



男 00:02:30

Name	Laps	Time
譚力行	完成1圈	01:54
蔡卓宏	完成1圈	01:52
林宥丞	完成2圈	00:26
李嘉俊	完成2圈	00:50
郭蔭權	完成2圈	00:40
鄧靖龍	完成2圈	00:34
周經賢	完成1圈	01:15
林宥丞	完成1圈	01:10
余飛	完成2圈	00:32

女 00:02:30

Name	Laps	Time
施凱晴	完成2圈	00:48
陳心儀	完成2圈	00:44
林澄蔚	完成2圈	00:36
高頌恩	完成2圈	00:20
林婉盈	完成2圈	00:20
黃文穎	完成2圈	00:25
李穎宜	完成2圈	00:27
賴智玲	完成1圈	01:25
陳丹娜	完成2圈	00:31

男總名次

1	S4A(10)	00:41
2	S4B(12)	00:41
3	S4A(8)	00:49
4	S4B(6)	00:48
5	S4B(9)	00:49
6	S4B(11)	00:50
7	S4B(3)	00:51
8	S4A(3)	00:52
9	S4A(6)	00:53
10	S4A(11)	00:54
11	S4A(12)	00:54
12	S4A(4)	00:55
13	S4B(13)	00:55
14	S4A(5)	01:01
15	S4B(1)	01:04
16	S4B(14)	01:04
17	S4B(10)	01:20
18	S4B(4)	01:21
19	S4B(8)	01:31
20	S4B(5)	01:35

