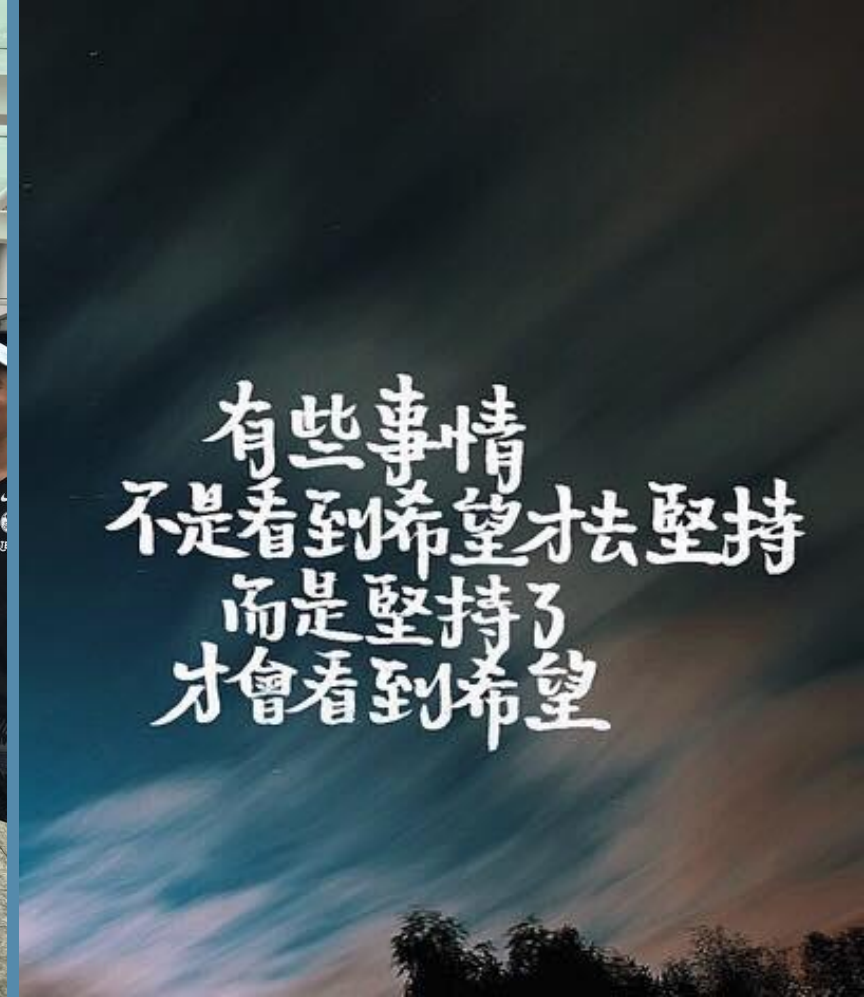




「善用科技提升體育科學教評效能，建立活躍及健康的生活方式」

青年會書院譚智聰老師



「善用科技提升體育科學教評效能，建立活躍及健康的生活方式」

青年會書院譚智聰老師



青年會書院

譚智聰老師

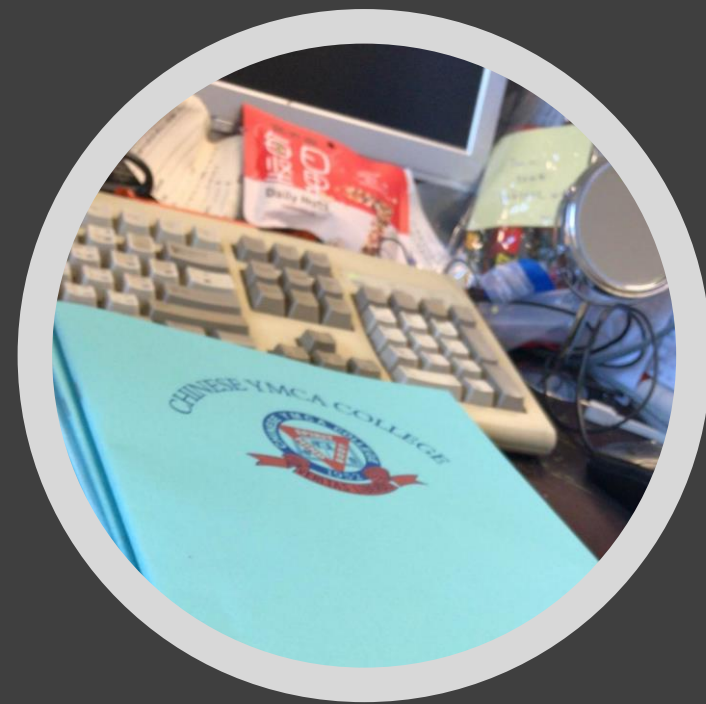
學生發展組主任、全方位學習組主任及體育科主任，
主要教授體育科、文憑試體育科及統籌學校學生活動事務發展。



學校背景

- 學校:青年會書院 Chinese YMCA College
- 地點:馬鞍山
- 學生背景:第二組別中學，學校學生熱愛體育活動，氣氛良好，本年共有各項目12隊運動隊伍。
- 本年恆常每週訓練的運動代表隊學生有177人(只有13個學生參與兩隊校隊)，佔全校學生(589人)三份之一

活動	統計
18-19年陸運會	400個學生67%成功完成
人數(未包括喇喇隊77人、 學生裁判99人)	576人
人次	1084人次
18-19班際長跑比賽 (四公里馬鞍山海濱長廊)	
人數	520人(491人完成四公里)



體育科老師入職後，想做什麼.....

