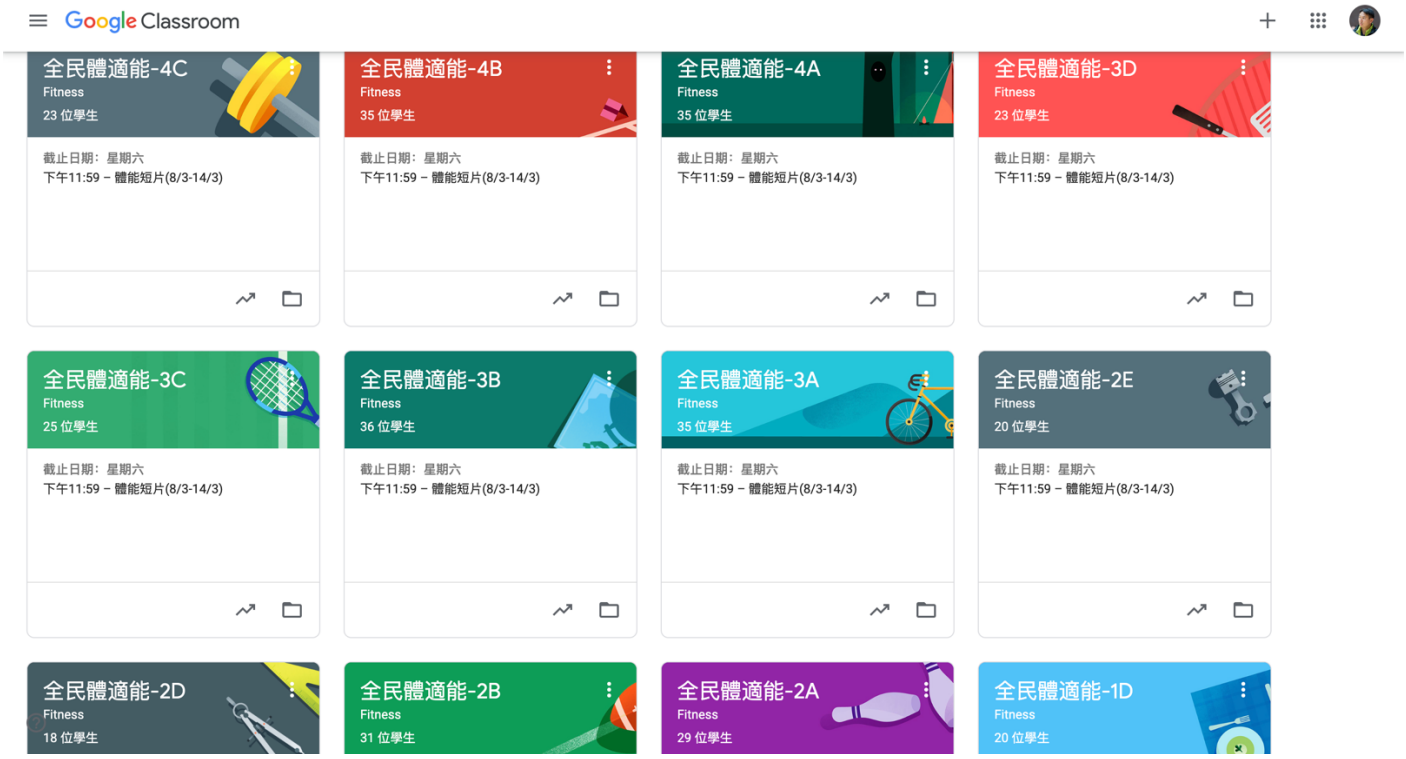
疫情持續，學校停課，學生禁足外出，即使出外亦要戴上口罩，更惶論進行運動。有見及此，為促進學生持續運動，保持肌力及肌耐力訓練：

1. 透過使用網上 GOOGLE CLASSROOM
2. 發放體適能運動的資訊
3. 給予所需進行運動量的指引
4. 收集學生進行體適能片段
5. 並給予學生回饋。

