

地球·敢「動」日

Green WALK Hong Kong

減碳至Fit達人 隨時隨地起行

健康校園計劃：「校園·敢『動』行」

世界綠色組織為建立香港成為一個〈適步城市〉，舉辦「校園·敢『動』行」，旨在透過步行、減少短途車程，實踐健康及綠色低碳生活，鼓勵下一代身體力行，為環保出一份力。學校在 10 月 26 至 28 日期間，分別安排三至六年級學生，以 2000 步目標遊走校園及進行相關活動，實踐健康及減碳生活。世界綠色組織稍後會以學校名義，將環保創意小玩具派送給基層家庭兒童，從而與他們分享「綠色」歡樂，有關活動如下：



地球·敢『動』日：敢「動」禮在 11 月 5 日假中環遮打花園進行，主禮嘉賓包括環境局局長黃錦星先生、運輸及房屋局副局長邱誠武先生及香港天文台台長岑智明先生。



主禮嘉賓環境局局長黃錦星先生致辭



星級嘉賓 C AllStar 作分享步行的好處



「地球·敢『動』日」：感謝狀



「綠色校園大步走」活動：由老師帶領漫步校園



「綠色校園大步走」活動：由老師帶領漫步校園



攤位遊戲：敢「動」30挑戰站(在30秒內進行踏步挑戰賽)的活動情況。



攤位遊戲：敢「動」30 挑戰站(在 30 秒內進行踏步挑戰賽)的活動情況。



攤位遊戲：向左踏、向右走(進行速度梯遊戲)的活動情況。

地球·敢「動」已

Green WALK Hong Kong
減碳至Fit達人 隨時隨地起行

油蔴地天主教小學(海泓道)



健康校園

校園·敢「動」行

姓名：_____ ()

班別：_____

日期：_____



四、「輕輕鬆鬆，2000步 Easy Go」

為了完成目標2000步，我已在校園內進行以下活動，以增加我步行的數量；有參與的，加上✓。

與步行相關的活動

<input type="checkbox"/> 綠色校園大步走	服務：風紀
<input type="checkbox"/> 向左踏、向右走(Level 1)	服務：副班長
<input type="checkbox"/> 向左踏、向右走(Level 2)	服務：班長
<input type="checkbox"/> 敢「動」30挑戰站(Level 1)	服務：科長
<input type="checkbox"/> 敢「動」30挑戰站(Level 2)	服務：運動領袖生
<input type="checkbox"/> 晨跑十五	籃球活動
<input type="checkbox"/> 排球活動	足球活動
<input type="checkbox"/> 跳绳/呼拉圈	其他：_____
<input type="checkbox"/> 其他：_____	其他：_____

五、「步」向綠色人生問答比賽

「優質健行」的好處：

- ✓ 促進血液循環，增強_____功能
- ✓ 消耗_____，有助保持健康體重
- ✓ 有助鞏固_____、預防骨質疏鬆症，更可強化肌肉和關節
- ✓ 有助舒緩_____，使頭腦靈活、加強記憶力



P.2

一、綠色校園大步走

圍繞學校一周後，你對學校在綠化工作有甚麼意見？



二、攤位遊戲：向左踏、向右走

◆ Level 1：我能用_____秒便完成速度踏梯。

◆ Level 2：我能用_____秒便完成速度踏梯。



三、攤位遊戲：敢「動」30挑戰站

Level 1：在30秒內完成_____下踏級活動。

Level 2：在30秒內完成_____下踏步活動。 P.1



「優質健行」的正確步速？

◆ 開始時嘗試_____的路程，然後循序漸進。

◆ 因應步行強度調整呼吸。適當的步速是步行時呼吸加快，但仍能保持_____自如。

◆ 如要提高步行強度，可增加步頻和加大步幅，但不可影響姿勢和呼吸，並要保持動作_____。

◆ 先選擇在_____健行。

多謝你/妳！



恭喜你/妳在學校完成不同的「敢『動』」活動，除了知道步行的相關知識外，亦發掘校園綠油油的一面，為自己的校園生活留下記錄。世界綠色組織會以我們學校的名義，齊心送贈環保創意玩具給基層家庭的兒童。



完成小冊子後，請在10月31日或之前交班主任，以便安排獲發：獎品或獎✓(選出其中一項)

P.3

「校園·敢『動』行」：小冊子

上載者：方壯華主任

