

新興活動挑戰站

學校活動

活動構思背景



- 香港學童大多缺乏運動
 - 對運動有辛苦，無聊的刻板印象
 - 體育課是學生主要，甚至唯一做運動的時間
 - 運動時間不足影響健康
 - 學習壓力過大
 - 體能活動是其中一個帶來滿足感，減少壓力的方法
 - 我已經練習弓道3年
-

活動目的

1. 希望透過介紹新興運動讓大家發現運動的樂趣
2. 明白充足運動的需要
3. 對傳統及新興運動產生興趣
4. 明白定期運動的容易
5. 培養體育課外運動的習慣

活動對象及人數

- 由於在學校舉行，每場人數是禮堂能容納人數的 $\frac{1}{4}$ 以下
- 大概30－50人(有處理50人的經驗)
- 對象是對新興運動或弓道有興趣的中學生
- 時長大概是1.5－2小時，在下課後舉行



活動內容與方式

第一部分：

- 在老師的監督下
- 將所有參加者分為4組
- 學習弓具的穿戴，例如手套，胸擋
- 學習基本禮儀，例如鞠躬，跪坐，滑行
- 學習射法八節(基本動作)
- 在導師監督下親自射箭

第二部分：

- 播放影片
- 新興運動的介紹
- 運動的好處
- 大概20分鐘
- 導師分享約10分鐘
- 向學生普及更多資訊

反思環節

「圍爐」環節

- 學生輪流分享得著
- 可以自由提問，導師負責解答
- 工作人員負責記下常見的疑問，可以在將來社交網站的帖文上再提及

問卷環節

- 學生即席填寫網上問卷
- 大概5分鐘
- 工作人員趁機預備投射下一環節的頁面

線上問答

- 預備10－15條和剛才影片有關的問題
- 最高分者可以獲得紀念品一份

活動宣傳

- 校內宣傳, 吸引有興趣的學生
- 開設社交媒體賬號, 上載資料, 讓校外人士都能知道更多資訊和活動情況
- 透過香港弓道協會尋找更多有興趣的學校(上次是協會主動聯絡我們)

預期成效及評估方法

1. 明白充足運動的需要
2. 對傳統及新興運動產生興趣
3. 明白定期運動的容易
4. 培養體育課外運動的習慣

問卷調查：

- 以1-10讓學生比份
- 當天活動的安排
- 對弓道的認識
- 對其他新興運動的興趣
- 培養習慣的意願

問答遊戲：

- 以kahoot!等線上平台預備一系列問題
- 不會讓學生感到被迫學習這些資訊
- 增加趣味性
- 問題和影片有關
- 能夠得知他們對新興運動的認識

實踐

- 我是校內弓道學會的主席，因此可以和香港弓道協會合作，找到更多參加學校和義工
- 我有不少在校內舉辦活動的經驗，例如弓道器材展示
- 我們會到其他學校()舉辦弓道體驗班
- 但需要老師的幫助，例如宣傳活動，監察活動的安全
- 需要學會同學一齊作工作人員，例如點名，分組教授
- 需要保障安全的裝備，但初學者的箭頭會有膠套包著，即使被射中也不會痛

