

Polar GoFit

用於體育課的線上工具

Polar GoFit 讓您可以在體育課期間追蹤學生的心率。藉助 Polar GoFit，您可透過顯示學生的即時心率來教導學生心率訓練的好處。擁有 polargofit.com 帳號的教師可使用這些憑證來登入 Polar GoFit。

用其他帳號登入

選擇最近的帳號

TAM CHI CHUNG



由教育局 課程發展處體育組 委託
香港教育大學 健康與體育學系 製作

造訪 POLARGOFIT.COM

心率監測系統 教學指南

作者：譚智聰 青年會書院 體育老師

登入

心率監測系統 教學指南

- 建立課程 p.3 – 11
- 輸入學生資料到系統 p.12 – 18
- 在平板電腦開啟 Polar GoFit p.19 – 28
- 以平板電腦在課程進行中加入 / 刪除學生 p.29 – 30
- 課程總結 p.31 – 38

心率監測系統 教學

建立課程

学生	监测器和心率传感器	课程
546 学生	0 / 0 可用监测器	19 课程
23 课堂	41 已注册的传感器	19 我的课程
创建新学生	注册监测器	创建课程
导入学生	注册传感器	创建新教师

我的课程

♥ 5A ⚠ 该课程中没有学生 · [添加学生](#)

登入網頁版Polar GoFit 後按“**創建課程**”

<https://polargofit.com/>

课程信息

课程名称*	5A PEX
开始日期*	20.01.2020 
结束日期*	09.06.2024 
课程持续时间	1603 天
评估类型*	Advanced 

选择课程类型



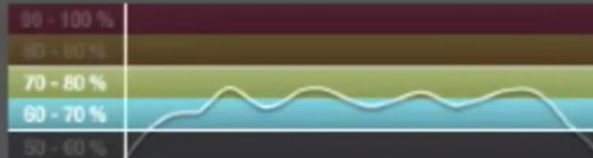
活动课程



心牢课程

輸入適當課程資料

耐力和肌肉张力



4. 自定义目标区



自定义目标区 *

下限值

70%

上限值

100%

目标区中的时间 *

30 分钟

显示卡路里 : *

是

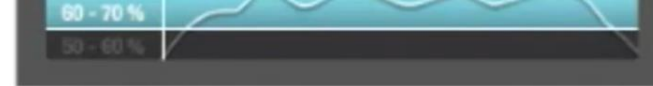
否

Polar GoFit 应用程序中的学
生标识 : *

学生的姓名

学员 ID

點選“自定义心率目标区”



自定义目标区*
目标区中的时间*
显示卡路里：*
Polar GoFit 应用程序中的学生标识：*

下限值 70% 上限值 100%

30 分钟

是 否

学生的姓名 学员 ID

学生 (0)

移除学生 添加学生 导入学生 分配任务

自定義目標區，即學生目標心率範圍
目標區中的時間，即學生活動時數
建議點選顯示“學生的姓名”，可於
iPad一目了然。最後按“添加學生”

<input type="checkbox"/>	黃麗怡			
<input type="checkbox"/> 5D (22 學生)				
<input type="checkbox"/> 6A (23 學生)				
<input type="checkbox"/> 6B (24 學生)				
<input type="checkbox"/> 6C (25 學生)				
<input type="checkbox"/> 6D (18 學生)				
<input type="checkbox"/> 女手 (3 學生)				

取消 **添加**

點選事前已加入之學生班別，然後按“**添加**”
另有「導入資料」於後頁

Polar GoFit 应用程序中的学
生标识：*

学生的姓名

学员 ID

学生 (17/60)

移除学生

添加学生

导入学生

分配传感器

一些学生没有分配传感器。

5A (12 学生)

5B (5 学生)

此為已添加之學生，然後點選“分配傳感器”以配對
Polar GoFit 手臂帶

学生和传感器

在这里您可以将传感器分配给学生。请注意，一个传感器在一个课程中只能分配给一个学生，但可以同时用于若干课程。

可用传感器	学生
21	朱敬峰
2	梁嘉音
3	梁樂鈞
4	黃業航
5	郭正琪
6	劉漢華

根據學生手上之傳感器之號碼輸入相應數字

显示卡路里：*

是

否

Polar GoFit 应用程序中的学
生标识：*

学生的姓名

学员 ID

学生 (17/60)

移除学生

添加学生

导入学生

分配传感器



5A (12 学生)

5B (5 学生)

返回至课程列表

保存

完成配對後必須按“保存”