丙組

乙組

甲組



校本抽離式

校隊訓練中把學生從運動中轉化讀書力量，
入讀不同大學學校，學生通過體育活動提
升自信心和協助他們進入不同香港代表隊，
並從而以香港中學運動員計劃入讀香港之
各大學，歷年超過**10**人以上



青年會書院學生 黃穎彤

入選 2014 年亞運會

香港女子手球代表隊

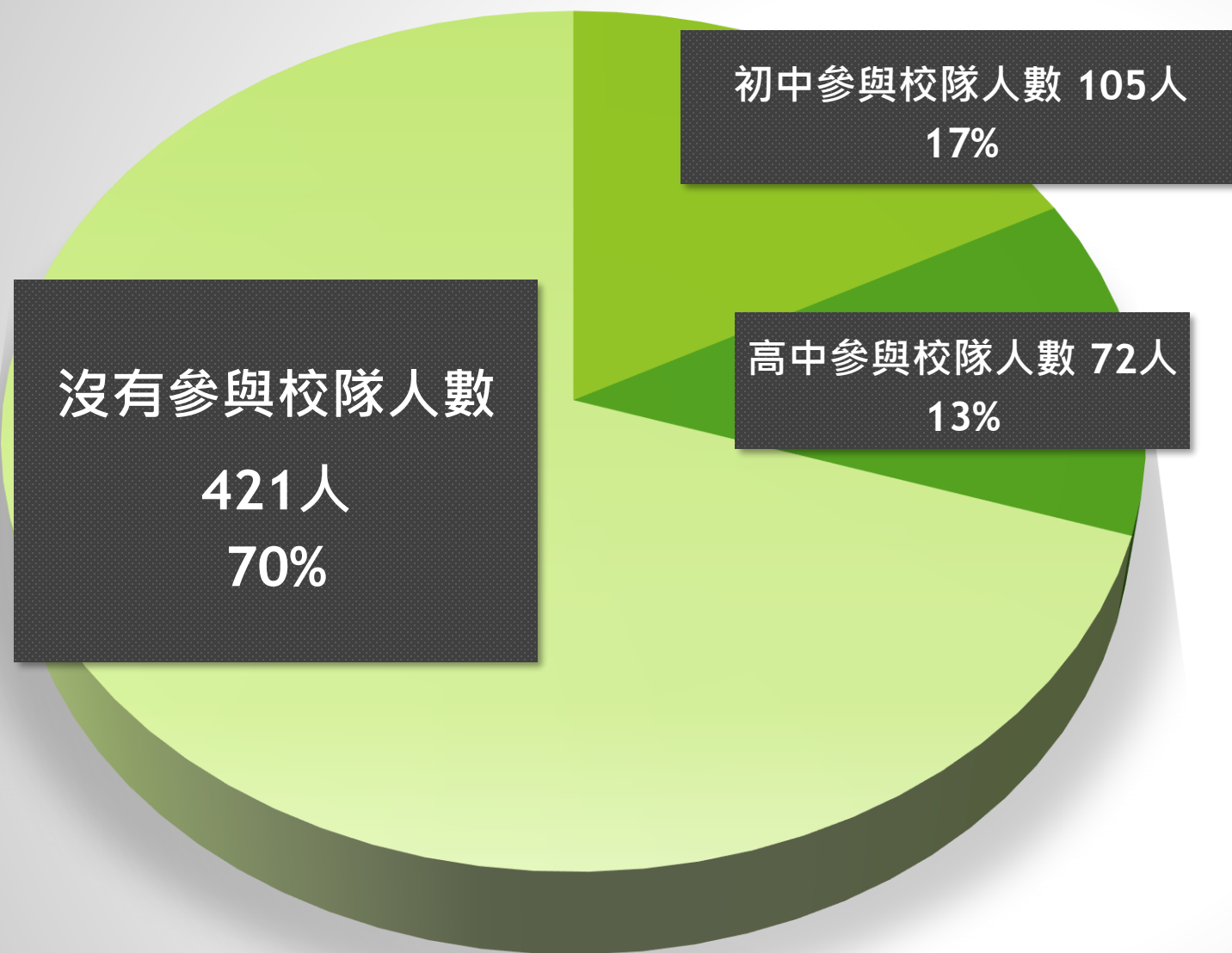


時光飛越.....又過了12年 連繼第四年沙西區女子手球冠軍，準備好 精英賽.....結果

- 先順利16強勝辛亥年中學
- 但一名正選扭傷
- 8強對聖三一中學前一星期一名正選學界標槍比賽足踝扭傷
- 最後一天輕鬆訓練，一名正選足踝踏隊員腳扭傷
- 最後三名入選港青球員只在後備上一同打氣，行人止步