女總名次 41 S4A(22) 施凱晴 01:45

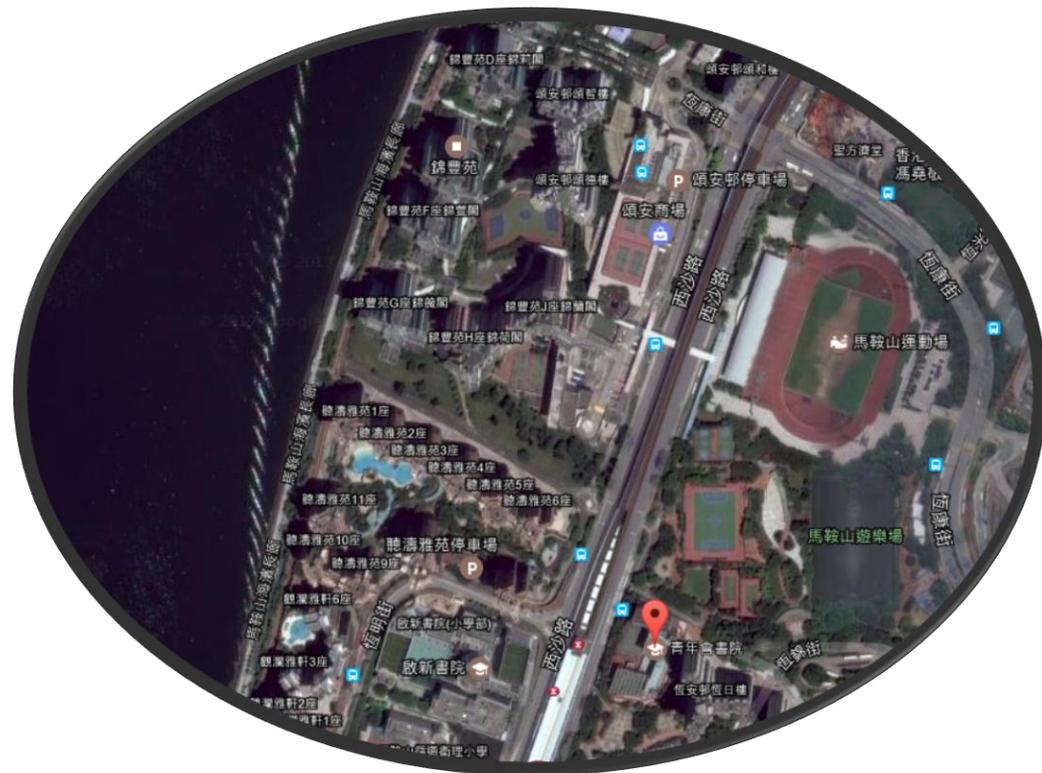
於體育科滲入創新科技課堂設計  
以提升學生健康發展質素

青年會書院



# 學校背景

- 創辦於一九五二年
- 位於沙田馬鞍山
- 津貼中學（男女校）
- 班級結構：6級24班

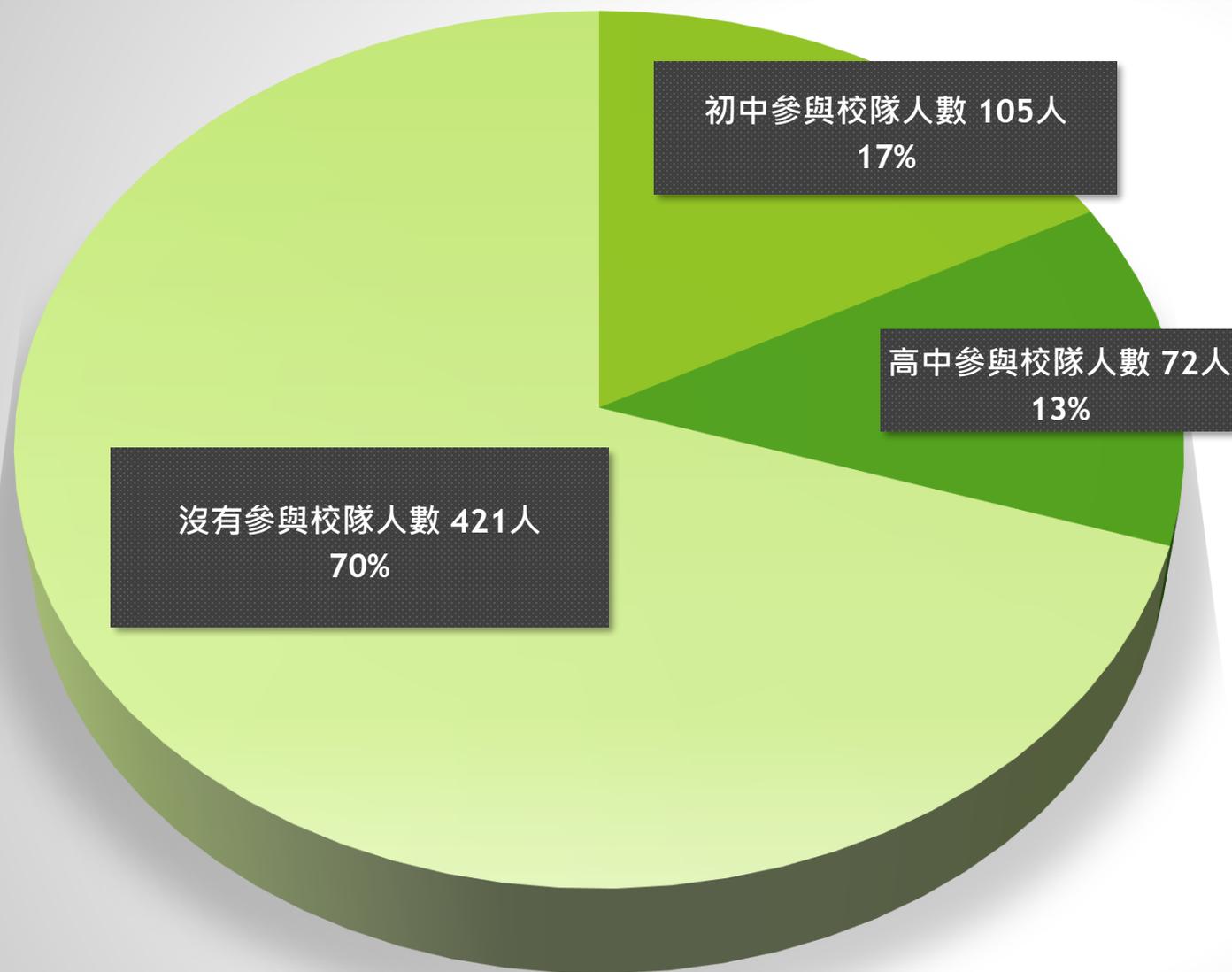




# 青年會書院

譚智聰老師  
梁正彥老師  
黃榮生老師

# 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

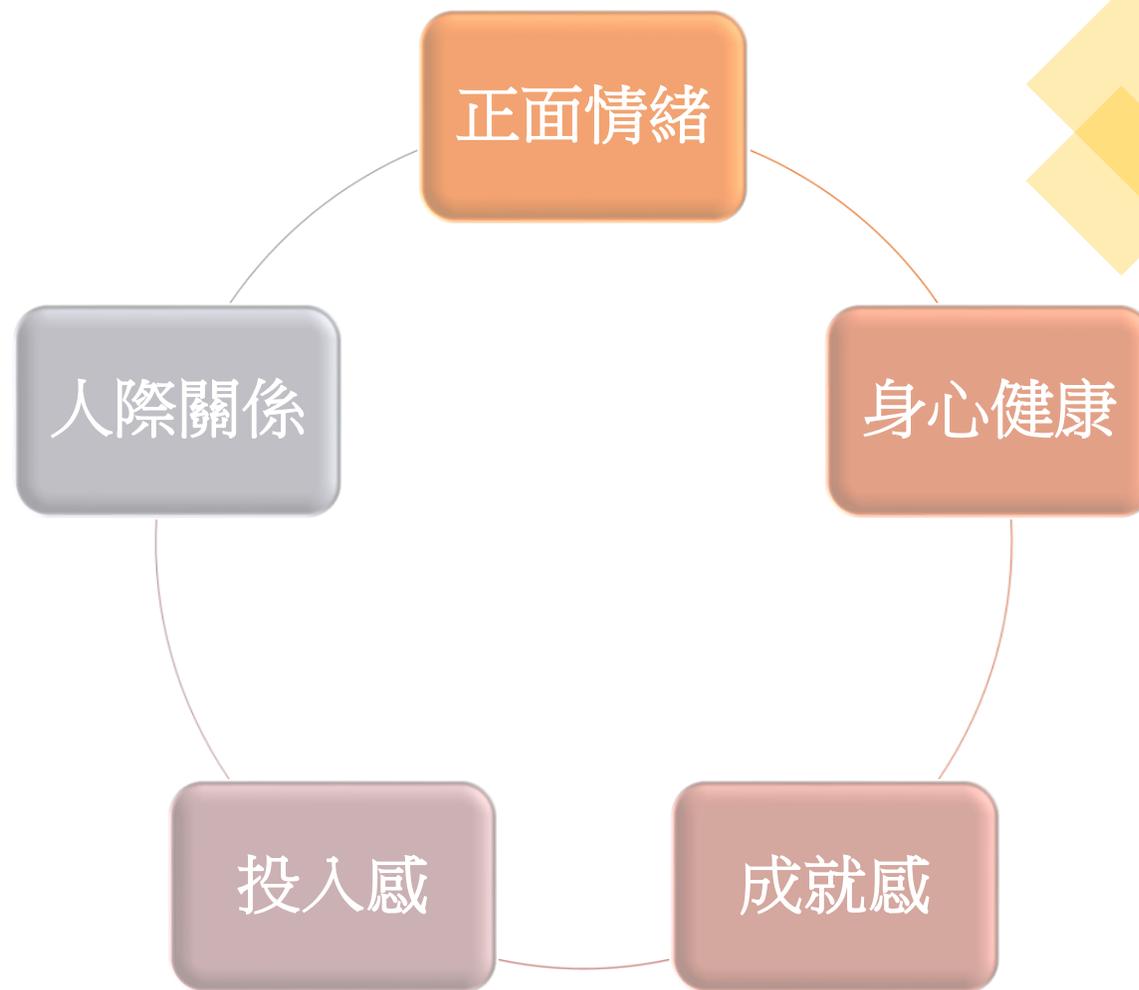
# 六大範疇的學習重點

## 三項主導原則

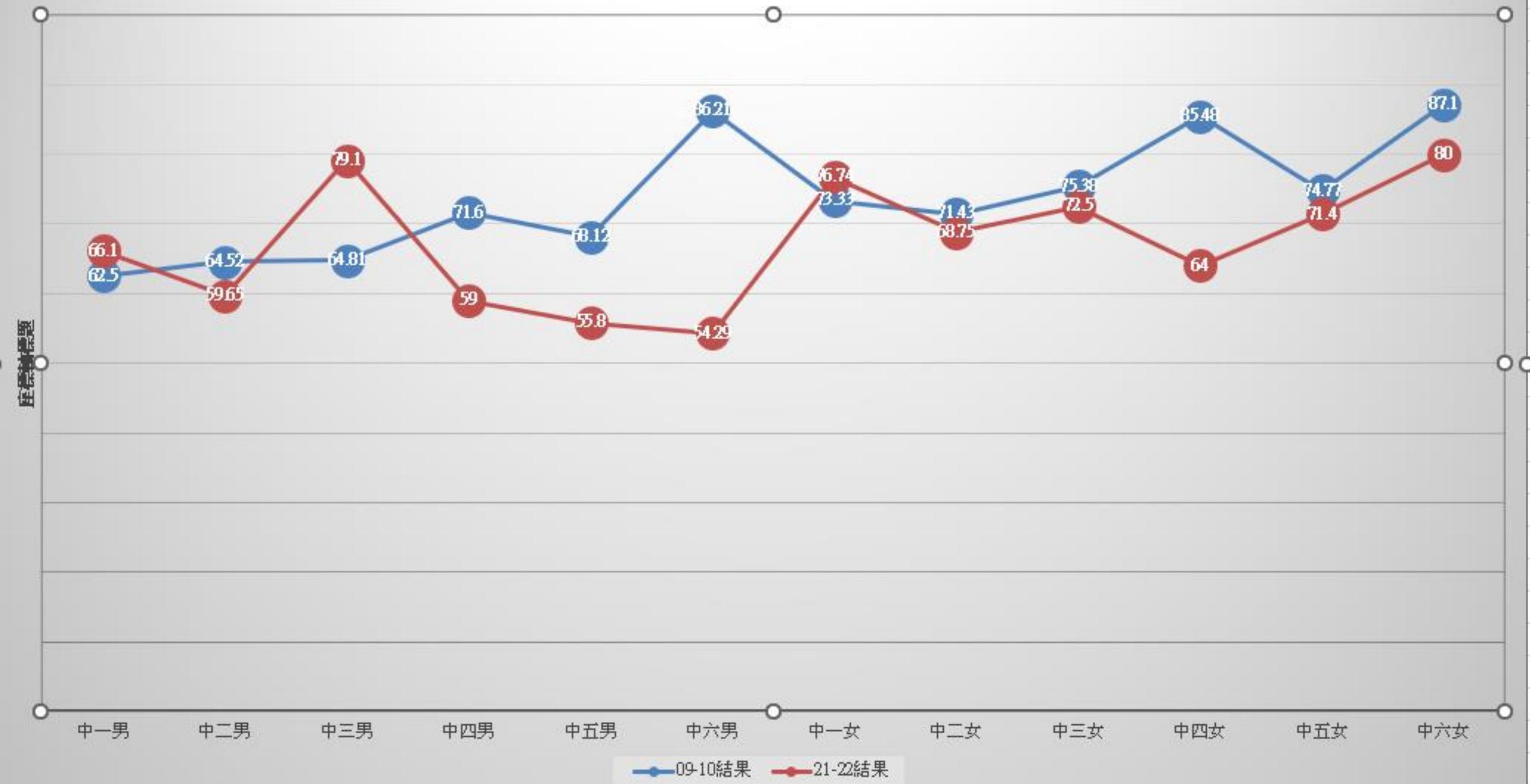


體育課程中提升學生在體育課進行帶氧運動的重要性

# 學校教育



# KPM <<BMI>>



# 不少於四類活動範疇中學習至少 八項不同的體育活動

活動範疇	活動
田徑	跑項、跳項、擲項、越野賽跑等
球類	<u>隊際運動</u> ： 籃球、足球、排球、手球、曲棍球、欖球、壘球、投球等 <u>執拍運動</u> ： 羽毛球、乒乓球、壁球、網球等
體操	基本體操、教育體操、藝術體操、技巧體操、彈網等
水上運動	基本泳式、拯溺、水中自救技巧、韻律泳、獨木舟、划艇、風帆、滑浪風帆等
舞蹈	律動、西方土風舞、中國舞、社交舞(體育舞)、創作舞、爵士舞等
體適能活動	循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練等
戶外活動	遠足、露營、野外定向、野外考察等
其他活動	跳繩、足毬、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等

