

體育學習領域  
閱讀推廣

第一部份 - 建議體能活動

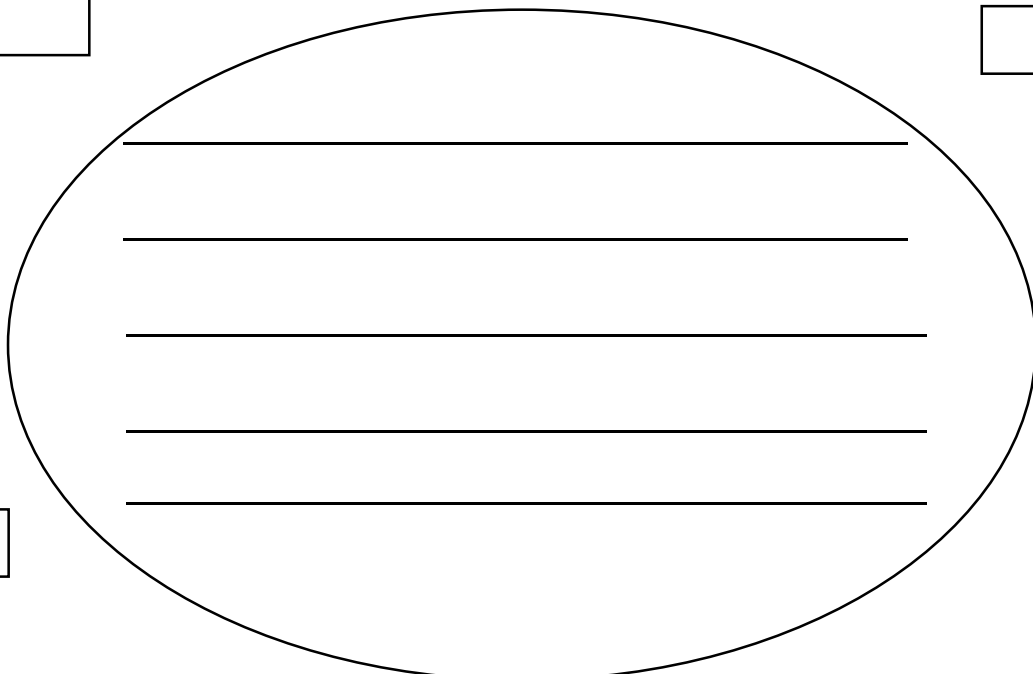
同學可瀏覽下列影片，並在課餘時間與同儕或家長一同參與有關的體能活動：

 1. 踩單車	 2. 拍手可樂	 3. 火車捐山窿
 4. 傳炸彈	 5. 你撐我，我撐你	

第二部份 - 參與體能活動後反思

參與上述體能活動後，在下列方格填上你的感受，並在橢圓框內寫下你在參與體能活動的時候最難忘的經歷：

例：快樂



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 第三部份 - 閱讀紀錄

透過閱讀以下書籍，我更明白恆常做運動的好處：

\*請在下列的方格中加上「✓」。

書名 及 索書號	完成閱讀*	家長確認 (簽署)

參加了這次圖書館參觀活動，我對「運動與健體特藏」有所認識，並對查閱館藏及使用圖書館的資源有更深入的了解。此外，透過專題講座，我學會閱讀的心得，明白恆常參與體能活動的重要性。

### 第四部份 - 承諾書

我承諾在未來的三個月內能完成閱讀 \_\_\_ 本書，並會每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，以達至世界衛生組織所建議的體能活動量。

學生簽署：

\_\_\_\_\_

家長簽署：

\_\_\_\_\_

學生姓名：

\_\_\_\_\_

家長姓名：

\_\_\_\_\_

簽署日期：

\_\_\_\_\_

簽署日期：

\_\_\_\_\_