

中華基督教青年會小學

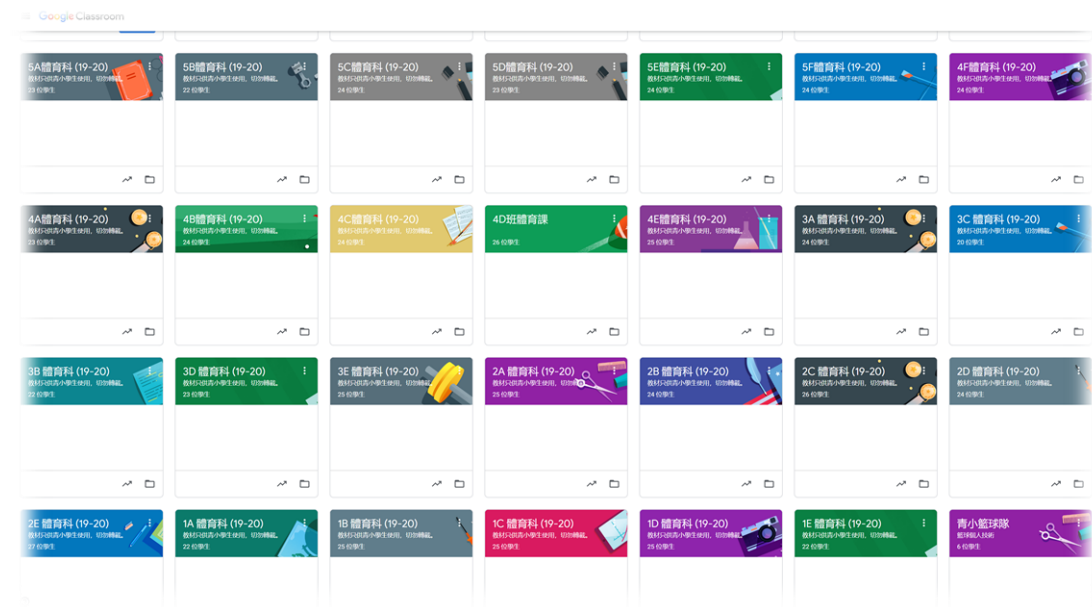
在家持續學習策略

1. 教學目標：

- 停課期間，希望孩子能在家仍能保持健康體格，邁向 MVPA60 為目標
- 以下學期的進度為藍本，以網上或校本影片作教學工具，設計教學內容

2. 選擇學生及教師比較熟習的平台進行在家持續學習：

- 透過 Google Classroom 分班發放教學內容給學生



- 不時在 Google Classroom 分享其他同學的課業或影片，並多作鼓勵

1A 體育科 (19-20)

教材只供青小學生使用，切勿轉載。
運動代碼: vor7ust

謝國柱主編
上機設計

最近截至日期的作業

沒有近期內容應交的作業

全部顯示

向全班同學...

運動柱主任
3月14日

創意思維地圖

1. 動作幅度大，而且有力

2. 節奏感強，而且準確

3. 手腳協調配合動作

4. 動作具創意

你也可以向同學們分享自己的創意思維片段！

P3C_創意思維1.mp4
影片

創意思維5b.MOV
影片

創意思維2.MOV
影片

新增影片留言...

運動柱主任張貼了一份新作業：移動技能-踏步
3月13日

運動柱主任張貼了一份新作業：中國傳統遊戲運動-擲子
3月14日

運動柱主任張貼了一份新作業：雙手接滾地球
2月28日

運動柱主任張貼了一份新作業：運動介紹-韻舞、創意思維
3月22日

使用「電影與電視」開啟

檔案

提交時間：3月16日下午4:15

VID_20200316_21125...

私人註解

運動柱主任
3月17日下午4:15
看到你那麼開心，又努力地做運動，真的愛給你一個讚！

鄧巧兒老師
3月17日下午4:45
讚👍👍 要繼續多練習中運動啊！

陳群英校長
3月17日下午10:05
哇！好想再看到妳跳舞呀！👍

新增私人留言...

取消 張貼

● 部份課堂會進行自我評估及教師評估

單手滾球自我評估表

提交這份表單時，系統會記錄你的電子郵件地址 (lkc@cymcaps.edu.hk)。如果這不是你的帳戶，請[立即驗證](#)

