

# 和富慈善基金李宗德小學

推行校本早操分享



# 目標

- 增強同學運動意識
- 建立學生健康生活習慣
- 提升學生協調能力
- 建立團隊精神  
(班、社凝聚力)



# 本校早操發展歷史

- 2003-2010
  - 早會
  - 伸展運動
- 2010-2011
  - 加插音樂
  - 編動作
  - 錄影放網頁



# 本校早操發展歷史(續)

- 2011-2012
  - 學校10周年音樂作早操用
- 2014-2015
  - 參與動感校園(我勁優秀)
  - 參與不同表演



# 本校早操發展歷史(續)

- 2015-2016
  - 改為小息前做早操
  - 於運動會全體師生 (大會操)
  
- 2018-2019
  - 邀請家長一齊參與



# 早操面世過程

- 選歌
- 編舞
- 推行計劃
  - 課堂教學
  - 電子平台運用



# 選歌

- 選材輕快音樂

- Youtube (Just Dance)
- 電影歌曲

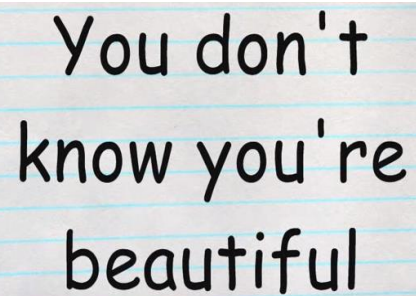
- 勵志歌

- 留意歌詞
- 以學生為主

- 音樂版權

- 香港作曲家及作詞家協會
- 香港音像版權有限公司
- 公開演奏版權部

2015-17 : What makes you beautiful



You don't  
know you're  
beautiful

2017-19 : Try Try Try

Be who you are  
Be yourself 'cause your power is on  
When you believe in what you've got  
You know you're perfect  
just be who you are

# 編舞

基礎動作  
(例如：伸展動作)

參考網上動作  
(例如：Pop song)

校本早操

關顧男生動作

高年級學生願意做  
(例子：抖音)



# 推行計劃

- 課程加插早操教學
- 運用電子平台（例如：google classroom, edmodo）
- 運用電子平台 -- 親子早操片段