心率監測系統 教學

輸入學生資料到系統

学生	监测器和心率传感器	课程
546 学生	0 / 0 可用监测器	19 课程
23 课堂	41 已注册的传感器	19 我的课程
创建新学生	注册监测器	创建课程
导入学生	注册传感器	创建新教师

我的课程

♥ 5A ⚠ 该课程中没有学生 · » 添加学生

於登入後之首頁中按“**導入學生**”

[返回至学生列表](#)

你可利用一个导入文件以导入学生至你的学校。在导入学生前，确保您已在文件中添加必要的信息且该信息格式正确。您还可逐个添加学生。

1. 下载已导入的文件

您可通过 XLS 文件导入学生。您可使用空文件或有示例学生的文件。

- [下载 \(dd.mm.yyyy\) 格式的空文件](#)
- [下载 \(dd.mm.yyyy\) 格式的有示例学生的文件](#)

2. 导入文件

选择文件并单击导入。

未選擇任何檔案

先下載導入文件之Excel範本

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	学号	姓氏	名字	性别 (男/女)	出生日期 (dd mm.yyyy)	班级	毕业年份	体重	身高	最大心率		
2	11123	.	tanchi	M	11.01.1990	1A	2027	50	165	190		
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												

根據範本標題輸入適當內容
建議於姓氏一欄只填上“.”，方便於iPad顯示名字

你可利用一个导入文件以导入学生至你的学校。在导入学生前，确保您已在文件中添加必要的信息且该信息格式正确。您还可逐个添加学生。

1. 下载已导入的文件

您可以通过 XLS 文件导入学生。您可使用空文件或含有示例学生的文件。

- [下载 \(dd.mm.yyyy\) 格式的空文件](#)
- [下载 \(dd.mm.yyyy\) 格式的有示例学生的文件](#)

2. 导入文件

选择文件并单击导入。

選擇檔案 importStudents...ample (1).xls

导入

按“**選擇檔案**”並上載已輸入資料的Excel檔案，
然後按“**導入**”

准备好导入有效信息 · 请在导入之前检查信息 ·

1

已创建新学生

0

已更新学生

0

重新激活的学生

0

未更改的学生

1A

创建: tamchi

导入

若新增1位學生便會於此處顯示1，資料無誤後便按“**導入**”便可

1A

■ 创建: tamchi	
名称	. tamchi
学员 ID	11123
性别	男性
出生日期	11.01.1990
班级	1A
毕业年份	2027
体重	50
身高	165
最大心率	190



再次檢查導入資料，並按“**導入**”

心率監測系統 教學

在平板電腦開啟 Polar GoFit

Polar GoFit

用於體育課的線上工具

Polar GoFit 讓您可以在體育課期間追蹤學生的心率。藉助 Polar GoFit，您可透過顯示學生的即時心率來教導學生心率訓練的好處。擁有 polargofit.com 帳號的教師可使用這些憑證來登入 Polar GoFit。

造訪 [POLARGOFIT.COM](https://polargofit.com)