18-19年度青年會書院運動校隊參與人數



運動校隊項目	
男子手球	男子排球
女子手球	女子排球
男子籃球	游泳隊
女子籃球	田徑隊
男子乒乓球	長跑隊
女子乒乓球	男子足球

- 初中參與校隊人數 105人
- 高中參與校隊人數 72人
- 沒有參與校隊人數 421人

體育課程對學生發展六大範疇的重要性



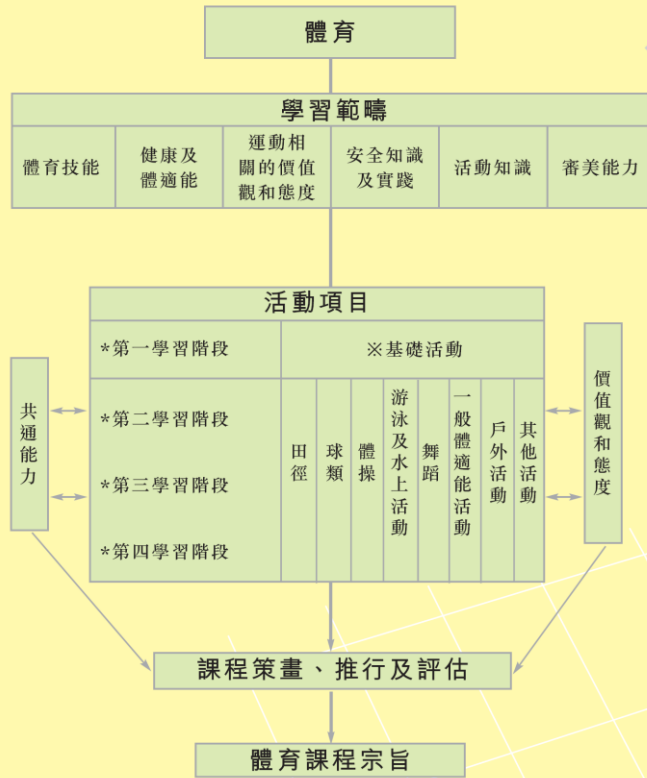


教育局體育組
發展活躍及健康的校園計劃
健康生活方式
體能活動



如何讓體育科影響全校學生，種植
「建立活躍及健康的生活方式 MVPA 60」





- *第一學習階段是一至三
- *第二學習階段是四至六
- *第三學習階段是一至三
- *第四學習階段是四及以上
- *基礎活動包括移動技能、平衡穩定技能及用具操控技能。

六大學習範疇課題概覽 體育學習領域



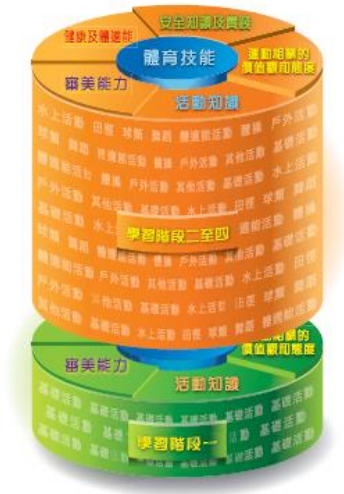
香港特別行政區政府 教育局 Physical Education Section

六大學習範疇課題

六大範疇的學習重點

六大學習範疇分別是：體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識以及審美能力。各範疇的學習重點如下：

- 1. 體育技能** — 掌握各類體育活動所需的移動、協調身體和操控用具技能，以增加樂趣和提升表現
- 2. 健康及體適能** — 認識「體能活動促進健康」的原理，學習制定、實踐和評估個人鍛鍊計畫
- 3. 運動相關的價值觀和態度** — 了解運動競賽的意義，培養正面的價值觀和態度
- 4. 安全知識及實踐** — 學習「風險管理」，落實預防運動受傷的措施
- 5. 活動知識** — 汲取相關知識，以增加樂趣、提升表現和發展組織體育活動的能力
- 6. 審美能力** — 洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力



上述六大學習範疇，是互相關連、密不可分的。與此同時，教師必須謹記「以體育活動為中心、學習「體育技能」作主線、提升體適能為要務」三項主導原則，在學習進度、方法和時間分配上，作出合適安排。教師應把握每一個讓學生學習的時機，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動，配合「體育技能」學習；若遇上下雨、潮濕、酷熱等天氣或進行聯課活動、戶外學習時，亦應向學生教授相關的安全知識。

體育科六大學習範疇

體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度
安全知識及實踐、活動知識、審美能力

如何善用科技實踐創新教育

全班式(校本) 普及學校體育

- 創新實施方式：引用不同科技推動學生參與帶氧運動，增強課堂效能，培養學生課後自發運動，普及體育發展。通過改進新體育校本課程配合以達致成效。
- 加強學生體驗式學習，利用學生參與不同研發體育科技工具，培養學生不同非學術成就。

抽離式(校本)、校外支援式：精英體育

文憑試體育科 學生發展

- 創新實施方式：全方位活用科技提升學生自學方式，優化課堂效能 及促進學習的評估
- 活用googleclassroom、sites.google、edpuzzle、quizizz讓學生自評促進學習，並優化課堂教學效能。

發展學生 健康質素 MVPA60

每天進行60分鐘
活躍生活方式

- 創新實施方式：創建校本精片跑步系統及活用心率監測系統改進體育課程
- 推動不同創新體育課堂，包括VR單車課、心率帶氧3000米跑、心率循環訓練、室內電子單車，培養學生對帶氧運動的興趣，發展學生重視健康質素



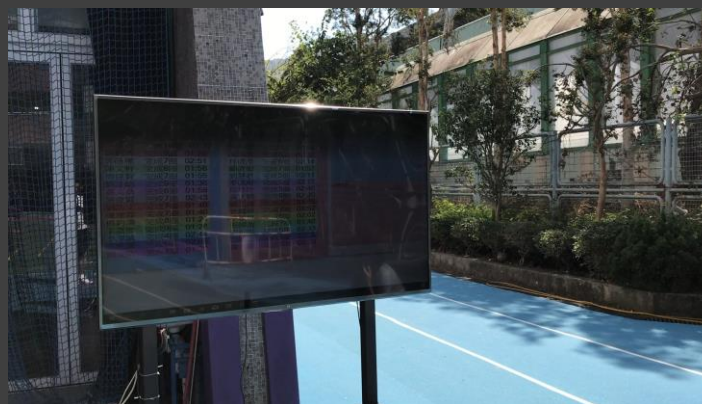


1	6B(7)	李嘉俊	13:23
2	6B(3)	周穎瑜	14:24
3	6B(2)	周經賢	15:10
4	6B(5)	劉祉皓	15:33
5	6B(1)	陳文軒	16:36
6	6C(6)	施俊賢	18:36
7	6C(4)	劉浩文	19:58
8	6B(4)	郭蔭權	20:18
9	6B(8)	黃文燦	20:51
10	6C(2)	鄭凱潮	21:10
11	6C(3)	張展滔	21:29
12	6C(5)	劉健朗	22:57
13	6C(7)	黃淨滿	30:53
14	6B(6)	李澤誠	33:37

