

國立基隆女子高級中學百年校慶青春洋溢健走活動

一、活動目的：透過活動凝聚班級及學習團隊合作，達成有效的身體活動；並結合科技資訊的運用，紀錄運動軌跡，透過運動軌跡畫出有紀念意義或創意之圖像，藉此慶祝基隆女中之百年校慶。

二、主辦單位：總務處、學務處。

三、活動時間：113年3月15日(週五)第三、四節。

四、活動地點：本校操場(停止點1)→東信國小→壽山路→中正公園大佛像(停止點2)→主普壇(停止點3)→原路折返。



可利用之空地：大佛像前



可利用之空地：主普壇前



五、參加對象：全校師生、學生以班級為單位出發。

六、活動說明：

1. 由本校操場出發，由路線安排步行至中正公園。
2. 至停止點(中正公園、主普壇)，由各班(單位)構想，結合能「紀錄軌跡之app」，在「停止點」步行劃出慶祝基隆女中百年校慶之意象圖，完成後截圖上傳至基隆女中百年校慶FB粉絲頁(或繳至google表單連結，由行政端代為傳送)，並留下慶祝話語。
3. 原路折返學校後，至活動中心領取百年校慶紀念品。
4. 活動流程：09:50 操場集合，注意事項宣導→10:00 健康操熱身→10:10 三年級出發→10:20 二年級出發→10:30 一年級出發→返校領取紀念毛巾(活動中心)，完成軌跡上傳。

七、注意事項：

1. 第三、四節為班週會時間，請導師隨班督導。
2. 學生以班級為單位完成軌跡紀錄，並上傳基隆女中百年校慶FB或表單連結；歡迎教職同仁一起參與活動。
3. 請注意自身身體情況，若有身體不適立即中止。(當日有身體不適參加之同學，統一至活動中心)



國立基隆女子高級中學百年校慶青春洋溢健走活動 軌跡紀錄方法說明

※使用手機下載步行軌跡紀錄

app，注意，某些 app 過試用期後需要收費，請自行評斷。

1. 馬拉松世界
2. STRAVA
3. Runkeeper
4. Zombies, Run
5. Adidas Running
6. Nike Run Club
7. Under Armour Map My Run
8. 其他：garmin 需有紀錄功能之手錶

※使用方法概念：

1. 先行規劃好圖形後，選定好步行場域(戶外接收 GPS 訊號)。
2. 「開始鍵」按下，即開始記錄軌跡。
3. 若欲截斷軌跡，需先「停止鍵(或暫停)」，至下一步軌跡後，在按下「開始鍵」紀錄，以此反覆完成構圖。
4. 「儲存」，完成構圖後，至 app 之紀錄頁面，截圖軌跡紀錄。

※上傳頁面：

1. 直接上傳基隆女中百年校慶 FB 網頁(留言)或
2. 上傳至表單，由體育組協助上傳。

<https://forms.gle/ikwxQ5QVkvJDk5EW7>