用其他帳號登入

選擇最近的帳號

TEACHER'S NAME



開啟並登入 Polar GoFit 應用程式

歷史記錄

新課堂

歷史記錄

新課堂

歷史記錄

新課堂

1920青年會女手

3/10/2019 – 19/9/2020

15 學生

4AC男生

2/1/2020 – 17/11/2024

24 學生

5A

3/1/2020 – 17/7/2021

0 學生

歷史記錄

新課堂

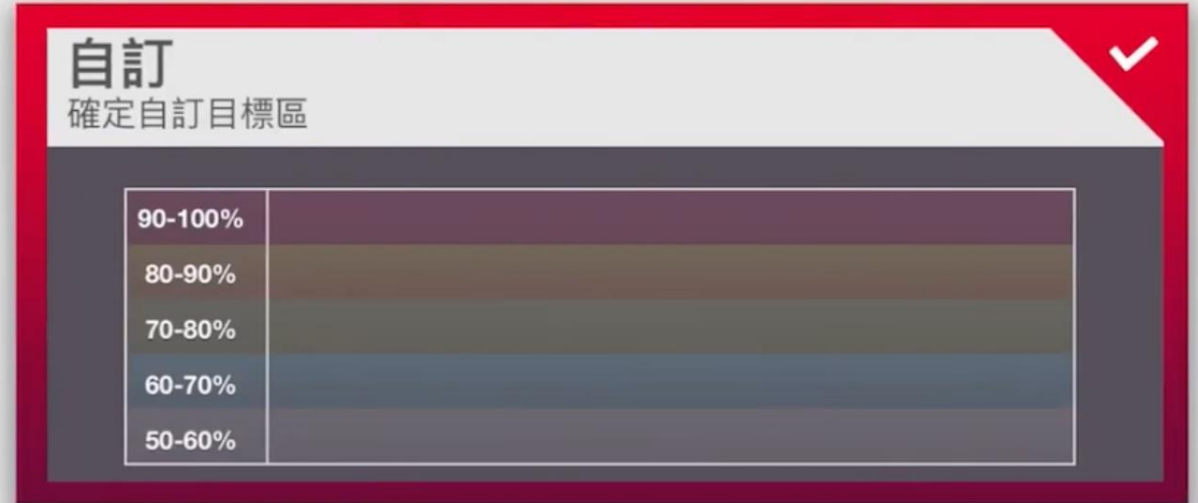
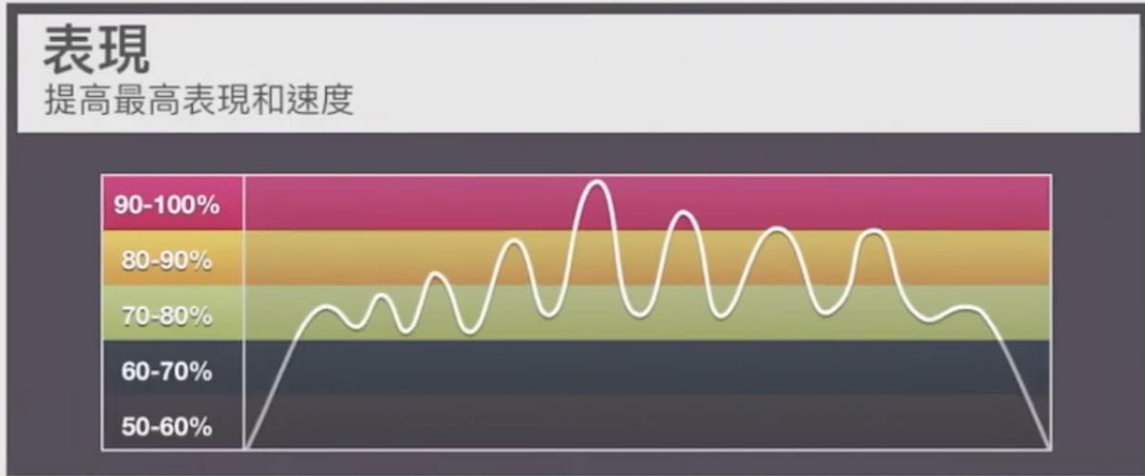
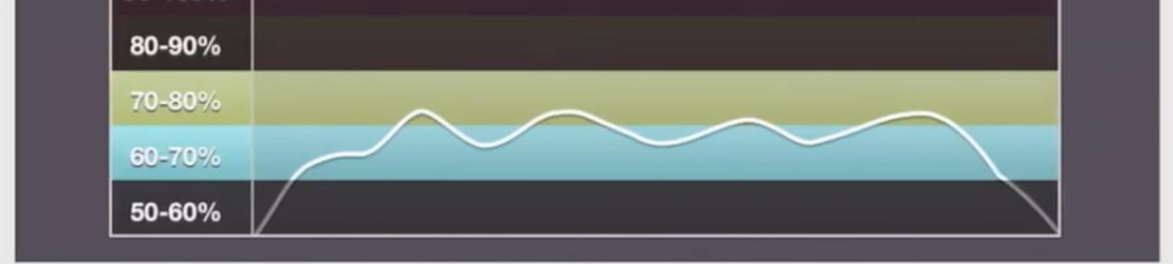
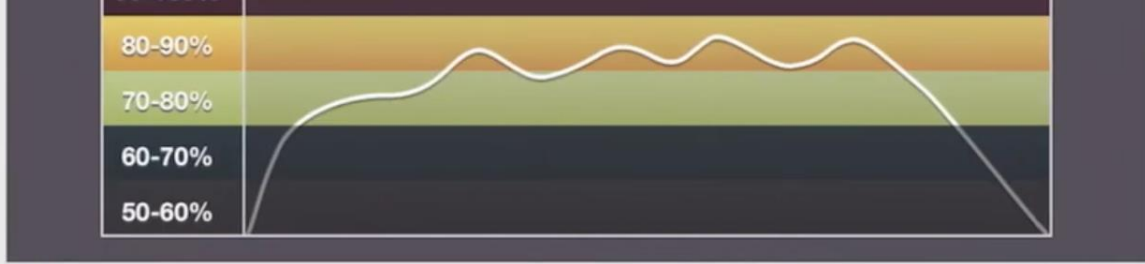
歷史記錄

