

田家炳中學

利用多元策略推動學生參與體能活動

童金源老師

分享大綱

- ▶ 利用多元策略推動MVPA60經驗
- ▶ 籌辦MVPA60經驗→推動學校體育普及發展

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。

校本推動MVPA60策略

1. 主動交通
2. 早操
3. 體育課延伸活動
4. 一學年一馬拉松
5. 班際跳大繩比賽
6. **MVPA60** 紀錄冊
7. 校園活動情況

1. 主動交通

▶ 學校地理位置



1. 主動交通

- ▶ 單車泊車位約20-30個
- ▶ 本年度申請人數25人
- ▶ 學生提供回校路線作審批

編號:

田家炳中學
單車泊位證
(有效期至2019年9月30日)

姓名: _____ «中文姓名»

班別: _____ «班別»

學號: _____ «學號»



2. 早操

上學期早操

- ▶ 逢星期三及星期四早上
- ▶ 陸運會千人操

下學期八段錦

- ▶ 逢星期三及星期四早上
- ▶ 推動老師參與

3. 體育課延伸活動

中四體育課課程

- ▶ 拍攝一段運動技巧的教學片段

中一二部分考試轉成可以拍片交

- ▶ 如1分鐘籃球射球、1分鐘排球下手/上手
- ▶ 鼓勵同學於課後作不同的體能活動

4. 一學年一馬拉松

- ▶ 從長跑推動學生**建立運動習慣及培養健康的生活方式**，從中發掘有潛質的學生加以培訓。
- ▶ 自動化計時及計圈，累積個人歷程，**提升學生自主學習**。實時了解學生狀況，提供即時回饋，照顧學生個別差異。
- ▶ 持續產生運動數據，促進數據學習機會。
- ▶ 透過計劃達致有**社區服務及慈善行動 (長遠目標)**。

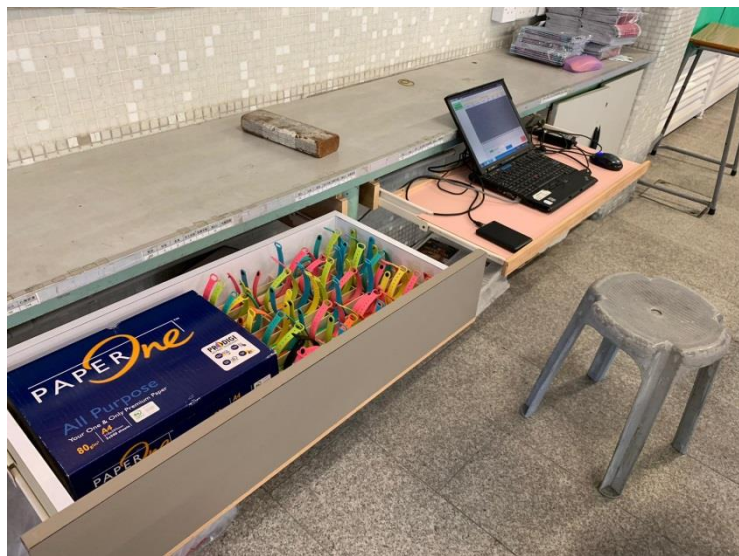
4. 一學年一馬拉松

計劃簡介：

- ▶ 學生需於每一個學年累積跑一個馬拉松的距離，即**42.195**公里。
- ▶ 時間：跑步時間為星期一至五放學後四時至五時半，學生可於學年內自由分配時間進行。
- ▶ 模式：將於學校車閘附近安裝兩部計時計圈的儀器，學生帶上一條附有晶片的手帶於手腕然後環繞學校跑步，每經過車閘計時儀器就能感應及紀錄學生累積的跑步時間及距離。
- ▶ 獎懲：所有能於學年考試前完成目標距離的同學將於成績表體育科分數額外加**5**分，未能完成的同學將於下一學年的**9**月份完成餘下的距離，否則將受到紀律上的處。

