



全民運動月

靈糧堂怡文中學

疫情下，位於東涌的靈糧堂怡文中學（怡中），在校園內舉辦全民運動月，鼓勵學生多做運動，建立活躍及健康生活方式，並透過教育局 ASAP 計劃，將校本經驗分享予其它學校。

今期訪問的蔡渙杰老師，本身在怡中擔任體育科主任，同時是健康教育委員會負責老師，協助推動今年開展的「怡中人人動起來」計劃，健康教育委員會與輔導組合辦，而全民運動月，既可作為替代陸運會的選項，而又提高各班的凝聚力，對學校的歸屬感，確是不錯的主意。

由蔡sir統籌的運動日，以全校參與模式進行，利用課堂外的學時，透過運動競技和體驗，每日只須短短兩個小時，學生便能享受運動的樂趣，角逐獎項，展示自己的才能，累積運動時數；讓學生得到更多遊戲體驗，從而鼓勵他們在家中持續做運動，建立健康的生活模式。

全民運動月

全民運動月節目豐富，在不同時段安排各種活動，例如午間時段的「競技日」，盡用校園每寸空間，於禮堂、操場、不同角落，擺設運動攤位，讓學生各展所長；放學學生一齊參與不同的運動項目，例如最多人的跑步，享受運

動的樂趣；舉辦迷你運動會，有分個人賽、班際競技，包括多個競賽項目，透過和老師比賽，提高競技氣氛。

健康周屬全校性活動，向全體教職員、學生，推廣不同健康資訊，例如介紹健康飲食推廣，推動全民一起運動，養成良好運動習慣。



球場繞圈進行耐力跑測試



蔡渙杰老師協助推動學校的體育發展



何海濤



資深中長跑、越野跑運動員，參與長跑二十八年。前香港田徑代表，2003年轉戰山野及超長途耐力跑賽事。2014年獲頒行政長官卓越教學獎，現為教育局內地交流組借調教師。

✉ hoitoho@gmail.com

午間競技

午間時段在校園裡，設立多個運動攤位，鼓勵全校各師生一起做運動，同時增加師生的個人運動時數。



競技日障礙賽



障礙賽



HIIT高強度間歇訓練



籃球挑戰

迷你運動會

將運動競技轉移到在學校操場舉行迷你運動會，引入校本設計的個人賽項目，讓不同特質的學生，都能感受到做運動的樂趣。

個人賽

跳繩挑戰賽

橡筋繩跳高是屋村小孩子的玩意，由兩位學生用雙手拉著橡筋繩，其他人輪流跳過，腰以上不能碰到繩，可邊跑邊按下繩，橡筋繩的高度會不斷提升，由腳板、腳眼、小腿、膝頭、腰間，繼續升級，以能跳過身體的部位作為勝負的標準。



跳遠



學生同場較量跳橡筋繩，極具觀賞性



推藥球



班際競技

跳繩挑戰賽

班際跳繩比賽分級進行，讓各班學生在午膳時段、放學，到「加分站」進行跳繩練習，以增加個人及班別的分數。

跳繩是熱量消耗頗大的運動，當完成測試，學生普遍感覺疲累，雙腿痠軟。



合力跳大繩

禮堂活動

禮堂內進行班際競技比賽，毋須受天氣影響，同時加插運動相關的講座和測試，利用polar心率錶跟校隊進行一系列的體能測試：九分鐘耐力跑、仰臥起坐、掌上壓等，讓校隊成員了解運動後補水、心跳率和疲勞恢復之間的關係；週會介紹健康、運動創傷及護理講座等。



平板支撐傳球



人肉接龍

更多的班際競技體驗，學生都樂在其中：



接力障礙賽



定點射籃



勁射九宮格



划艇機—葉校長都樂在其中



戰繩

教師運動工作

除了學生，老師的身心健康，亦都值得關注，學校安排合適的運動工作坊，教授拉筋動作，簡單的瑜伽技巧，讓老師體驗當中的樂趣，提高團隊感。



老師瑜伽工作坊



老師一同鍛煉體能

10K挑戰日

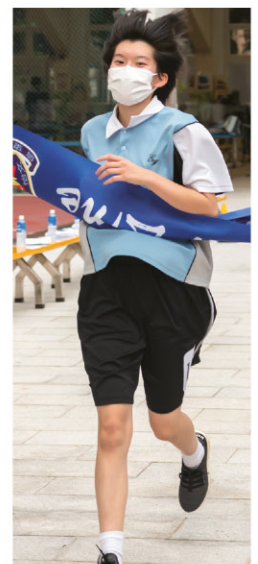
為了鼓勵學生鍛煉好心肺，在12月舉辦一次10K挑戰日，讓更多學生一同參與，沿途有工作人員指路、打氣、攝影，氣氛相當不錯，加上賽道上人車皆少，路段大致平坦，沿海傍跑上來十分舒服，有不少學生都是首次挑戰10公里，整個旅程豐富了校園的經歷。



挑戰日工作人員



沿途有老師陪伴



10K衝線一刻