新課堂

歷史記錄

新課堂

若班別已經電腦導入便會顯示於首頁
按“**新課堂**”以開始該班課程



按“**自訂**”以自定目標心率範圍

心率區	
90-100%	最高強度
80-90%	強
70-80%	中等
60-70%	弱
50-60%	最低強度

上下滑動標示以設定心率區

參考建議：

持續訓練可設定於 60% - 90% 之間，間歇訓練可設定於 80% - 100% 之間。

老師亦可因應學生能力而定，如普通體育課學生可設定較低，較高能力之學生如校隊成員可設定較高

單惠生 ..	34	編輯	✓
張秀樺 ..	23	編輯	✓
曾美欣 ..	25	編輯	--
李紫欣 ..	29	編輯	✓
林詠彤 ..	37	編輯	--
汪佳璇 ..	32	編輯	✓
薛玉君 ..	39	編輯	✓

孔倩瑜 ..	30	編輯	✓
曾婉琳 ..	26	編輯	--
李文雅 ..	33	編輯	✓
林詠彤 ..	24	編輯	✓
梁穎欣 ..	41	編輯	--
盧紀嵐 ..	38	編輯	✓
許靜藍 ..	27	編輯	--

有 ✓ 之學生即已確定配對傳感器

00:05:33

見圖 **心率** 目

排序 20 分鐘 目標

丘霞齡 .. 57% ♥ 115	周家慧 .. 76% ♥ 153	單惠生 .. 80% ♥ 162	孔倩瑜 .. 74% ♥ 151
張秀樺 .. 66% ♥ 124	李文雅 .. 65% ♥ 120	李紫欣 .. 56% ♥ 115	林詠彤 .. 71% ♥ 140

滑至 “” 頁面便可查看學生心率表現

丘霞齡 .. 0:00 	周家慧 .. 3:41 	單惠生 .. 3:57 	孔倩瑜 .. 4:01
張秀樺 .. 0:00 	李文雅 .. 0:00 	李紫欣 .. 0:00 	林詠彤 .. 2:15

滑至“**目標**”頁面可即時查看學生距離達標成績及所得**徽章**



00:06:20



標 清單視圖

排序

20 分鐘 目標

課堂 平均值	48% 97	0:00	5 4 3 2 1	00:00:00 00:00:00 00:00:00 00:00:00 00:00:00 00:00:09	0 0 0 0 0
丘霞齡	50% 101 心率平均值 102 心率最大值 104	0:00	5 4 3 2 1	00:00:00 00:00:00 00:00:00 00:00:00 00:00:21	
周家慧	40% 80 心率平均值 82 心率最大值 84	0:00	5 4 3 2 1	00:00:00 00:00:00 00:00:00 00:00:00 00:00:00	
	心率平均值		5	00:00:00	

滑動至其他版面可觀察不同情況

卡路里

160
[KCAL]

小組平均值 -----

00:00:00
00:02:30

林詠彤
2020年1月22日 | 下午8:04

20:42
/ 20:00

心率平均值

75 %
149 [BPM]

00:24
 100%

心率最大值

82 %
164 [BPM]

卡路里

182
[KCAL]

心率區中的時間

5	0 %
4	6 %
3	

小組平均值 -----

00:00:00
00:01:24

20:01
/ 20:00

心率區中的時間

5	0 %
4	

心率監測系統 教學

以平板電腦在課程進行中加入 / 刪除學生

00:08:47



見圖

心率



排序



20 分鐘
目標

管理參與者

19-20理大女手 添加遊客

缺席學員 (6)

曾婉琳 .	26	添加
曾美欣 .	25	添加
林詠彤 .	37	添加

慧 ..	單惠生 ..	孔倩瑜 ..
7	74%	77%
	♥ 149	♥ 157
雅 ..	李紫欣 ..	林詠彤 ..
	78%	76%
	♥ 150	♥ 150

按 “” 以添加或刪減學生

心率監測系統 教學

課程總結

课程名称 开始日期

正在进行的课程

课程名称	开始日期	结束日期	教师	传输数据的天数	学生	
♥ 5A PEX	20.01.2020	09.06.2024	Chi Chung Tam	0	17	
♥ 5A	03.01.2020	17.07.2021	Chi Chung Tam	17	0	
♥ 5A	03.01.2020	17.07.2021	Chi Chung Tam	17	0	

回到網頁版賬戶中並按此 “” 以查看學生數據



课节	目标区	50-60 %	60-70 %	70-80 %	80-90 %	90-100 %	时间长度
10.01.2020 15:40							00:26:01
							体重目标 20:00 平均 21:31
. 何景陽 已保存数据: 100 %							21:41
. 周梓駿 已保存数据: 100 %							21:11
. 曹景如							