本校自行研發環校跑跑RFID系統

- 應用STEM與體育課程中，透過資訊科技系統促進體育科的科學化訓練，研發**校本全港唯一實時學生RFID精片跑步圈數紀錄機**，增加帶氧訓練效能，加強學生心肺功能提升學生體適能
- 利用社區資源興建全天候環校跑道，並應用**無線射頻辨識技術（RFID）**，通過無線電波傳送資料以識別身分分析計時同時收集學生的運動數據，提高比賽或課堂評估的效益。學生通過RFID系統，可即時看見自己在運動訓練中的分段時間、尚餘圈數及其他學生的成績等資訊，激發運動帶來的爭勝心，提高其訓練的動機。並以RFID跑步精片系統舉辦學校舉行之班際長跑同樂同，進一步應用於大型體育活動。

男 00:00:00			女 00:00:00		
Name	Laps	Time	Name	Laps	Time
施蘇洋	完成2圈	00:58	陳穎瑤	完成1圈	01:08
葉康駿	完成1圈	00:58	陳俐婷	完成1圈	01:05
黃煒棋	完成1圈	01:18	蔣珮婷	完成1圈	01:09
黃國棟	完成1圈	00:56	陶堯鈴	完成1圈	01:08
湯嘉榮	完成1圈	01:05	林穎欣	完成1圈	01:18
刁志龍	完成2圈	01:01	關美寶	完成1圈	01:07
冼浩南	完成1圈	01:00	張芷穎	完成1圈	00:58
伍斯浩	完成1圈	01:03	李婷昕	完成1圈	00:58
梁洪威	完成1圈	00:58	何宛穎	完成1圈	00:58



表現效能回饋 (Knowledge of results, KR)

從而設計**創新校內兩項鐵人課及配合雙人單車課**

- 改進更新學校體育新課程設計全校學生全年參與6次30分鐘以上帶氧跑步課程及3次13圈3000米跑帶氧運動測試，學生可以不斷監察自己的訓練狀況並即時進行反思及改進，通過全港唯一實時檢測「體育課RFID精片系統」，建立學生體適能進展性紀錄表，改進評估方式以讓學生能實踐和評估個人鍛鍊計畫。

2019-2020 年度 青年會書院體育科 中三 中四級進度表<體育技能範疇類別>

日期	週期	中三男 星期三 李祥基	中三女 星期三 尹美蘭	中四男 星期四 李祥基/廖智聰	中四女 星期四 尹美蘭
2-6/9	夏令	1 體適能課	體適能課	體適能課	體適能課
9-13/9	夏令	2 有氧體能訓練 1	有氧體能訓練 1	有氧體能訓練 1	有氧體能訓練 1
16-20/9		3 健身室阻力器材應用	健身室阻力器材應用	健身室阻力器材應用	健身室阻力器材應用
23-27/9		4 排球正面二傳	排球正面二傳	籃球 進攻法實規則	籃球 進攻法實規則
2-4/10		5 排球扣近網球	排球扣近網球	籃球 進攻法實規則	籃球 進攻法實規則
9-10/10		6 排球中一二比賽	排球中一二比賽	籃球 進攻法實規則	籃球 進攻法實規則
16-17/10		7 長跑試路日	長跑試路日	長跑試路日	長跑試路日
23-24/10	25/10 班際長跑	8 排球中一二比賽	排球中一二比賽	學校發展日	學校發展日
30-31/10		9 星期一時間表	星期一時間表	籃球 比賽	籃球 比賽
6-7/11	20/11 體育節	10 田徑課 體適	田徑課 體適	田徑課 體適	田徑課 體適
13-14/11		11 有氧體能訓練/體能試	有氧體能訓練/體能試	有氧體能訓練/體能試	有氧體能訓練/體能試
20-21/11		12 第一學期考試	第一學期考試	第一學期考試	第一學期考試
27-28/11		13 第一學期考試	第一學期考試	全方位學習日	全方位學習日
4-5/12		14 田徑課 三級跳	田徑課 標槍	CCA 田徑課 運會準備	CCA 田徑課 運會準備
11-12/12		15 田徑課 運會準備	田徑課 運會準備	田徑課 運會準備	田徑課 運會準備
18-19/12	18,19/12 陸運會	16 陸運會	陸運會	陸運會	陸運會
1-2/1		17 學校假期	學校假期	瑜珈 1-5 式	網球 正手擊球法
8-9/1		18 有氧體能訓練 3	有氧體能訓練 3	有氧體能訓練 3	有氧體能訓練 3
15-16/1	16,17/1 學界田徑	19 創作舞 身體	創作舞 身體	瑜珈 6-10 式	網球 反手擊球法
5-6/2		20 創作舞 動力	創作舞 動力	CCA 網球 正手擊球法	CCA 瑜珈 1-5 式
12-13/2		21 創作舞 空間	創作舞 空間	CCA 桌球 傳接球	CCA 桌球 傳接球
19-20/2		22 創作舞 關係	創作舞 關係	CCA 桌球 擊球比賽	CCA 桌球 擊球比賽
26-27/2	06/03 學界長跑	23 創作舞 分組展示	創作舞 分組展示	游泳模式 手部	瑜珈 6-10 式
4-5/3		24 有氧體能訓練/體能試	有氧體能訓練/體能試	有氧體能訓練/體能試	有氧體能訓練/體能試
11-12/3		25 第二學期考試	第二學期考試	第二學期考試	第二學期考試
18-19/3		26 第二學期考試	第二學期考試	游泳模式 腳部	彈網安全認識/直彈
25-26/3		27 游泳模式 腳部	羽毛球高吊球	CCA 游泳模式 呼吸技巧	CCA 彈網分腿/坐彈
30/3		/	/	CCA 整齊泳式/考試	CCA 有氧體能訓練
1-2/4		28 游泳模式 手部	羽毛球吊球	CCA 有氧體能訓練	CCA 游泳模式 手部
8-9/4		29 學校發展日	學校發展日	學校發展日	學校發展日
22-23/4		30 游泳模式 呼吸技巧	羽毛球 單打比賽	CCA 網球 反手擊球法	CCA 游泳模式 腳部
29-30/4		31 整齊泳式/考試	有氧體能訓練/體能試	學校假期	學校假期
6-7/5		32 羽毛球高吊球	游泳模式 腳部	彈網安全認識/直彈	游泳模式 呼吸技巧
13-14/5		33 羽毛球吊球	游泳模式 腳部	彈網分腿/坐彈	整齊泳式/考試
20-21/5		34 羽毛球 單打比賽	游泳模式 呼吸技巧	結束禮	結束禮
27-28/5		35 學習日	學習日	學習日	學習日
3-4/6		36 有氧體能訓練/體能試	整齊泳式/考試	有氧體能訓練/體能試	有氧體能訓練/體能試
10-11/6		37 有氧體能訓練/體能試	有氧體能訓練/體能試	第二學期考試	第二學期考試