# 青年會書院的學校體育課程

全班式(校本)  
普及學校體育

- **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

- **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

- **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

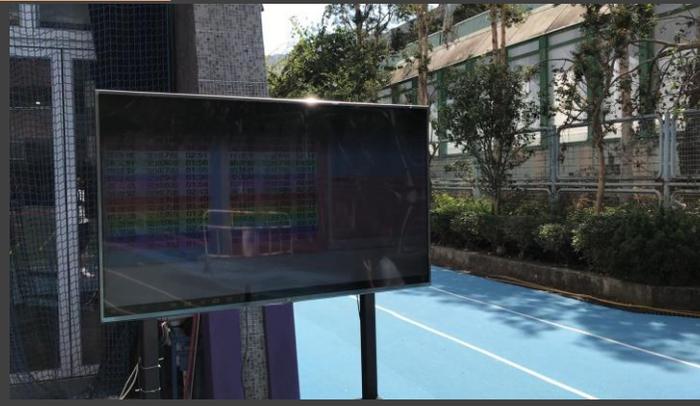
# 本校自行研發環校跑跑RFID系統



1	6B(7)	李冠傑	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)	張展潛	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

實時學生班際長跑比賽成績跑步RFID系統 (連結)

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)

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。

從而設計**創新校內兩項鐵人課及配合雙人單車課**

實時學生環校跑觀看跑步RFID系統 (連結)

# 現行學校3000米十三圈跑實時報告圈數和時間

男 00:00:00			女 00:00:00			男總名次	
Name	Laps	Time	Name	Laps	Time		
施蘇洋	完成2圈	00:58	陳穎瑤	完成1圈	01:08	1 SA01 梁志立 00:57	21 SA05 梁志立 00:1
葉康駿	完成1圈	00:58	陳俐婷	完成1圈	01:05	2 SA12 何偉豪 02:18	22 SA12 何偉豪 02
黃煒棋	完成1圈	01:18	蔣珮婷	完成1圈	01:09	3 SA15 鄧啟豪 00:31	23 SA15 鄧啟豪 00
黃國棟	完成1圈	00:56	陶堯鈴	完成1圈	01:08	4 SA13 呂禮賢 03:30	24 SA13 呂禮賢 03
湯嘉榮	完成1圈	01:05	林穎欣	完成1圈	01:18	5 SA14 區嘉允 01:20	25 SA14 區嘉允 01
刁志龍	完成2圈	01:01	關美寶	完成1圈	01:07	6 SA16 李志立 01:01	26 SA16 李志立 01
冼浩南	完成1圈	01:00	張芷穎	完成1圈	00:58	7 SA18 區嘉謙 02:50	27 SA18 區嘉謙 02
伍斯浩	完成1圈	01:03	李婷昕	完成1圈	00:58	8 SA17 何偉傑 02:18	28 SA17 何偉傑 02
梁洪威	完成1圈	00:58	何宛穎	完成1圈	00:58	9 SA19 區嘉軒 02:18	29 SA19 區嘉軒 02
						10 SA19 區嘉軒 02:18	30 SA19 區嘉軒 02
						11 SA05 梁志立 00:37	31 SA05 梁志立 00:3
						12 SA12 何偉豪 02:18	32 SA12 何偉豪 02
						13 SA15 鄧啟豪 00:31	33 SA15 鄧啟豪 00
						14 SA13 呂禮賢 03:30	34 SA13 呂禮賢 03
						15 SA14 區嘉允 01:20	35 SA14 區嘉允 01
						16 SA16 李志立 01:01	36 SA16 李志立 01
						17 SA18 區嘉謙 02:50	37 SA18 區嘉謙 02
						18 SA17 何偉傑 02:18	38 SA17 何偉傑 02
						19 SA19 區嘉軒 02:18	39 SA19 區嘉軒 02
						20 SA19 區嘉軒 02:18	40 SA19 區嘉軒 02
						女總名次	
						21 SA05 梁志立 00:37	21 SA05 梁志立 00:3
						22 SA12 何偉豪 02:18	22 SA12 何偉豪 02
						23 SA15 鄧啟豪 00:31	23 SA15 鄧啟豪 00
						24 SA13 呂禮賢 03:30	24 SA13 呂禮賢 03
						25 SA14 區嘉允 01:20	25 SA14 區嘉允 01
						26 SA16 李志立 01:01	26 SA16 李志立 01
						27 SA18 區嘉謙 02:50	27 SA18 區嘉謙 02
						28 SA17 何偉傑 02:18	28 SA17 何偉傑 02
						29 SA19 區嘉軒 02:18	29 SA19 區嘉軒 02
						30 SA19 區嘉軒 02:18	30 SA19 區嘉軒 02
						31 SA05 梁志立 00:37	31 SA05 梁志立 00:3
						32 SA12 何偉豪 02:18	32 SA12 何偉豪 02
						33 SA15 鄧啟豪 00:31	33 SA15 鄧啟豪 00
						34 SA13 呂禮賢 03:30	34 SA13 呂禮賢 03
						35 SA14 區嘉允 01:20	35 SA14 區嘉允 01
						36 SA16 李志立 01:01	36 SA16 李志立 01
						37 SA18 區嘉謙 02:50	37 SA18 區嘉謙 02
						38 SA17 何偉傑 02:18	38 SA17 何偉傑 02
						39 SA19 區嘉軒 02:18	39 SA19 區嘉軒 02
						40 SA19 區嘉軒 02:18	40 SA19 區嘉軒 02

表現效能回饋 (Knowledge of results, KR)