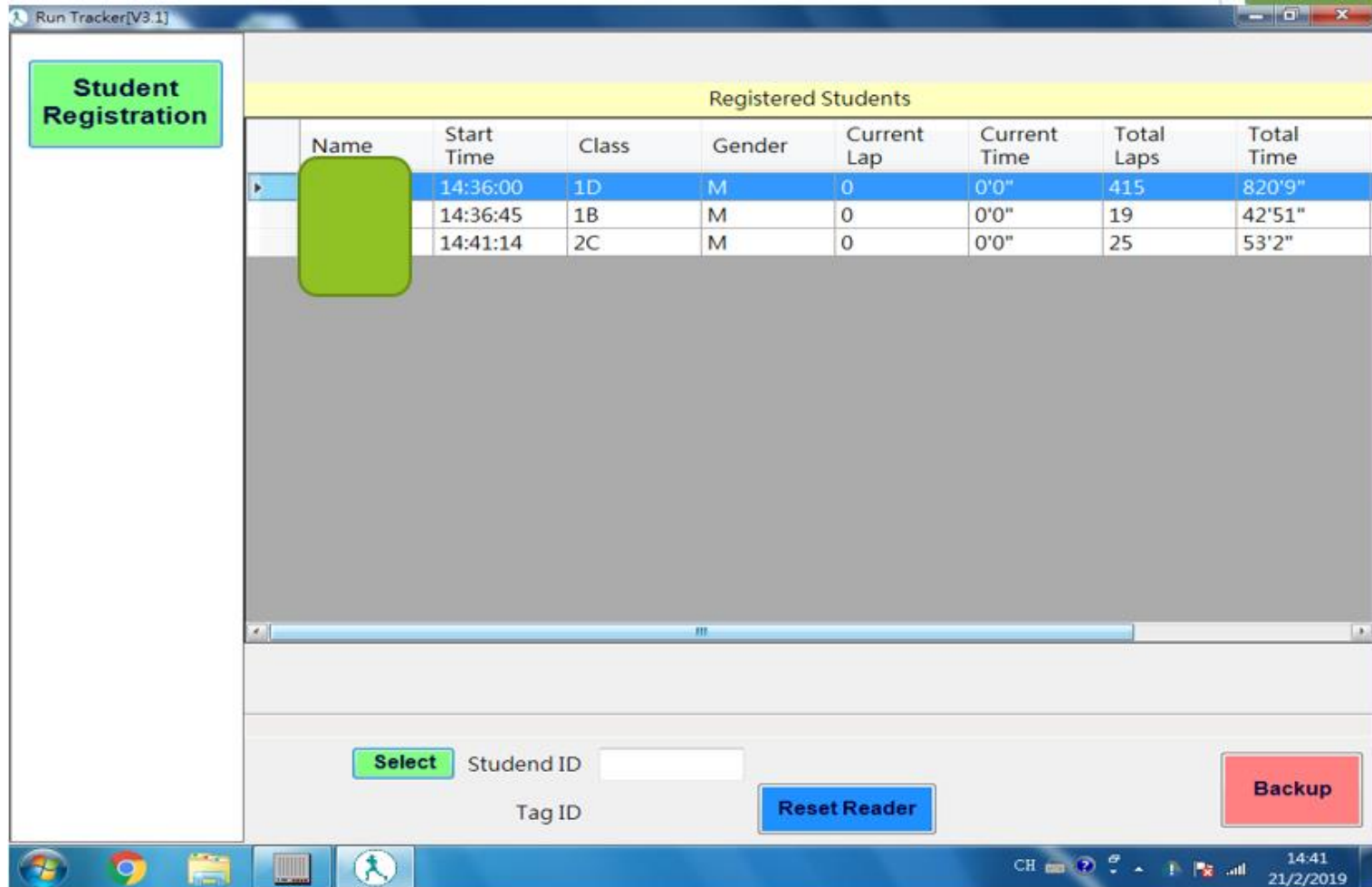
4. 一學年一馬拉松

▶ 借手帶位置



4. 一學年一馬拉松

- ▶ 用學生證借取手帶

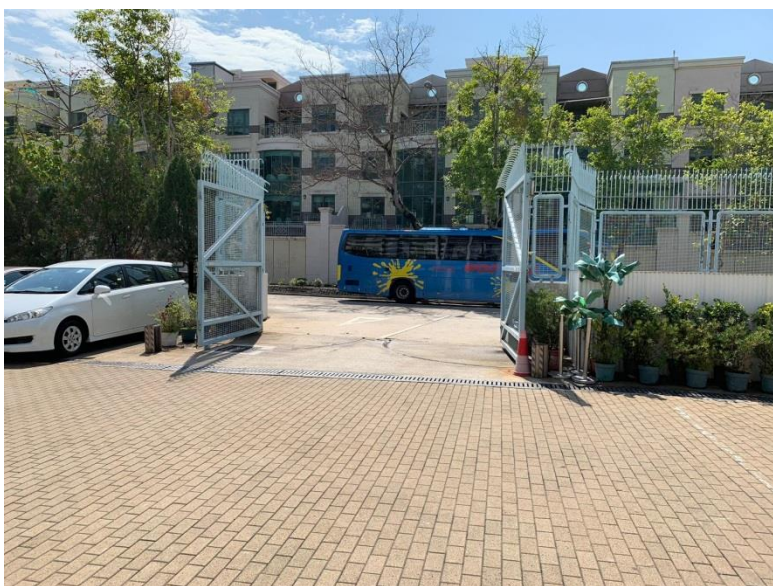


The screenshot shows the Run Tracker V3.1 software interface. On the left, there is a green button labeled "Student Registration". The main area displays a table titled "Registered Students" with the following columns: Name, Start Time, Class, Gender, Current Lap, Current Time, Total Laps, and Total Time. The first row is highlighted in blue and has a green rectangular redaction box covering the name. Below the table, there are input fields for "Student ID" and "Tag ID", a "Select" button, a "Reset Reader" button, and a "Backup" button. The Windows taskbar at the bottom shows the date and time as 14:41 on 21/2/2019.

Name	Start Time	Class	Gender	Current Lap	Current Time	Total Laps	Total Time
[Redacted]	14:36:00	1D	M	0	0'0"	415	820'9"
	14:36:45	1B	M	0	0'0"	19	42'51"
	14:41:14	2C	M	0	0'0"	25	53'2"

4. 一學年一馬拉松

- ▶ 經車閘再到感應器後開始環校跑



4. 一學年一馬拉松

▶ 數據

1. 當天所跑的圈數及時間
2. 累積所跑的圈數及時間
3. 其他數據

▶ 目標

1. 普及化
2. 班際接力環校跑

5. 班際跳大繩比賽

- ▶ 利用校內大型體育活動推動學生