年度	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23
班別(學號)	48 (8)	()	()	()	()

青年會書院體育科

學生運動及體適能整體報告

學生姓名		性別	男 / 女	出生日期		學生編號	
------	--	----	-------	------	--	------	--

體適能成績(初中/高中)

級別	中四			中五			中六		
年度(三個學期)	18-19 (1)	18-19 (2)	18-19 (3)	19-20(1)	19-20(2)	19-20(3)	20-21(1)	20-21(2)	20-21(3)
測試日期	13/09/18	7/12/19	6/1/19	16/1/19	9/12/19	6/1/20	25/9/20	1/1	1/1
體高 CM	165	164	164	163	165	169	163		
體重 KG	76	78.4	75.20	74	75	77.0			
脂肪百分比	38.5	38.7	37.5	37.2%	37.1	38.1			
BMI 標準	28.9	29.1	27.9	27.5	27.5	28.9			
坐體前伸	36.5 cm	37 cm	37 cm	37 cm	37 cm	36 cm	36 cm	36 cm	36 cm
立定跳遠	160	180	175	180					
500 米划艇	1:55"	1:57	1:55	1:55	1:55				
掌/膝上壓 5%	42 ()	41 ()	41 ()	40 ()	42 ()	38 ()	()	()	()
仰臥起坐 10%	47 ()	50 ()	50 ()	55 ()	63 ()	59 ()	()	()	()
仰臥引體上升 5%	19 ()	19 ()	21 ()	18 ()	()	()	()	()	()
13 圈測試 / 十五米漸進式 10%	38		35		23:10				
測試總分(30%)									

備註: 1. () 請填上體適能考試得分, 例如: 掌/膝上壓 23(4) 2. 受傷不能測試請填 'S'

2.2 設計班際比賽初賽於體育課，決賽則於放學或中午進行。(減少大量初賽時間於課後)

(一) 本科的教學目標及工作計劃

請參閱 2018-19 學校的工作計劃書內的體育科計劃。

(二) 技能測試及考試須知

中一至中五級

評核項目	估分	內容	總估分
1. 平時分 (運動價值觀和態度)	20%	1. 衣飾整齊-欠帶整齊體育服飾者，扣五分 2. 體育服飾不合規格者，扣二分 3. 欠帶整齊體育服飾者到達第三次警告論 紀律 - 上課時不遵從老師指導者扣分	20%
2. 課堂外體育參與性	10%	第一學期學期參加校內陸運會則加十分，其他的不計算在內 第二學期學期參加校內班際長跑比賽則加十分，其他的不計算在內 第三學期參與 MVP A60，達體育課外 20 小時以上帶氧運動(以 APP 計算)	10%
3. 帶氧運動跑	20%	每學期共 2 次帶氧運動跑數據(每次 10%)	20%
4. 技能	20%	三學期規定評核項目一個	20%
5. 體能	30%	1. 各學期 13 圈跑或 15 米漸進式心肺耐力跑(次) 或 9 分鐘 2. 仰臥起立一分鐘 3. 肌力測試(仰臥引體上升(次) 4. 掌上壓(男)/屈膝掌上壓(女))	30%
總分			100%

評核項目	估分	內容	總估分
1. 平時分 (運動價值觀和態度)	10%	1. 衣飾整齊-欠帶整齊體育服飾者，扣五分 2. 體育服飾不合規格者，扣二分 3. 欠帶整齊體育服飾者到達第三次警告論 紀律 - 上課時不遵從老師指導者扣分 - 上課態度、與同學的合作參與	10%
2. 課堂外體育參與性	10%	第一學期學期參加校內陸運會則加十分，其他的不計算在內	10%
3. 帶氧運動跑	30%	每學期共 3 次(最好成績的 3 次)帶氧運動跑數據(每次 10%)	30%
4. 技能	20%	學期規定評核項目一個	20%
5. 體能	30%	1. 各學期 13 圈跑或 15 米漸進式心肺耐力跑(次) 或 9 分鐘 2. 仰臥起立一分鐘 3. 肌力測試(仰臥引體上升(次) 4. 掌上壓(男)/屈膝掌上壓(女))	30%
總分			100%

全年不少於6次30分鐘以上心率帶氧訓練跑步課程
及3次13圈3000米跑帶氧運動測試

學生運動及體適能整體報告

促進評估的考評

VR配合影像踏單車設計

VR體育課堂應用，選出校內熱愛單車同學，一同協助建成學校至香港體育學院單車路段VR影片。並活用體育課堂內，學生因而能於VR眼鏡內試行踏此路段，引發學生課後參與活動的動機。