**透過使用網上 GOOGLE CLASSROOM：**



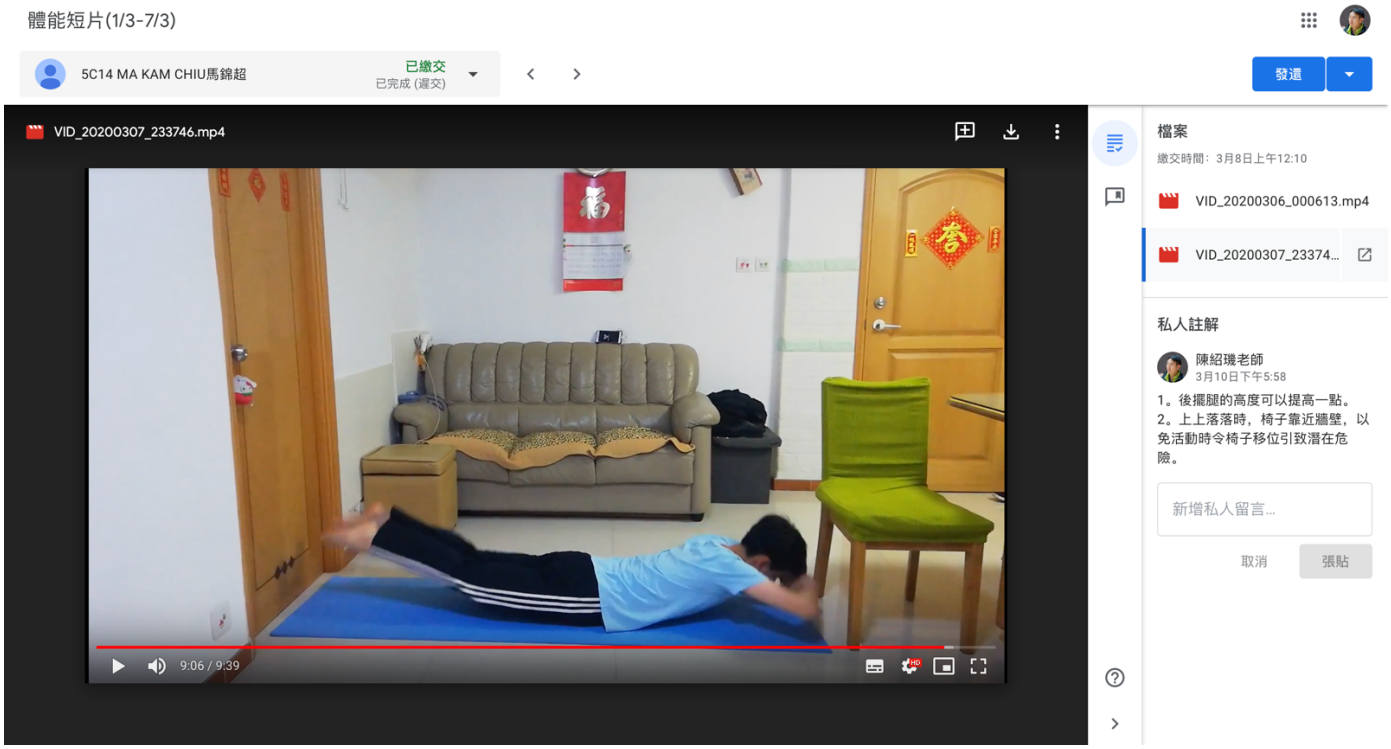

**給予所需進行運動量的指引：**

體適能動作指引及講解：

功課指引：

-每人每星期呈交兩次體能短片
-每次完成四個體能項目
-每個體能項目做 20-40 次，1 分鐘休息，4set
-完成後呈交到各自班別內的 Google Classroom 內
-老師每星期檢核一次，如未能依時完成，需在下星期內補回缺漏之體能之數

