

# 網上運動會 拍片較高下

香港文匯報訊（記者 姬文風）全港中小學因應新冠肺炎疫情被迫長期停課，為推廣學生在家恒常運動，有小學舉辦「全校@家」校運會，鼓勵學生構思趣味與運動量兼備的家居運動項目，並將原訂取消的陸運會改為「網上運動會」，相約學生透過直播平台一較高下。負責活動的導師表示，活動短短數日已收到多達70條學生投稿短片，預計將選出5個創意運動項目予學生競賽。

福建中學附屬學校原訂定於下月3日舉辦第十一屆校運會，因停課關係被迫取消。校方日前宣佈會改辦「全校@家」校運會代替，鼓勵同學運用創意，設計簡單遊戲讓同學可以在家運動，在停課期間亦能保持活力及歡笑。

## 在家保持做運動

對於學生而言，都是同一度的一件大事，取消了大家難免覺得可惜，而在疫下，學校亦希望鼓勵同學在家維持一定程度的運動，保持身心健康。」負責項目的體育科主任盧靖怡表示，不少同學最近都跟她反映少了做運動，亦不太了解在家中做到什麼程度才算足夠運動，為此有了上述構思。

福中附校日前於FB專頁發起網上招募短片，講解活動詳情及要求，鼓勵學生構思趣味與運動量兼備的家居運動項目，拍片示範並向學校投稿；有多名學生提出不同的小遊戲，包括向空罐「投籃」、左右手互拋羽毛球、吹氣控紙杯等，短短數日校方已收到多達70條短片。

盧靖怡表示，簡單如在家進行掌上壓、重鉛筆等其實都可納入考慮之列，全憑同學自由發揮，「當然從運動量角度而言，今次活動不可能跟傳統陸運會相提並論，但重點是要向同學帶出保持運動的重要性。」

校方初步預計會在本月底公佈適合用作競賽的5個創意運動項目，其後進行為期約一星期的挑戰，歡迎學生隨時拍片刷新各項目紀錄。同時，校方亦計劃在下月3日當日分班級進行

抽獎，讓同學即時挑戰更多不同家居運動項目。校方更已準備好獎牌，如情況許可或會安排在復課後頒發。若復課無期，則考慮以虛擬方式處理。

校長徐區懿華表示，「不少同學的構思都令我印象深刻，例如有同學提議用腳寫字，其實都可鍛煉得到腿肌肉的耐力，而且適合在家進行。」

有同學拍片投稿吹氣控紙杯。福中附校短片截圖



有同學示範在家進行投籃運動。福中附校短片截圖

