

智能單車體適能計劃 & 智能繩挑戰站

計劃介紹



智能單車體適能計劃

- ▶ 於平日體育課時以模擬公路環境騎單車的運動模式，作為體適能訓練，以及肌力訓練
- ▶ 學生可訂立訓練目標及持續跟進自己的體適能狀況



智能單車體適能計劃

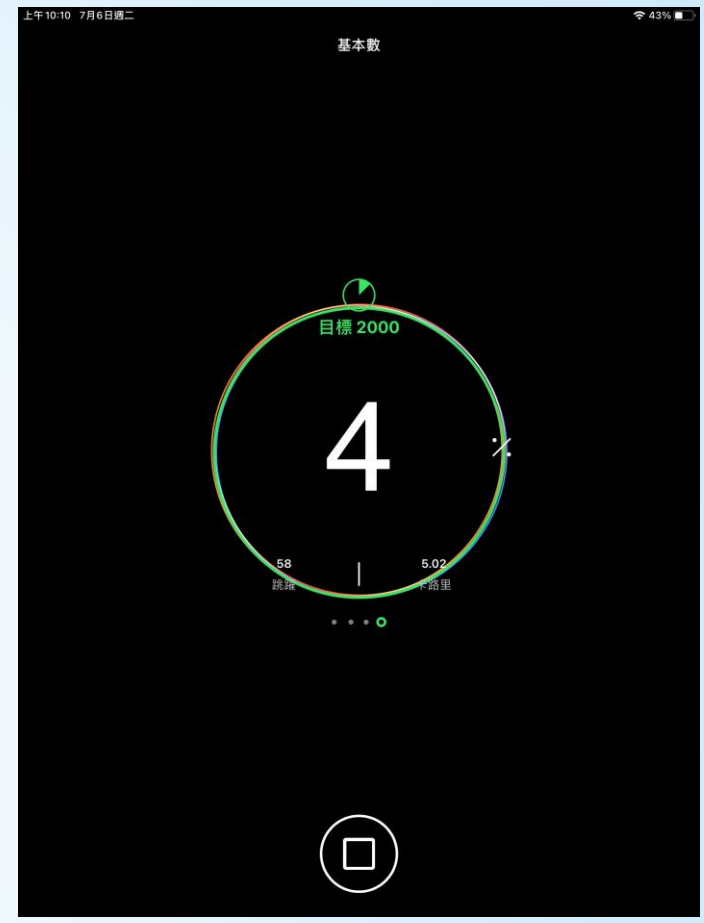
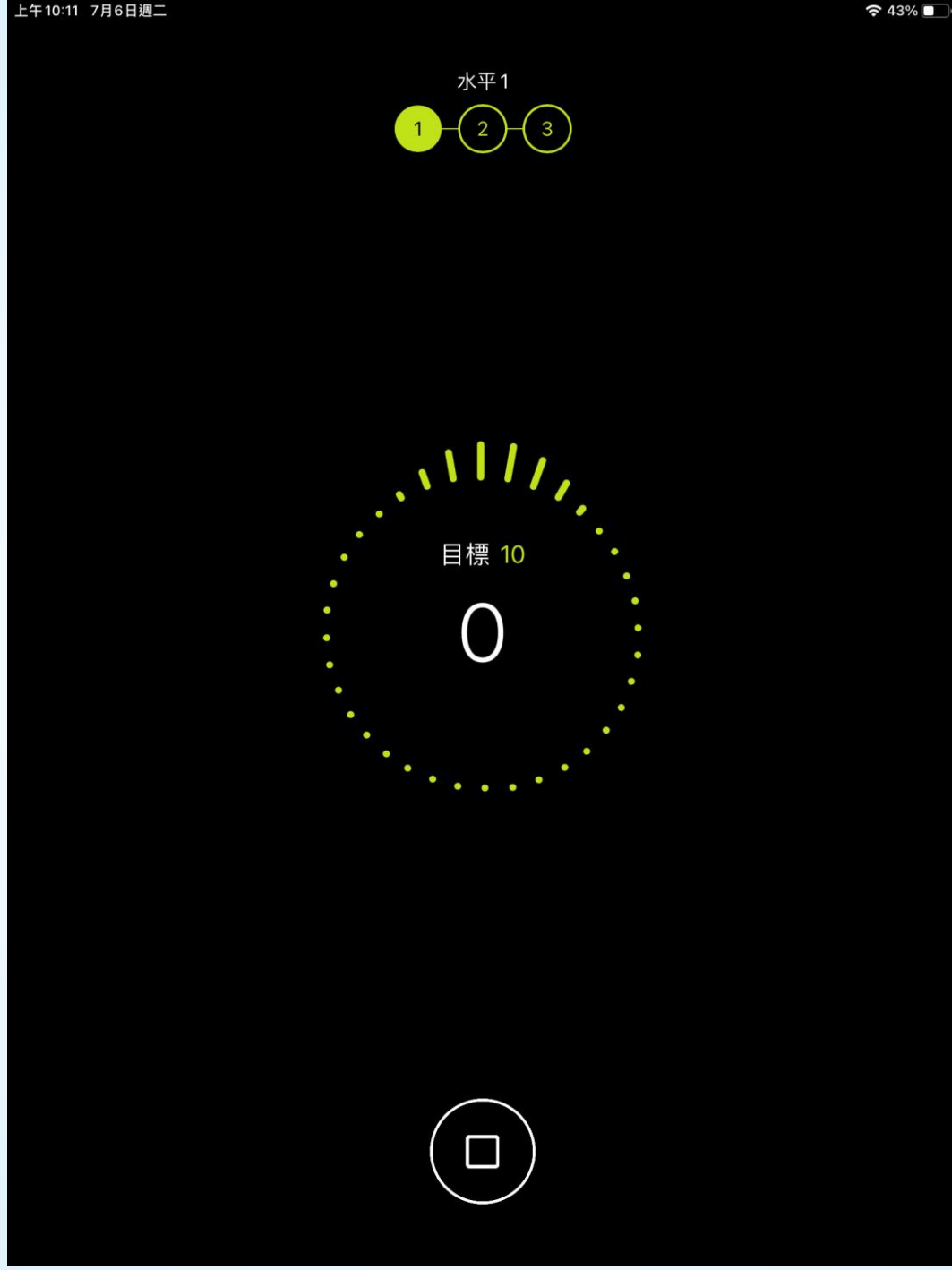
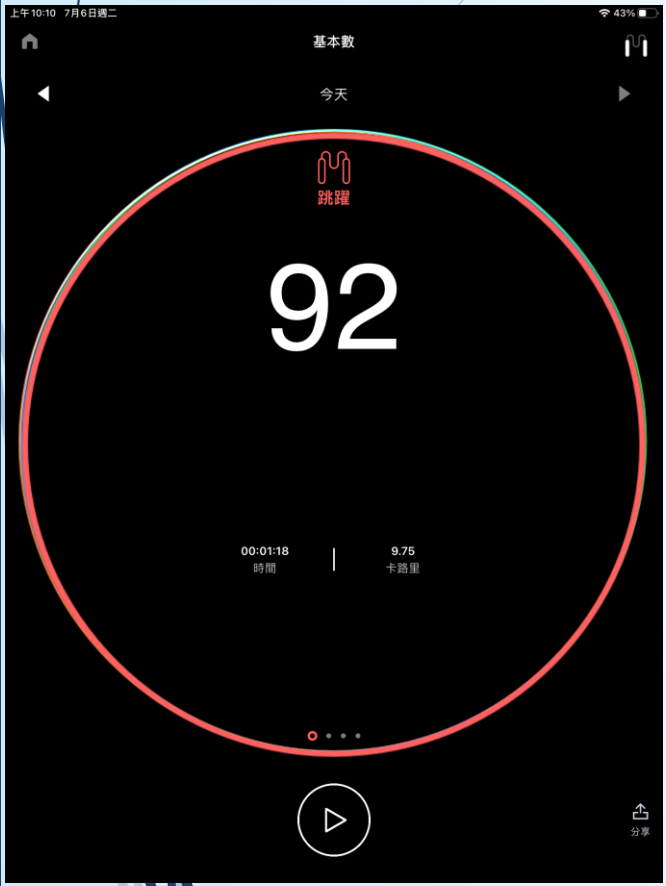
- ➡ 設立智能體適能運動區
- ➡ 同學可於早會前及小息時，利用已安裝藍芽傳感器的單車，模擬公路環境騎單車，促進學生的體適能強度



智能繩挑戰站

- ▶ 於平日體育課時作為體適能訓練，以及心肺耐力訓練
- ▶ 利用電子系統及軟件能展示學生的次數
- ▶ 使學生可訂立訓練目標及持續跟進自己的體適能狀況





智能繩挑戰站

- ▶ 於早會前及小息時推行
- ▶ 利用已聯接上平板電腦的智能跳繩，於1 分鐘內計算跳繩次數，
- ▶ 鼓勵同學於課後練習，強化體適能強度



原定推行方法

智能單車體適能計劃

P5體育課

課前及課後

智能繩挑戰站

P5體育課

課前及課後

因應校本防疫措施

1.讓學生養成恆常運動習慣

2.提升學生心肺耐力

3.學生身體體脂率下降

暫未能跟進

可實行方法

智能單車體適能計劃

體育課

智能繩挑戰站

體育課

智能單車體適能計劃







智能繩挑戰站









教師回應

- ▶ 參與計劃的教師認同計劃能**提昇**學生做運動的動機
- ▶ 計劃內容值得**推展**至其他級別，以及配合課程發展