發展學生參與 建構互動而非單純運用虛擬實境單車



課堂簡介

近年虛擬實境(Virtual Reality)的應用在本地教育開始有上升的趨勢，而學界 VR 課堂發展，都以以下方向為主流：

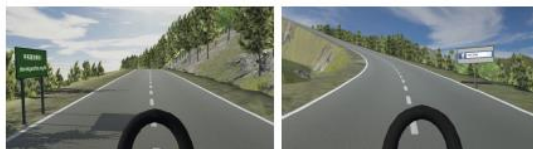
1. 播放 360 媒體(包括影片、相片或動畫)；
2. 進行虛擬觀景活動；和
3. 設計虛擬實境內容(包括立體模型製作或利用手繪)



本作品嘗試以實時方式在體育科使用虛擬實境應用程式，讓學生使用室內單車時與運動數據進行互動而非單純運用虛擬實境進行觀察。

本地學校的體育課一般都以鼓勵學生做運動或促進運動成效為目標，甚少考慮學生在運動過程中是否有助他們其他方面的發展(如學業成績或學習興趣等)，本教案則提出針對學童專注力提升的方案。

室內單車訓練過程沉悶，但藉本系統輔助訓練，學生既可沉浸於虛擬實境中感受公路賽或爬山單車的樂趣，同時亦可即時獲得訓練數據如速度、距離及訓練時間等資訊。學生更可利用本系統進行室內單車比賽，在課堂中有利激發運動帶來爭勝的心態、並提高訓練動機。另一方面，參賽作品中的虛擬實境內容有不同數據和資訊在訓練過程中出現，同學在訓練過程中須留心虛擬實境中路牌的內容回答老師的提問才可完成訓練。



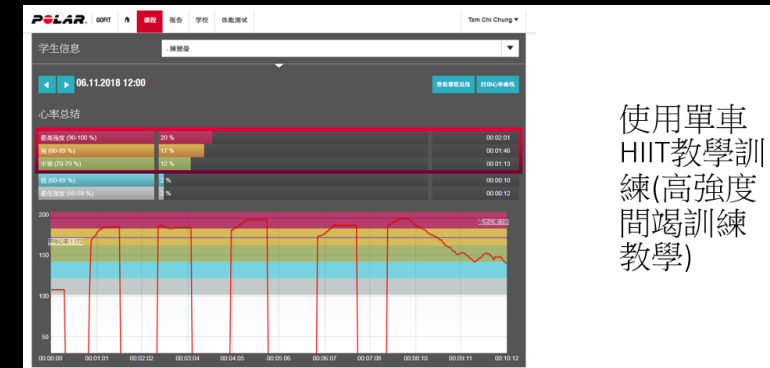
圖一及二：在虛擬實境內加入帶有訊息的路牌，讓同學必須保持專注



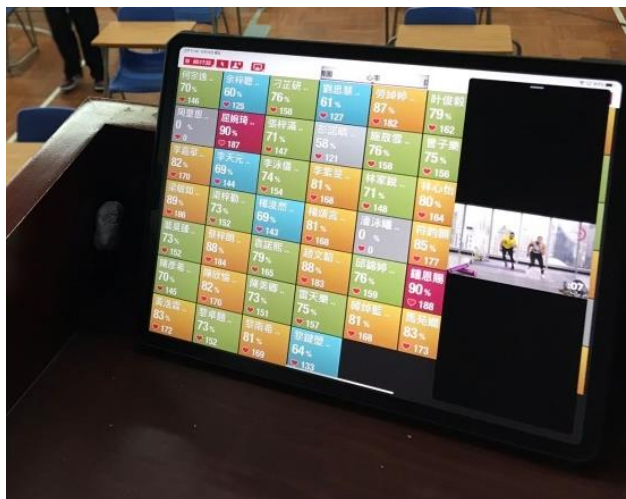
電子單車體育課堂之發展

開發使用電子單車，學生可**網上同步與世界不同人一同參與不同世界地方路段單車活動**，並可運用心率感測系統於單車體育課，促進學生參與體育運動。學生通過心感測系統，實時檢測自己心率做運動，通過科技協助建構合適的心率做有效能的運動，從而更有效改進自己體格。

通過親身自我體驗文憑試體育科「訓練法」一單元內容，加深學習的經驗，提升學生活用知識。



使用單車
HIIT教學訓練(高強度
間歇訓練
教學)



運用心率監測裝置於體育課中提升學生的體適能，利用科技進一步解決不同學生活動水平進行體適能體育課。保持學生安全心率於課堂，並引發學生對自己的要求



教學情況	高體適能水平學生	略遜體適能水平學生
以往參與	有機會未盡力	已盡力，但老師誤解
以往老師對話	你已盡力了嗎？	看到你比較慢，快一點？
現在老師對話	你體能好，盡你心率的力量可快一點！	盡力到自己心率水平就可，加油！
結果	不能不盡力，因為老師知道學生水平可做到什麼能力水平	若慢了，但心率到要求，被老師欣賞努力的成果

體驗式學習理論實淺於學生體育活動中，讓學生體會以體育服務別人精神
從2005年開始我設立會考體育科到今年文憑試體育科，除了發展學生對體育作為終身工作事業外，更重要是能通過不斷體驗式學生理論學習課本上知識，實淺體會課程內容並體會以體育服務別人精神