## 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。



使用禮堂跑步教學訓練  
(中等強度的帶氧訓練教學)  
帶氧訓練教育影片



# 電子單車體育課堂之發展

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。



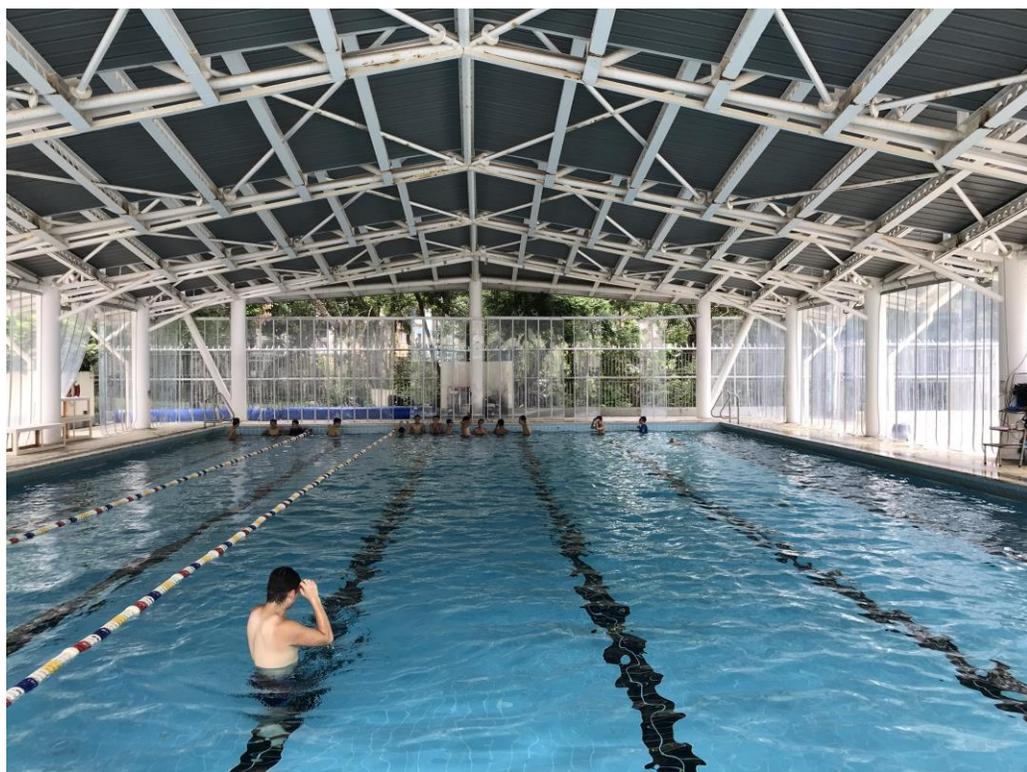
心率單車課影片  
[\(連結\)](#)



使用單車HIIT教學訓練(高強度間歇訓練教學)

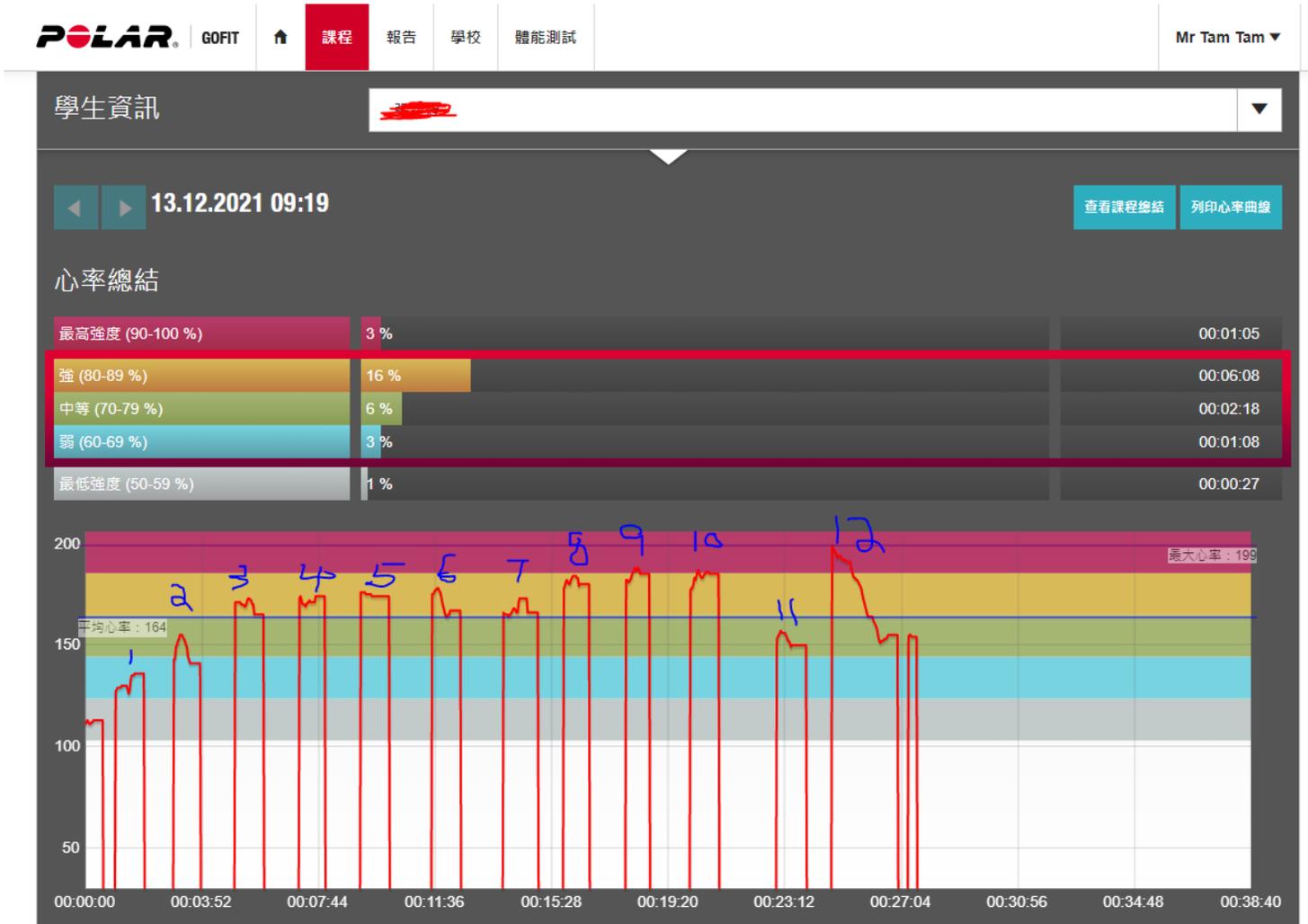
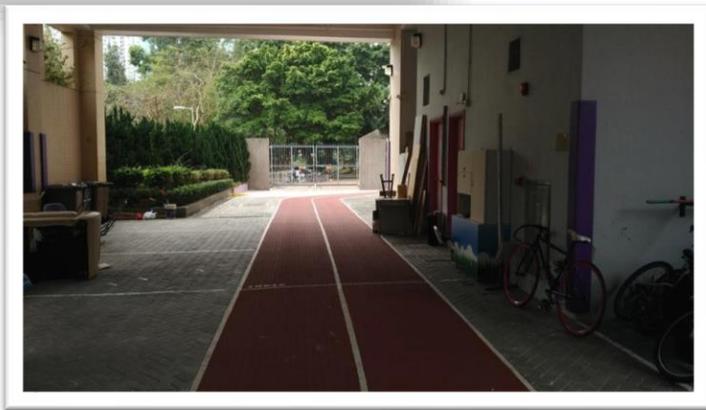
# 於游泳課活用 「心率監測系統」 作分組學習

