

## 張沛松紀念中學

### 疫情期間的策略

1. 「**家居體能活動**」－ 體育老師親自拍攝體能影片，以身作則，鼓勵同學於家居與家人一同進行體能訓練，訓練循序漸進，有不同的程度，由淺入深，照顧不同能力的學生需要。
2. 「**班際活動**」－ 配合最新的防疫指引，安排個人及非接觸性的體育活動讓學生參與，於各級安排了運動競技大比拼，項目包括：足毬、跳繩及體適能，所有同學及老師皆一同參與，達至全校參與的目標。
3. 「**校本足毬獎勵計劃**」－ 於課堂教授足毬的個人四式動作後，要求同學在家及課後進行訓練，並按照各章別的要求拍攝影片，挑戰自己。(見下表)

張沛松紀念中學 校本足毬獎勵計劃					
級別 / 章別	控毬的身體位置 (腳內側、腳外側、大腿、腳面)	連續控毬	踢毬距離	開毬	兩腳對踢
I 銅章	1 個	2 次	1 米	---	---
II 銀章	2 個	5 次	2 米	---	2 次來回
III 金章	3 個	10 次	3 米	其中 一個 場區	5 次來回
IV 白金章	4 個	20 次	5 米	左右 兩個 場區	10 次來回