

体育学习领域  
阅读推广

第一部份 - 建议体能活动

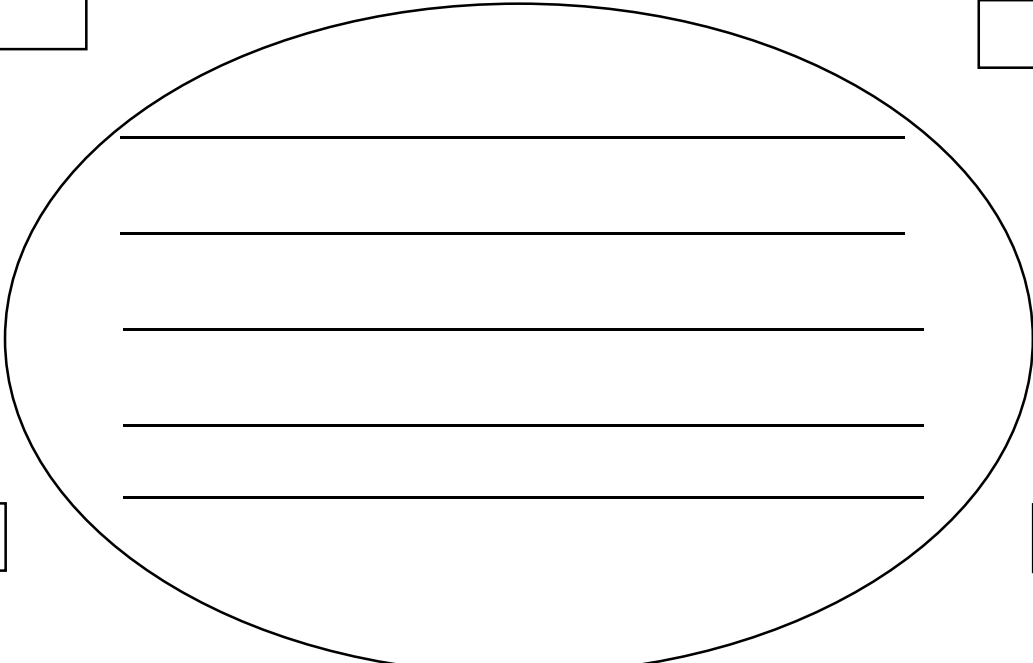
同学可浏览下列影片，并在课余时间同侪或家长一同参与有关的体能活动：

 1. 踩单车	 2. 拍手可乐	 3. 火车捐山窿
 4. 传炸弹	 5. 你撑我，我撑你	

第二部份 - 参与体能活动后反思

参与上述体能活动后，在下列方格填上你的感受，并在椭圆框内写下你在参与体能活动的时候最难忘的经历：

例：快樂

<input type="text"/>	 _____ _____ _____ _____ _____	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>

### 第三部份 – 阅读纪录

透过阅读以下书籍，我更明白恒常做运动的好处：

\*请在下列的方格中加上「✓」。

书名 及 索书号		完成阅读*	家长确认*

参加了这次图书馆参观活动，我对「运动与健体特藏」有所认识，并对查阅馆藏及使用图书馆的资源有更深入的了解。此外，透过专题讲座，我学会阅读的心得，明白恒常参与体能活动的重要性。

### 第四部份 – 承诺书

我承诺在未来的三个月内能完成阅读 \_\_\_\_ 本书，并会每天累积最少 60 分钟中等至剧烈强度的体能活动，以达至世界卫生组织所建议的体能活动量。

学生签署：

\_\_\_\_\_

家长签署：

\_\_\_\_\_

学生姓名：

\_\_\_\_\_

家长姓名：

\_\_\_\_\_

签署日期：

\_\_\_\_\_

签署日期：

\_\_\_\_\_