- 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

# • 平民版本心率跑步數圈系統



**Polar GoFit**  
用於體育課的線上工具

用其他帳號登入  
選擇最近的帳號  
TAM CHI CHUNG ✓

Polar GoFit 讓您可以在體育課期間追蹤學生的心率。藉助 Polar GoFit，您可透過顯示學生的即時心率來教導學生心率訓練的好處。擁有 polar.go.fit.com 帳號的教師可使用這些憑證來登入 Polar GoFit。

由教育局 課程發展處體育組 委託  
香港教育大學 健康與體育學系 製作

# 心率監測系統 教學指南

按訪 POLARGOFIT

作者：譚智聰 青年會書院 體育老師

登入



項目負責人 / 編輯  
香港教育大學 健康與體育學系 助理教授  
周志清博士

1



YouTube HK 搜尋

Chi Ching Gary CHOW 訂閱 2

**非常體育課 - 心率監測系統**  
Chi Ching Gary CHOW · 6 部影片 · 觀看次數：52次 · 上次更新日期：2020年5月10日

Heart Rate Monitor is commonly used in sports to assess athletic physiological response during exercise. It is applicable to use in Physical Education school setting to facilitate the use of technology in class. This video sets helps all PE teachers... 更多

▶ 全部播放 < 分享 + 儲存

1		心率監測系統 教學介紹 上傳者：Chi Ching Gary CHOW	6:46
2		心率監測系統 1_建立課堂 上傳者：Chi Ching Gary CHOW	1:38
3		心率監測系統 2_輸入學生資料到系統 上傳者：Chi Ching Gary CHOW	2:17
4		心率監測系統 3_在平板電腦開啟系統 上傳者：Chi Ching Gary CHOW	1:07
5		心率監測系統 4_以平板電腦在課程進行中加入 / 刪除學生 上傳者：Chi Ching Gary CHOW	0:28
6		心率監測系統 5_課程總結 上傳者：Chi Ching Gary CHOW	1:58



# 課堂應用小分享

# 持續30分鐘60%-80%心率帶氧運動課

- 創立學校體育新課程設計全校學生全年參與五次以上持續30分鐘60%-80%心率帶氧運動課，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	中三女 星期三	中四男 星期四	中四女 星期四
老師	李群慈	尹美蘭	李群慈/譚智聰	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 健身氣阻刀器材應用	健身氣阻刀器材應用	健身氣阻刀器材應用	健身氣阻刀器材應用
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	CCA 籃球 比賽	CCA 籃球 比賽
6-7/11	20/11 粵界長跑	10 田徑課 體操	田徑課 體操	田徑課 體操	田徑課 體操
13-14/11		11 有氧體能訓練/體能試	有氧體能訓練/體能試	CCA 有氧體能訓練/體能試	CCA 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 田徑課陸運會準備	CCA 田徑課陸運會準備
11-12/12		15 田徑課陸運會準備	田徑課陸運會準備	田徑課陸運會準備	田徑課陸運會準備
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 反手擊球法
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 粵界田徑	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 轟球 傳接球	CCA 轟球 傳接球
19-20/2		22 創作舞 關係	創作舞 關係	CCA 轟球 擊球比賽	CCA 轟球 擊球比賽
26-27/2	06/03 粵界長跑	23 創作舞 分組展示	創作舞 分組展示	游泳樣式/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	游泳樣式/腳部	彈網安全認識/直彈
25-26/3		27 游泳樣式/腳部	羽毛球高遠球	CCA 游泳樣式/呼吸技巧	CCA 彈網分級/坐彈
30/3		/	/	CCA 整齊泳式/考試	CCA 有氧體能訓練
1-2/4		28 游泳樣式/手部	羽毛球吊球	CCA 有氧體能訓練	CCA 游泳樣式/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 游泳樣式/呼吸技巧	羽毛球 單打比賽	CCA 網球 反手擊球法	CCA 游泳樣式/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 羽毛球高遠球	游泳樣式/腳部	彈網安全認識/直彈	游泳樣式/呼吸技巧
13-14/5		33 羽毛球吊球	游泳樣式/手部	彈網分級/坐彈	整齊泳式/考試
20-21/5		34 羽毛球 單打比賽	游泳樣式/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	陳基榮		性別	男/女	出生日期	16/12/03	學生編號	51501066	
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	6/6/19	16/19/19	9/12/19	6/7/20	25/9/20	1/1	1/1
體高 CM	165	164	164	163	165	169	163		
體重 KG	76	88.4	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		cm	36 cm	cm	cm
立定跳遠	160	180	175	180					
500 米划艇	1:55"	1:57	1:55	1:55		1:53			
膝/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%					35	35:10			
測試總分(30%)									

