數



# 計畫流程 - 學生

## 下載學生證書

- 如果至少1個循環達到標準,學生可以自行 下載個人證書。
- 成功完成並達標1個循環,可得到1星證書。
- 成功完成並達標2個循環,可得到2星證書。
- 成功完成並達標3個循環,可得到3星證書。

# 你完成了1個循環







# 「疫境挑戰-家居體能挑戰」計劃 電子平台的功能和操作 The Electronic Platform of the "Pandemic Challenge – Fitness Challenges at Home" and its operation

**查詢 For Enquiries** 2255 4299/ 2255 4945