6. MVPA 60 紀錄冊

- ▶ 中一及中三同學
- ▶ 記錄連續六星期的體育活動(21/1-3/3)
- ▶ 每星期檢查一次
- ▶ 根據表現加平時分
- ▶ 鼓勵同學假期時與家人一起進行體能活動

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X3組)							
仰臥起坐 (30秒X3組)							
高抬腿跑 (30秒X3組)							
平板支撐 (30秒X3組)							
體育課延伸活動							
其他體能活動(e.g. 環校跑)							
聯課活動 / 校隊練習							
全日完成中等至劇烈強度的體能活動時間累計超過60分鐘							

每天能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

6. MVPA 60 紀錄冊

- ▶ 盡量減低所增加的工作量為原則
- ▶ 運用體育課堂教授體能活動
- (arm circles, windmills, mountain climbers, elbow to knee twists, full plank, elbow plank, lunges, squats.....)
- ▶ 有效運用學生協助
- ▶ 數據收集

6. MVPA 60 紀錄冊

第 2 週 日期：1月28日 - 2月3日

本星期體育課教學內容：排球 網球

活動紀錄表 (以✓號表示已完成該項)

星期	一	二	三	四	五	六	日
步行 / 踏單車上學	15	15	15	15	15		
步行 / 踏單車回家	15	15	15	15	15		
掌上壓 (30秒 X3組)							
仰臥起坐 (30秒 X3組)							
高抬腿跑 (30秒 X3組)							
平板支撐 (30秒 X3組)							
體育課延伸活動							
其他體能活動(環校跑)	10	10	10	10	10		
聯課活動 / 校隊練習	2hrs				2hrs		
全日完成中等至劇烈強度的體能活動時間							
累計超過 60 分鐘							
每天能完成中等至劇烈強度活動，累計時間超過 60 分鐘：	是 / <input checked="" type="radio"/> 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 / <input checked="" type="radio"/> 否						
科長簽署：							