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

## (一) 技能測試及考試須知

2.1 各級學生成績評核標準及各測驗及考試的佔分比重如下:

中一至中五級

第一學期至第二學期			
評核項目	佔分	內容	總佔分
1. 平時分(運動價值觀和態度)	10%	1. 衣飾整齊-欠學整套體育服飾者, 扣五分 2. 體育服飾不合規格者, 扣二分 3. 欠學整套體育服飾者到達第三次記警告論 紀律 -上課時不遵從老師指導者扣分	10%
2. 課外體育參與性	20%	第一學期參與 MVPAGO, 達體育課外 50 公里以上帶氧運動(以 APP 計算)	20%
3. 帶氧運動跑	20%	第二學期參與 MVPAGO, 達體育課外 50 公里以上帶氧運動(以 APP 計算) 每學期共 1 次帶氧運動跑	20%
4. 技能	20%	二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%

全學期			
評核項目	佔分	內容	總佔分
1. 平時分(運動價值觀和態度)	10%	1. 衣飾整齊-欠學整套體育服飾者, 扣五分 2. 體育服飾不合規格者, 扣二分 3. 欠學整套體育服飾者到達第三次記警告論 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. 課外體育參與性	20%	學期參與 MVPAGO, 達體育課外 30 公里以上帶氧運動(以 APP 計算)	20%
3. 帶氧運動跑	20%	全學期共 2 次(最好成績的 2 次)帶氧運動跑數據(每次 10%)	20%
4. 技能	20%	學期規定評核項目一個	20%
5. 體能	30%	1. 全學期 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%

全年不小於

30分鐘60%-80%心率帶氧運動課程

學生運動及體適能整體報告

促進評估的考評

# 青年會書院跑出我 天地計劃

## 目標遠景

通過疫情後，讓多時減少參與運動的青少年重建「學生的均衡發展」中的體育活動，促使青少年在課餘時間有健康的身心發展以達致MVPA60習慣，提高每人對運動的興趣及養成有運動的習慣，讓學生能通過體驗式學習方式，以文章紀錄過程，達致反思人生目標的目的，建立身心均衡發展，並通過與家長一同參與長跑運動，推行正向家長教育，推廣兒童快樂和健康成長，達至德、智、體、群、美五大方面均衡發展。讓馬鞍山社區的人仕更熱愛參與體育運動。



1D02 陳敬諺

Following

Last 4 Weeks

0

Total Activities

M T W T F S

					3

Photos



S5

2122 YMCA S5 PE

Yau Tsim Mong District, Hong Kong

1. 體育科分數：體育科分數計算佔體育平時(20%)，體育課及課後學生第一學期達50公里，第二學期50公里以上帶業跑步運動(只可以strava APP計算)。

2. 獎項：全校男子組、女子組上學期前10名最高里數學生(經體育科老師最後成績確定後)均有獎盃一座，及證書一張，並將會於學校頒獎禮進行頒發。

3. 上學期計算時期由即日起至 8/2/2022，下學期由9/2/2022至24/6/2022。

4. 不可以單車公里作跑步、可用其他帶業活動，例如：行山、散步、步行，如有發現則取消分數，唯所有活動於strava app設定必須用(跑步)作紀錄，已方便統計之用<<<<<不接獎以單車作活動紀錄>>>>>>

Add Club Event

Club Leaderboard Recent Activity Members Posts

Last Week's Leaders

Distance	Total Running Time	Climbing
W 5E09 WOO YUN... 1.4 km	W 5E09 WOO YUN... 10:53	W 5E09 WOO YUN... 5 m