多元參與體育義工



早上到公園和長者一同學習太極，並課後安排訪問長者做運動的動機



學員活動手冊
學員：_____ 指導員：_____

協助校內肥胖學生進行減重計劃



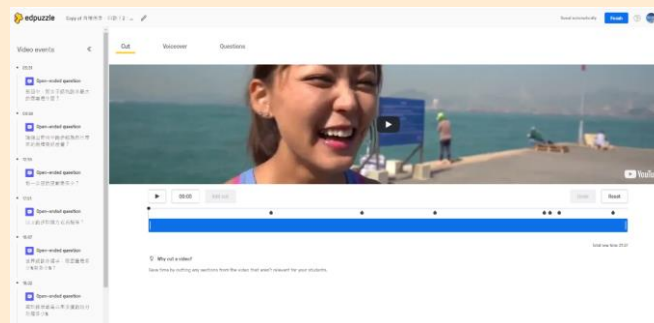
溫習單元五訓練法老人運動注意事項
單元八體育、運動和康樂活動的社會影響中
不同人仕參與活動的動機



以體驗式學習理論貫穿文憑試體育科大部份課題，以實習體驗形式深化學生相關理論

全方位促進文憑試體育科學生自學自評精神

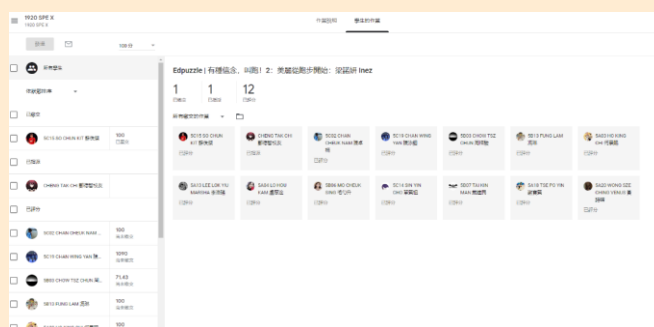
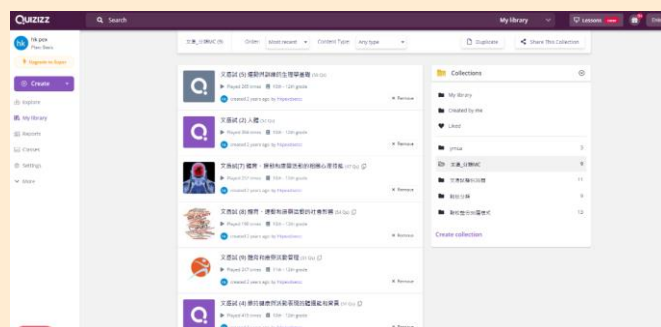
全方位應該不同教學科技促進學生中文憑試體育科考生學習知識，疫情停課間，以不同網上創新教學科技，持續學生能活學相關文憑試體育科課程包括如下：



自建教學site.google，讓學生互動學習內容

創建Edpuzzle影片庫改進學生影片學習法並分享業界

自建教學quizizz，讓學生互動學習內容



善用googleclass作特別評估方式引發學生自學

照顧不同學習需要的體育教學策略

中一全級特色分組體育課

中一級學生體育課程**全級同時時間進行**，不以班作單位上課，以**學生體適能個人成績作分組**，照顧個別學習差異，減少異質性情況。讓體適能較佳的學生可更進一步提升自己，體適能略遜學生可共同進步，減少學生失敗感，並能盡快適應從小學到中學的不同體育課程。於每學期體適能考評後學生因應成績高低再轉組，而老師教授體適能、各體育技能及教學方法及要求亦有所不同，以達致照顧不同體育程度之學生學習所需，減少學生失敗感。

全級同時上課	男A組	男B組	女A組	女B組
水平	體適能分數高學生	體適能分數略遜學生	體適能分數高學生	體適能分數略遜學生

游泳課分層教學法

游泳課與其他運動教學時，最大分別是不懂泳式與已精熟泳式的人差異很大，以往多以精熟學生協作教學不懂泳式為主的教學，但實際情況並未高效能。為改進游泳課大差異問題，以**不同學習需要分組教學**，並善用科技作協作。讓每一學生達致自己所需要求，建構成功感及不讓已精熟泳式的學生沉悶。

於各級游泳課中，把學生分層3組。自由式課堂例子如下：



分組	未懂自由式學生為A組	學懂但未精熟學生為B組	完全學懂及精熟游泳式為C組
教學內容要求及方式	漸進初步教學	學生協同改進泳式互補學習	運用心率系統完成特定的時間

活用網上評台作學生評估，促進課後改進體育技巧

善用網上評估

1. 鼓勵學生在課餘及假日以 體育遊戲或運動訓練作為休閒活動

為青年會書院通過建設校本體育科googleclassroom及 sites.google.com建立學生課後學習體育活動平台，並優化評估方式，學生可於體育課後利用自評方式，不斷改進課堂上學習的技能。

<https://sites.google.com/cymcac.edu.hk/spe>



中五級瑜珈評估內容

1. Camel Pose 駱駝式

2. Dancer Pose 舞王式

3. Downward Facing Dog To High Lunge 下狗式至高弓步

1. Camel Pose 駱駝式

Level 1

Level 2

Level 3

作業說明 學生的作業

發還

100分

所有學生

依狀態排序

已提交

4A01 CHAN CHEUK LAI 陳卓禮	100	已提交 (達文)
4B25 TSE WING SZE 謝穎詩	83	達文
5A03 HO KING CHI 何景聰	100	已提交 (達文)
5A06 CHAN KIT YU 陳潔茹	90	達文
5A08 CHEUNG CHIN MAN 張平斌	70	達文
5A10 HUI SIN TING 許倩婷	64	達文
5A11 LAU WAN YIU 劉麗英	70	達文
5A13 LEE LOK YIU MARSHA 李洛瑤	85	達文
5A15 LEUNG YEE NA 梁綺娜	80	達文

