

循道衛理聯合教會李惠利中學
2019-2020 年度
停課期間課堂安排

1. 本校於停課首兩週向學生發放體育相關的網上教學短片（詳見圖 1），鼓勵他們網上學習及同步練習，以協助他們每天維持一定的體能活動量。

圖 1：體適能網上教學短片



The image shows a screenshot of an online fitness video and a webpage. The video, titled "停課不停運動 Day 1" (Stay Active During School Closures Day 1), features two people demonstrating exercises in a room. Logos for "InspiringHK Sports Foundation" and "SPORTS HOUR" are visible. The webpage below the video is titled "發展活躍及健康的校園計劃" (Developing Active and Healthy School Program) and "學與教資源 - 體適能活動" (Learning and Teaching Resources - Physical Education Activities). It includes an introduction, a list of activities, and three categories of physical education training: "無器材體適能訓練" (No-equipment physical education training), "簡單器材體適能訓練" (Simple equipment physical education training), and "專門器材體適能訓練" (Specialized equipment physical education training). The webpage also features a navigation bar with "首頁" (Home), "健體舞" (Fitness Dance), "體適能遊戲" (Physical Education Games), and "體適能訓練活動" (Physical Education Training Activities).

- 由於本校參加凝動 SportsCHAT!計劃（詳見圖 2），故凝動將與活動有關的運動手機 App 提早發放給學生，藉此鼓勵參與此計劃的中一及中二女生透過應用程式能每日做運動。（註：有關計劃只適用於中一及中二女生）

圖 2：凝動 SportsCHAT!計劃



- 停課第三週開始，根據課程內容安排拍攝每節課約 10-15 分鐘短片，兩節課共最少 20 分鐘，內容包括體適能（詳見圖 3）、乒乓球（詳見圖 4）、籃球、足球、排球、手球、羽毛球、壘球、划艇及跳舞等等。

圖 3：體適能教學短片（各級共用）



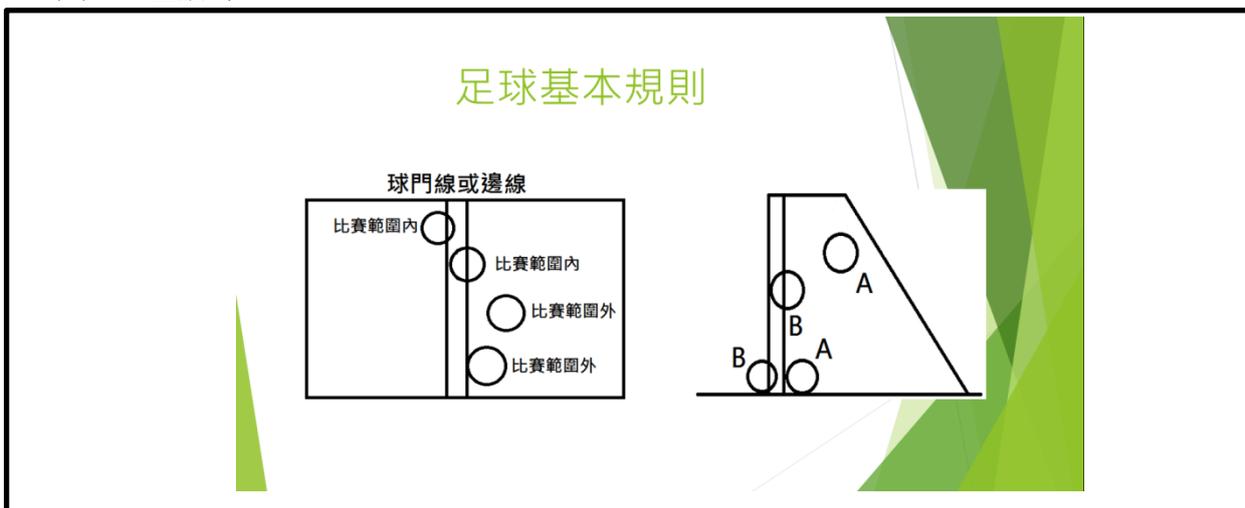
校方提醒學生需要因應個別差異調整以上的體適能活動，例如初中同學可較少次數或時間，而高中同學則可增加；另外，校隊學生可進一步增加體適能活動的強度，例如增加循環訓練的循環次數，以協助學生保持適當的運動量。

4. 除短片外，中一及中二體育科的理論課（詳見圖 5），校方亦製作了簡報，涵蓋相關的理論課，並講解正確使用體適能器材的方法及安全注意事項，以鼓勵學生每天在家中繼續做適量的運動，維持強健的體魄。

圖 4：乒乓球教學短片



圖 5：理論課



本校透過 e-Class 發放短片及網上練習（詳見圖 6），同學按指示完成相關的學習活動，完成後可即時在 e-Class 中得到回饋。有關的網上練習設不同程度，適合各級同學使用。（詳目圖 7）

圖 6：網上練習



圖 7：

The screenshot shows a web-based interface for an evaluation list. At the top, there is a green header bar with the title '評估列表' and a '說明' (Help) button. Below the header, there is a '評估' (Evaluation) section with a '新增' (Add) button and a search bar. The main content is a table with columns for '#', '名稱' (Name), '類型' (Type), '階段' (Stage), '開始' (Start), '結束' (End), '狀況' (Status), '已完成' (Completed), '要評改' (Needs Review), and a checkbox. The table contains 8 rows of data, all with a status of '進行中' (In Progress). At the bottom of the table, there is a pagination bar showing '評估 1 - 8, 總共 8' and navigation controls for pages and items per page.

#	名稱	類型	階段	開始	結束	狀況	已完成	要評改	
1	中一至中三級體適能課	--	-	2020-03-11	2020-06-30	進行中	18 / 332	0	<input type="checkbox"/>
2	中四至中五級體適能課	--	-	2020-03-12	2020-06-30	進行中	6 / 218	0	<input type="checkbox"/>
3	中四級乒乓球	--	-	2020-03-02	2020-06-30	進行中	2 / 115	0	<input type="checkbox"/>
4	中二級體育科足球理論課	--	-	2020-03-02	2020-06-30	進行中	12 / 103	0	<input type="checkbox"/>
5	中一排球課工作紙	--	-	2020-03-04	2020-06-30	進行中	25 / 116	0	<input type="checkbox"/>
6	中三級室內划艇工作紙	--	-	2020-03-04	2020-06-30	進行中	22 / 113	0	<input type="checkbox"/>
7	中五級羽毛球課	--	-	2020-03-05	2020-03-30	進行中	13 / 103	0	<input type="checkbox"/>
8	中二手球理論工作紙	--	-	2020-03-17	2020-03-24	進行中	0 / 103	0	<input type="checkbox"/>

評估 1 - 8, 總共 8

◀◀ 頁數 1 / 顯示 50 / 頁