Invite Athletes to This Club

Invite Athletes

78 members

and 74 others

10, 2022

1.2km | 0h 11m | 11m

Oct 11, 2021 - Aug 1, 2022



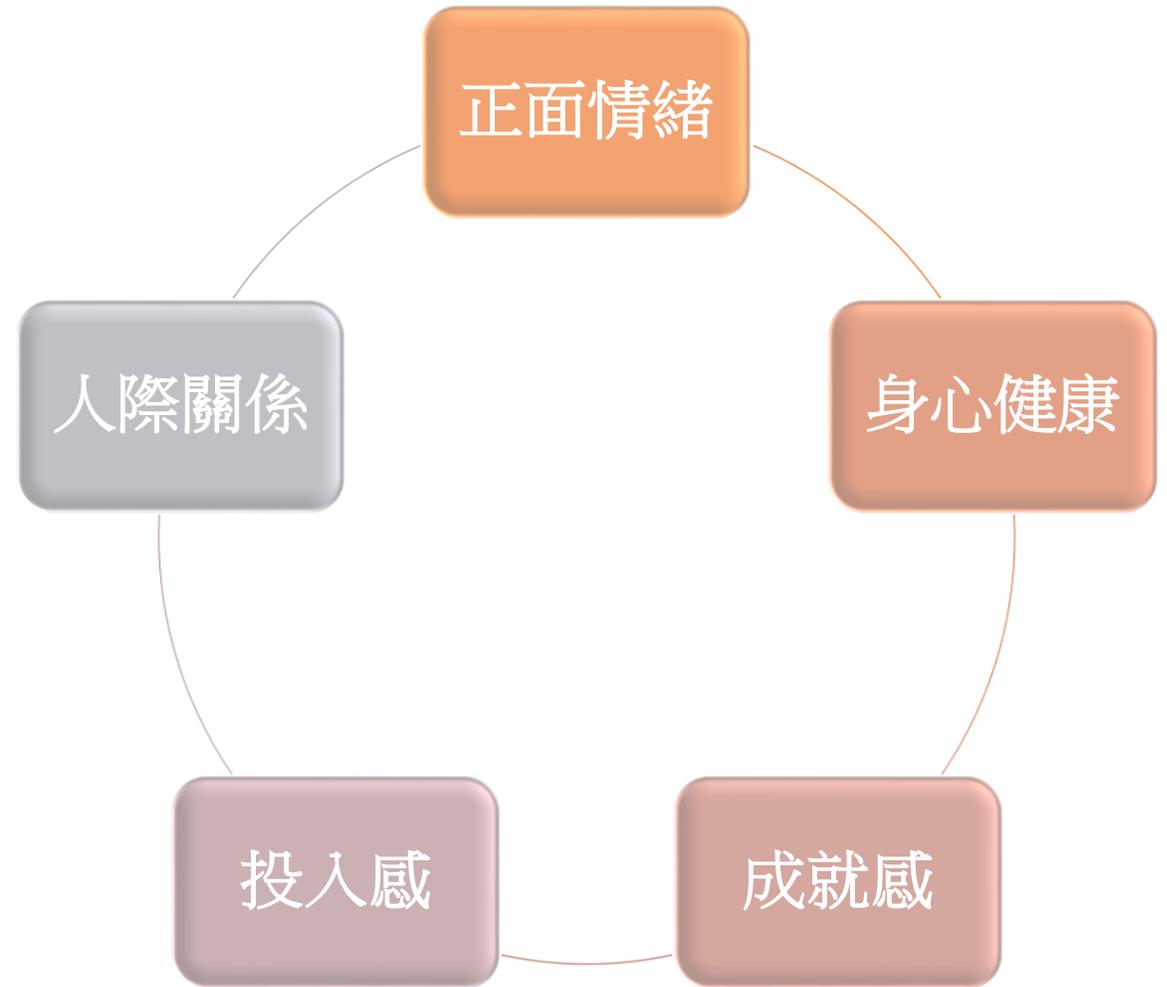
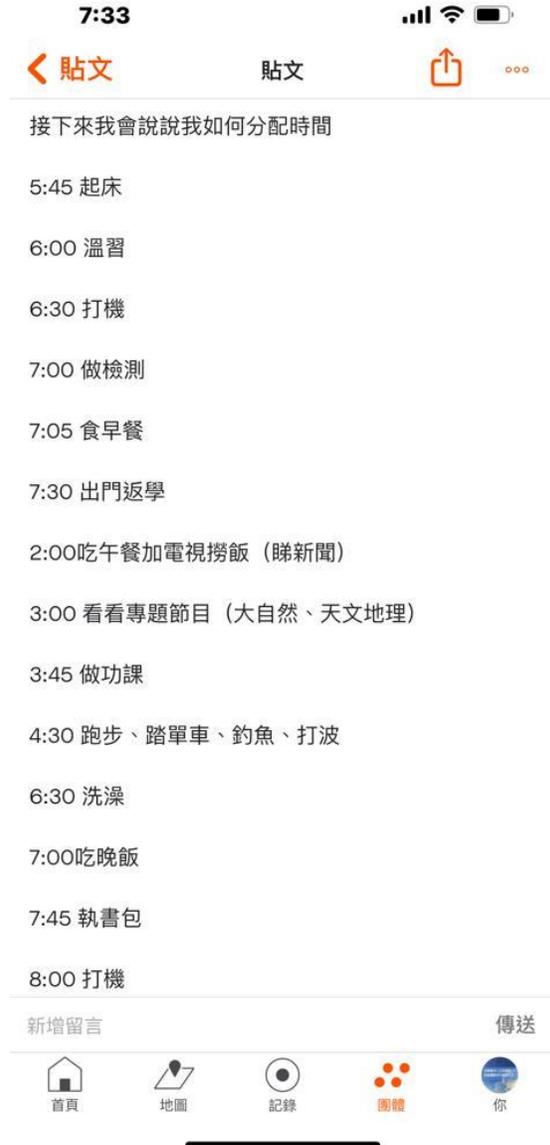
# 體育課後strava應用



Side by Side Comparison

	Profile 1	Profile 2
<b>Last 4 Weeks</b>		
Avg Runs / Week	0	0
Avg Distance / Week	0 km	0.1 km
Avg Time / Week	0h 0m	0h 1m
<b>All-Time PRs</b>		
<b>Estimated Best Efforts</b>		
1k	4:02	2:12
1 mile	6:39	3:47
5k	31:17	30:48
10k	1:16:12	1:02:11
2022		
Distance	222.3 km	131.0 km
Time	34h 6m	15h 15m
Elev Gain	3,129 m	1,386 m
Runs	73	16
<b>All-Time</b>		
Distance	469.9 km	197.2 km
Runs	146	33
	KOMs / CRs »	

# strava應用的隱性教育



未來走向



AI智能跑道



學校內外  
帶氧運動

