觀塘官立小學(秀明道)

RocoCoach app 登入及使用指引











學生用戶名稱及密碼張貼在學生手冊P.34-35

















已設定3組動作給予同學進行練習,每個動作可以重覆進行練習。



此模式老師預設同學做該動作30次為目標,假如同 學練習時次數多於30次,系統亦會計算在內。



進行練習前先看示範短片,然後依指示進行練習。



練習二:選取限時模式鍵



查看老師安排的限時運動列表。學生必須在有限的時間內盡可能多地完成。



同學可選自己有興趣及能力的動作進行練習,而且可以重覆進行練習。







除了預設的練習外,學生亦可登入 MPVA60數據輸入鍵輸入日常的運動記錄。



登入後在運動類型欄內按選擇運動 0



在選擇運動欄內選取你當日曾進行過的運動項目。

MVPA60數據填入

歷史記錄



例如你是田徑隊隊員,而當天你曾參加過田徑隊 訓練,你可選取校隊訓練項目,然後輸入訓練時 間90分鐘。

8:47 11月18日 週一		•••	२ 10
	MVI	PA60數據填入	
			歷史詞
	±0.1 //	∞ 45 22 €5 57 69	
	判人な	以的理 到記録	
運動類型			
*2: 校隊訓練			~
選擇日期	-18		
時長:請輸入		分鐘	
	提交	重設	
今日 MVPA60:			0 分鐘
今日運動量:			0分鐘

又如你當日有體育課,你選取體育課項目,然後輸入訓練時間:35分鐘。



除了學校的活動之外,如你當天有其他校外與運動相關的活動,如游泳班、和家人朋友到球場打球等。你可選取其他項目,然後輸入運動時間(分鐘計算)。



最後RocoCoach app 系統便會統計同學 的在運動計劃中的運動時數及日常生活中 的運動時數,看看同學們有沒有常做運動 的習慣。由12月起每月各級排名前10的 同學,會獲得一張獎狀。