瑜珈課評估

39 已提交 58 已刪除 5 已評分

已提交

4A01 CHAN CHEUK LAI 陳卓禮

4B25 TSE WING SZE 謝穎詩

5A03 HO KING CHI 何景聰

5A06 CHAN KIT YU 陳潔茹

5A08 CHEUNG CHIN MAN 張平斌

5A10 HUI SIN TING 許倩婷

5A11 LAU WAN YIU 劉麗英

5A13 LEE LOK YIU MARSHA 李洛瑤

5A15 LEUNG YEE NA 梁綺娜

5A16 LO MAN HUIEN 羅文慧

5A17 TANG KWAN LAN 鄧均昊

5A18 TSE PO YIN 謝寶賢

5A19 TSOI HU TUNG 蔡曉彤

5A20 WONG SZE CHING VENUS 黃詩晴

5B04 LEI LAM WAI 呂露露

5B06 MO CHEUK SING 毛灼升

5B07 TAI KIN MAN 戴建民

5B08 TAM NGA YIN 譚雅言

5B11 CHAN CHU YAN CODY 陳耀欣

5B12 CHUI TSZ CHING KATIE 徐子晴

請各完成瑜珈課的女同學留意:

1. 教練提供3套動作，各動作有三個水平，同學可選其一水平

2. 同學務必完成3套動作，並錄影一片內含3套動作

3. 6/7或以前完成，並上載到google class room

4. 如有拍攝問題，3/7或之前請聯絡尹老師

中五級瑜珈評估內容

各項體育活動 - 瑜珈

<https://sites.google.com/cym...>

活用免費流動裝置APP 促進學生學習

學生運用手機APP課後帶氧跑步個人化學習，學生與老師共同APP跑步系統群組，定立每學期100公里跑步，相互鼓勵及檢測進度完成目標，以科技帶動學生於課後個人化體能學習，從而改進文憑試育科體能實習。並發展全校課後參與長跑活動作紀錄。



下午 3:35 85%

排行榜

1		Lam Fung	93.07 公里
2		Ricko CCN	90.43 公里
3		Ann Bel	86.44 公里
4		Po Yin Tse	82.71 公里
5		Chun Kit So	80.07 公里
6		kim	79.03 公里
7		Tsz Chun Chow	78.57 公里
8		Ricky Tai	74.52 公里

我的挑戰

	You Can't Stop NYC Challenge 1,169,245 / 1,609,344 公里 還有 2 日	>
	S4. Pex. 第二學期60公里 470.7 / 60.0 公里 還有 13 日	>
	80 公里挑戰 86.44 / 80.0 公里 還有 40 日	>
	2021 YMCA S5 PEX 86.44 / 100.0 公里 還有 312 日	>

加入挑戰

--	--	--	--	--

2021 YMCA S5 PEX

還有 312 日

86.44 / 100.0 公里

名次 3 / 14

百分位數 前 30%

檢視排行榜 >

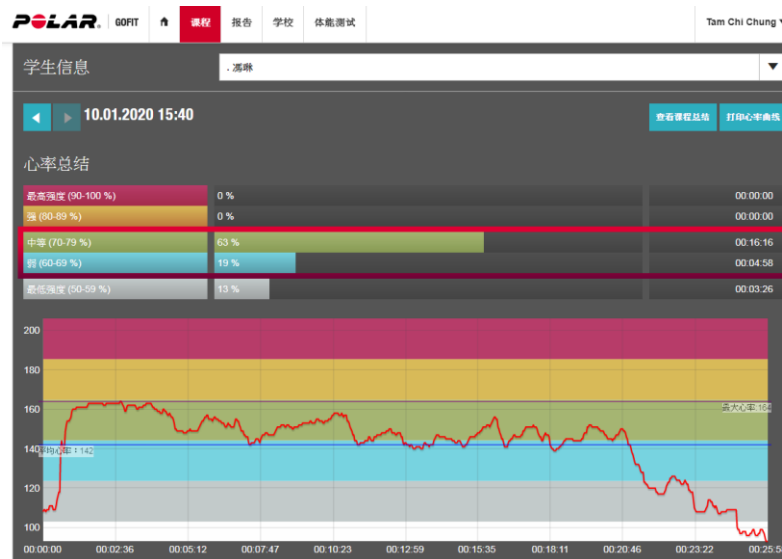
挑戰詳細資料



優化全校帶氧跑步體育課程，照顧不同學生需求及促進個人化學習

不段更新教學策略，由全年6次校內3000米帶氧跑步過渡學生以心率監測器跑60%-80%心率強度30分鐘，減少不同學生失敗感，讓學生不再感到跑步是辛苦的活動，並能學懂了解自己的心率做中等強度的運動，引發學生課後自行參與更多運動的機會。

改進課程	內容	學生參與強度	學生課堂表現
以往做法	全年6次校內3000米帶氧跑步。	學生每次盡力參與得分。	成績慢的學生有機會感到辛苦或失敗感。
2019年開始	除了3000米考試外，學生以心率監測器跑60%-80%心率強度30分鐘。	各水平學生按自己心率能力速度慢跑。	能更安全進行帶氧運動課，各人都是成功達標者，沒有失敗者出現。快者需快，慢者亦自然慢。





延續及擴展體育 學校同工，一同 互補不足發展學 生所需的校本體 育課程

- 分享成果
- 本人自從事體育教育工作開始，認為體育教學作來不是單打獨鬥。由於學校內體育課程不同學界運動比賽，各校互相協作，分享從來都是一件共同進步的事，因此我和自己學校的體育同工們一直通過參與不同教育界別的股份會，當中以「運用資訊科技以提升高中體育選修科的學習效能」、「在體育科規劃及推行電子學習及STEM教育」、「運用資訊科技以提升體育科學習效能」、「透過資訊科技系統促進體育學習的進展性評估」為主，希望通過持續推行本校創新科技體育教學之精神及實踐方法。讓業界同工共同試行。

感謝香港教育城支持，希望大家
日後共建更創新、更有效度、培
養學生正向參與運動的體育課程

青年會書院

譚智聰老師

tcc@cymcac.edu.hk