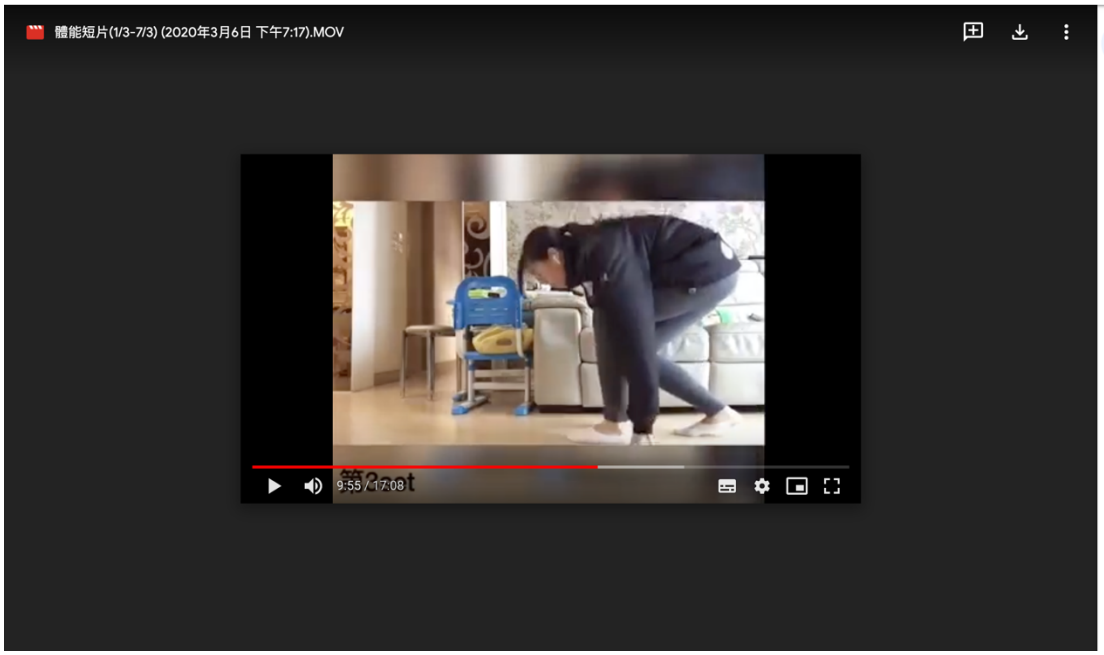
老師透過 GOOGLE CLASSROOM 向學生體適能片段給予回饋：



體能短片(1/3-7/3)

3A06 HUANG JIA JIA黃家佳 已繳交

發還




檔案

繳交時間：3月6日下午7:18

體能短片(1/3-7/3) (20...

私人註解

陳紹璁老師
3月10日下午7:14

1。有文字特效非常清晰，讚
2。弓步座低足九十度，讚
3。後擺腿要每一下高過頭部，亦需注意膝蓋申直
4。上上落落時，椅子靠牆，以免因椅子移動而受傷
5。交換蹲跳時身體要保持畢直，全座姿勢完成

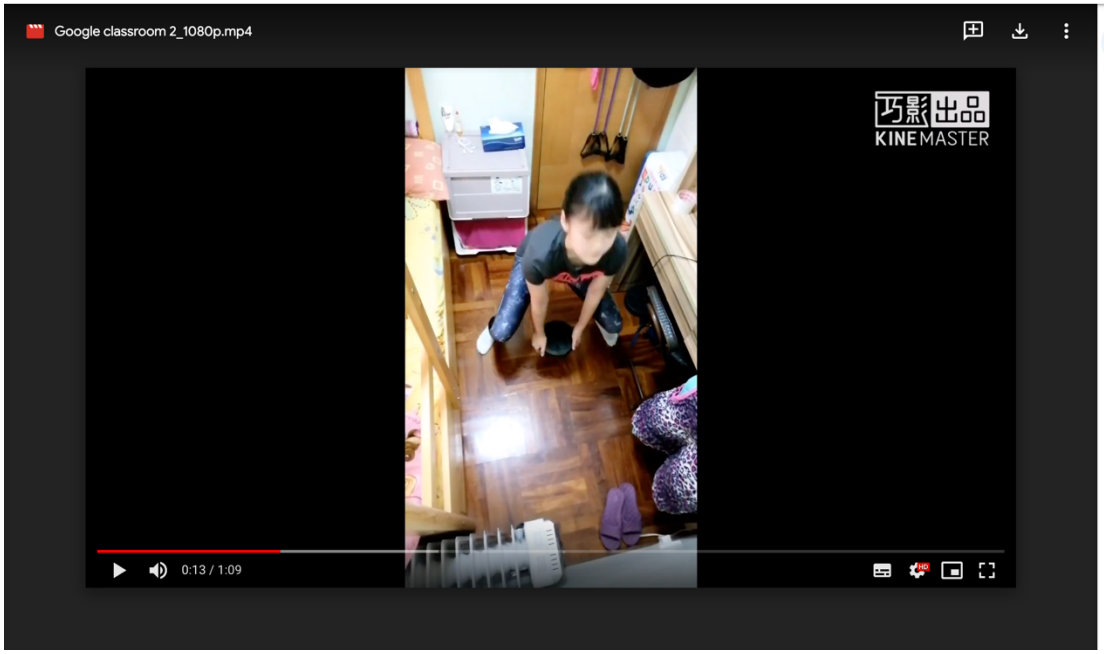
新增私人留言...

取消 張貼

體能短片(1/3-7/3)

1B10 TING CHIA CHING丁嘉晴 已繳交

發還




檔案

繳交時間：3月6日下午4:20

Google classroom 1_1080p....

Google classroom 2_...

私人註解

陳紹璁老師
3月10日下午6:05

1。影片中加入特效，值得讚賞！
2。負重時注意腰背要申直，頭部些微向上，眼望前，「切忌寒背」！

新增私人留言...

取消 張貼