

資優數學與科技

147

STEM Magazine



註冊教育心理學家(新領域潛能發展中心)

彭智華先生及

多位大學教授推薦

中華科技出版社



能量魔塊的馬達 (Geekservo)



本期精彩內容

雜誌訂閱熱線：(852) 2997 6683

● 智量櫻桃 ● 飛越大氣層 ● 整除問題 ● 密碼的組合數目

ISSN 2306-5583



9 772306 558745 47



活躍及健康校園動感單車 邀請賽暨 VR 單車體驗

為推動學界科技化運動訓練，中國香港體適能總會、香港才能教育研究會及青年會書院於 2019 年 1 月 19 日舉辦了全港首個室內動感單車賽。大會邀請了三屆亞運金牌得主黃金寶先生主持開幕禮並與一眾師生分享比賽心得。

動感單車源於美國，是科技與運動訓練的結合。大會利用無線方式將昔日平凡的健身單車連接起來、加上音樂和動畫，讓運動員在比賽時有如置身公路賽。另一方面，單車的阻力、轉速及參賽者心跳等數據亦會在螢幕上顯示。運動員可根據身體狀態調節比賽節奏以達至最佳效果。

節目另一亮點在虛擬實境（VR）單車體驗活動。除黃金寶先生外，「香港首席鐵人」李致和先生及「世青一姐」壁球港隊何嘉寶小姐等星級運動員亦到場試玩。有參與體驗活動的同學表示，VR 單車可以讓自己忘記比賽的壓力，盡情享受虛擬世界的美景，體驗科技帶來的運動樂趣。

註冊三項鐵人教練、前港隊代表梁正彥先生表示：「室內動感單車訓練能有效加參與者的強肌耐力及心肺功能，是高效能的帶氧運動。而運用虛擬實境科技於單車訓練則有助提升參與者的內在動機，亦是在學界推廣 MVP A60 的契機。」

動感單車和虛擬實境單車都是資訊科技在學校體育科應用的實例。這些科技的應用能讓所有年齡的學生、不論他們是否懂得踏單車也能夠獲得單車訓練帶來的益處、可說是學校體育訓練的突破。



三百名師生齊集為動感單車賽揭開序幕

多位體壇明星出席活動 嘉賓們與帶隊老師留影





星級運動員何嘉寶小姐及梁正彥先生為當日大會司儀



黃金寶先生與師生分享比賽心得



有「香港首席鐵人」之稱的李致和先生正體驗虛擬實境單車活動



比賽模擬公路賽場地
同學同時可獲得實時數據



比賽戰況激烈



有關的 VR 單車系統亦在香港體育學院之開放日供市民體驗

活躍及健康校園動感單車邀請賽比賽成績

5 分鐘 SEP 計分賽(個人)學校名稱		
男子組冠軍	吳浩嵐	香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學
女子組冠軍	潘傲雪	順德聯誼總會譚伯羽中學
5 分鐘 SEP 計分賽(4人團隊)		
男子組冠軍	慈幼英文中學	
女子組冠軍	葵涌循道中學	



團體賽冠軍慈幼英文中學隊伍從張沛松紀念中學陳廣俊老師手上接受獎項

知多一點點

世界衛生組織（2010）建議，5 至 17 歲兒童及青少年每天應進行不少於60分鐘中等至劇烈強度體能活動（MVPA 60），以獲得顯著的健康裨益。
根據中國香港體適能總會數據顯示，少於 10% 香港中學生的活動量達到上述建議水平。儘管大部分本地中學體育學科課時佔全課程 5 至 8 個百分比，可是要促進中學生健康成長及發展，學校需要多管齊下地鼓勵及協助學生達到 MVPA 60的目標。