

# 保良局林文燦英文小學

## 發展活躍及健康的小學校園 - 網上研討會(二)

體育科主任：馬卓恆, 王一博



MPVA 60





**LMC** a School of Love and Care ❤️

Home exercise challenge  
在家體能運動挑戰週

Clothes putting challenge



體育課堂(線上/影片錄製)

- 拍片彈性非常大
- 在安全情況下走出正常體育科框框
- 增加趣味性, 學生投入感, 增加做運動的動機
- 老師一起參與, 保持/加強全校在家運動氣氛

Clothes putting challenge

- 保持1點支撐平衡
- 進行計時
- 穿上指定4件衣物
- 時間短者為勝

LMC Channel

心肺  
耐力

肌肉  
耐力

協調  
能力

平衡  
力

反應  
時間



體育課堂(線上/影片錄製)

Home exercise challenge



**LMC Challenge Sports**  
By Mr. PAT

★Result★  
Challenge 1: 45  
Challenge 2: 47  
Challenge 3: 42



LMC Channel

PE Team 錄製影片