第 4 週 日期：2月11日 - 2月17日

本星期體育課教學內容：體操

活動紀錄表 (以✓號表示已完成該項)

星期	一	二	三	四	五	六	日
步行 / 踏單車上學	60	60	60	60	60	60	60
步行 / 踏單車回家	60	60	60	60	60	60	60
掌上壓 (30秒 X3組)	10						
仰臥起坐 (30秒 X3組)							
高抬腿跑 (30秒 X3組)							
平板支撐 (30秒 X3組)			5				
體育課延伸活動							
其他體能活動(環校跑)							
聯課活動 / 校隊練習						120	60
全日完成中等至劇烈強度的體能活動時間	130	125	120	120	120	240	180
累計超過 60 分鐘							
每天能完成中等至劇烈強度活動，累計時間超過 60 分鐘：	是 / <input checked="" type="radio"/> 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 / <input checked="" type="radio"/> 否						
科長簽署：							

第 3 週 日期：2月4日 - 2月10日

本星期體育課教學內容：

活動紀錄表 (以✓號表示已完成該項)

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 X3組)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
仰臥起坐 (30秒 X3組)			✓	✓	✓	✓	✓
高抬腿跑 (30秒 X3組)				✓	✓	✓	✓
平板支撐 (30秒 X3組)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
體育課延伸活動							
其他體能活動(環校跑)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
聯課活動 / 校隊練習							
全日完成中等至劇烈強度的體能活動時間	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
累計超過 60 分鐘							
每天能完成中等至劇烈強度活動，累計時間超過 60 分鐘：	是 / <input checked="" type="radio"/> 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 / <input checked="" type="radio"/> 否						
科長簽署：							

第 4 週 日期：2月11日 - 2月17日

本星期體育課教學內容：體操 游泳 跆拳道 跆拳道

活動紀錄表 (以✓號表示已完成該項)

星期	一	二	三	四	五	六	日
步行 / 踏單車上學	15	15	15	15	15		
步行 / 踏單車回家	15	15	15	15	15		
掌上壓 (30秒 X3組)							
仰臥起坐 (30秒 X3組)							
高抬腿跑 (30秒 X3組)							
平板支撐 (30秒 X3組)							
體育課延伸活動							
其他體能活動(環校跑)	45	60	105	90	180	90	
聯課活動 / 校隊練習							
全日完成中等至劇烈強度的體能活動時間	75	90	195	180	90	180	90
累計超過 60 分鐘							
每天能完成中等至劇烈強度活動，累計時間超過 60 分鐘：	是 / <input checked="" type="radio"/> 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 / <input checked="" type="radio"/> 否						
科長簽署：							

6. MVPA 60 紀錄冊

- ▶ 上學期本校MVPA 60 數據

F1	F2	F3	F4	F5
21.3%	10.4%	7.1%	11.2%	7.2%

- ▶ 下學期本校MVPA 60 數據

F1	F2	F3	F4	F5
22.9%	10.7%	12.2%	8.9%	6.4%

7. 校園活動情況

- ▶ 鼓勵同學於午膳及放學後進行各類型的體能活動

籌辦MVPA60經驗→推動學校體育普及發展

- ▶ 課程建構及安排
- 照顧不同能力的學生
- 運用課堂教授不同體能活動

- ▶ 體育課延伸活動
- 設計不同的形式
- (I-class 功課/考試、一學年一馬拉松)

籌辦MVPA60經驗→推動學校體育普及發展

- ▶ 學校活動安排
- 利用每日不同的時間 (主動交通、早操)
- 全年不同的時段

上學期	下學期
9月社足	2月班閃
10月社籃	3月班籃足
11月社排	4月班際跳大繩
12社乒	5月學生會活動
12月社羽	6月班際接力環校跑比賽

籌辦MVPA60經驗→推動學校體育普及發展

- 體育組同工及其他同工一起推行
 - 多利用數據分析作檢討
 - 善用記錄冊數據
- 動員學生協助及參與
 - 學生會統籌體育活動
 - 學生檢查記錄冊

多謝!