點選並進入班別後，可按“**查看课节总结**”

学生信息



体重目标: 56 / 100 %

何景恩

- 何景恩
- 何梓毅
- 單賢祖
- 戴謙民
- 李洛瑤
- 毛勺升
- 盧厚淦
- 蘇俊傑
- 謝國賢
- 陳卓楠
- 陳泳錕
- 馮琳
- 黃詩晴

2-4

体重目标

0 / 9

课程编号

可點選學生名字以查看個人報告，然後按“打印報告”

◀ ▶ 10.01.2020 15:40

查看课程总结

打印心率曲线

心率总结

最高强度 (90-100 %)	0 %	00:00:00
强 (80-89 %)	5 %	00:01:12
中等 (70-79 %)	56 %	00:14:33
弱 (60-69 %)	26 %	00:06:52
最低强度 (50-59 %)	7 %	00:01:48

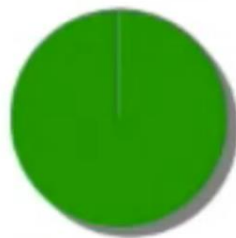


學生個人心率總結，按“打印心率曲線”以查看
詳細報告

陳卓楠

课节总结

时间长度: 00:26:01
卡路里: 177 千卡
目标: 21:25 / 20:00 mm:ss
已保存数据: 94%
最大心率: 168
平均心率: 142

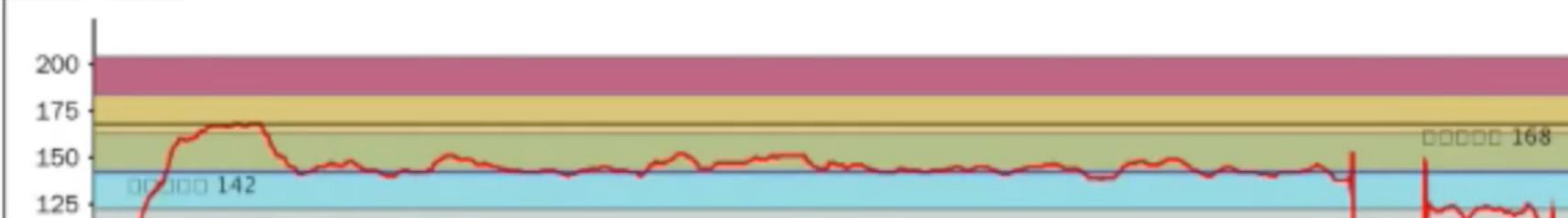


● 距离目标的时间 (0%) ● 已达到的累计 (100%)

训练益处

那真是很棒的锻炼！这种训练通过增强血液循环改善了您的肌肉耐力。同时，您身体心肺系统和肌肉储存氧气的的能力得到了提高。这种训练强度下碳水化合物是主要能量来源。另外，这种训练燃烧卡路里，提供更好的骨骼健康等健康益处并让您感到精力充沛。还有，它帮助您的身心促进学业的成功。

心率曲线



区中时间

最高强度	00:00
强	00:01:12
中等	00:14:33
弱	00:06:52

個人詳細報告

选择报告

课程评估	学生详情
------	------

PDF	XLS	数据 XLS	CSV
-----	-----	--------	-----

时间范围

02.10.2019		31.12.2026	
------------	---	------------	---

在学生没有等级时包含训练课。

学生 (13)



可選取課程評估以查看全班平均表現

日期范围

正在进行中

02.10.2019 - 31.12.2026

学员	平均%	评估	平均% (上限值)	评估
何景關 .	72.08	滿足預期	63.81	滿足預期
周梓駿 .	58.31	滿足預期	57.30	滿足預期
單賢祖 .	58.58	滿足預期	52.46	滿足預期
戴建民 .	71.22	滿足預期	64.98	滿足預期
李洛瑤 .	55.82	滿足預期	48.61	需要改進
毛勺升 .	68.00	滿足預期	66.94	滿足預期
盧厚淦 .	78.01	滿足預期	73.61	滿足預期
蘇俊傑 .	59.86	滿足預期	58.76	滿足預期
謝寶賢 .	59.11	滿足預期	46.76	需要改進
陳卓楠 .	68.88	滿足預期	62.68	滿足預期
陳泳嫻 .	69.08	滿足預期	61.19	滿足預期
馮琳 .	62.20	滿足預期	59.13	滿足預期



香港教育大學

The Education University
of Hong Kong



Department of
Health and Physical Education

由教育局 課程發展處體育組 委託
香港教育大學 健康與體育學系 製作