*必填

班別

選擇

學號

選擇

單手滾球.mp4
影片

評分量表

單手滾球

1. 眼望目標 2. 直臂後擺，將球後引 3. 異側腳踏前、蹲身 4. 直臂前擺，接近地面時出球 5. 動作連貫

做到1個動作要點 4分

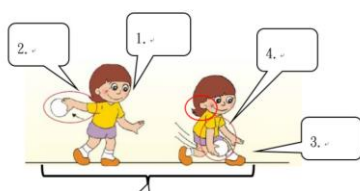
做到2個動作要點 8分

做到3個動作要點 12分

做到4個動作要點 16分

做到5個動作要點 20分

1. 眼望目標。
2. 直臂後擺，將球後引。
3. 異側腳踏前、蹲身。
4. 直臂前擺，接近地面時出球。
5. 動作連貫。



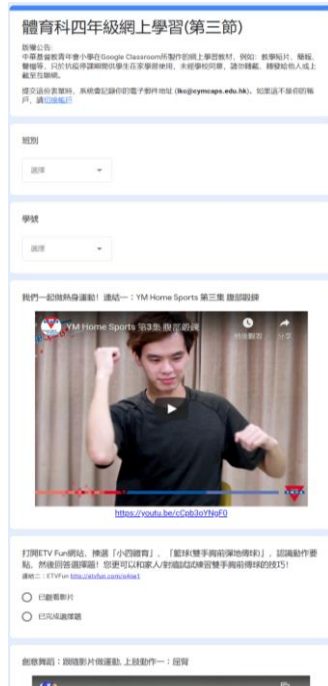
2 則私人留言

- 羅勁柱主任 2月25日
做得好，大部份動作正確。媽媽也發現持球手可更後引一些，如能做到會更理想
- 霍耀廷 2月26日
謝謝，不過手拉球會更好。

3. 教學安排：

- 體育課日期：逢星期一進行 20-30 分鐘體育課；每天進行延伸活動
- 每週進行教學檢討，優化學習成效

週次	教學流程	教學設計例子
一	熱身 YM Home Sports 第1集 腹部鍛鍊 技能學習 P1-3 基礎學習社群網站學習基礎技能、 P4-6ETVFUN 網上學習平台觀看影片，然後回答問題(需付費) 體能活動 運用網頁連結片段，組合 1 分鐘的舞蹈，與家人一起做運動 延伸活動 9 Min Exercise For Kids - Home Workout 11 Fun Exercise Routines For Kids At Home - Get Fit, Get Active! 12 Min Kids Exercise: Fat Burn At Home	在 Google Classroom 以文字敘述教學內容 單手滾球 20分 羅勁柱主任 2月14日 (上次編輯時間: 2月14日) 學習時間: 20分鐘 大家好! 我們一起做熱身運動，請打開影片，觀看影片做! 連結一: YM Home Sports 第一集 腹部鍛鍊 做完熱身，我們一同學習單手滾球的動作，試試在家中找一個球，觀看影片做! 連結二: 操控用具技能1單手滾球 單手滾球動作要點: 1. 眼望目標 2. 直臂後擺，將球後引 3. 異側腳踏前，蹲身 4. 直臂前擺，接近地面時出球 5. 動作連貫 如你已掌握單手滾球的技巧，22/2歲之前拍攝片段上載到google classroom及完成自我評估表，讓老師看看你們的動作是否準確? 連結三: 單手滾球自我評估表 創章舞蹈，觀看影片作參考，嘗試運用片段，組合1分鐘的舞蹈，與家人一起做運動。 連結四: 發展活躍及健康的校園計劃 (健體舞) 最後，我們已準備了多套運動片段，在未來幾天可抽時間觀看影片做，鍛鍊身體! 連結五: 9 Min Exercise For Kids - Home Workout 連結六: 11 Fun Exercise Routines For Kids At Home - Get Fit, Get Active! 連結七: 12 Min Kids Exercise: Fat Burn At Home 評分量表: 1項準則 • 20分 YM Home Sports 第1集 腹部... YouTube 影片 2分鐘 操控用具技能1單手滾球 YouTube 影片 0分鐘 Google Forms: Sign-in https://forms.gle/4TRRIZ7MWUF... 發展活躍及健康的校園計劃 (...) http://www.hkpf.org.hk/Custom... 9 Min Exercise For Kids - Ho... YouTube 影片 9分鐘 11 Fun Exercise Routines For ... YouTube 影片 10分鐘 12 Min Kids Exercise: Fat Bur... YouTube 影片 12分鐘

週次	教學流程	教學設計例子
二	熱身 YM Home Sports 第 2 集 下肢鍛鍊 運動介紹 中國傳統技藝運動~蹴鞠、中國舞術~太極 體能活動 創意舞蹈，自選一首節奏輕快的音樂，組合 16 個 8 拍的舞蹈(動作可重複)，與家人一起做運動。 延伸活動 7 Day Kids Exercise Challenge: Get Stronger, Burn Calories Burn Fat At Home: Kids Exercise [16 Min] Kids Exercise: Burn Fat and Get Slim	P1-3 以教學影片進行聲音導航 例子: https://www.youtube.com/watch?v=fRCVFmj69X8 P4-6 教學簡報，按部就班地學習 例子: https://docs.google.com/presentation/d/1dmFij5u3h3fJR67oRoTaTrfwSLi1UwOilMTXKF0Alc/edit?usp=s haring
三	熱身 YM Home Sports 第 3 集 腹部鍛鍊 技能學習 P1-3 基礎學習社群網站學習基礎技能、 P4-6ETVFUN 網上學習平台觀看影片，然後回答問題(需付費) 體能活動 創意舞蹈，自選一首節奏輕快的音樂，組合 12 個 8 拍的舞蹈(動作可重複)，與家人一起做運動。 延伸活動 12 Easy Exercises For Kids At Home Kids Daily Workout - Fun Exercises At Home 14 Best Exercises For Kids To Do At Home	P1-3 以教學影片進行聲音導航 例子: https://www.youtube.com/watch?v=gwNIOoOctWA P4-6 以 Google form 設計教內容，學生能即時回應教學 例子: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScTvyzUjwbDUEk8m8FjB9sVZZOnkT8SkED778TVUDQPX_Tg-g/viewform  體育科四年級網上學習(第三節) 點選影片：點選影片做運動，下點動作一：點點點點點點 點選影片：點選影片做運動，下點動作二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十一：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作十九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十一：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作二十九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十一：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作三十九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十一：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作四十九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十一：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作五十九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十一：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作六十九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十一：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作七十九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十一：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作八十九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十一：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十二：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十三：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十四：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十五：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十六：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十七：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十八：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作九十九：合併步 點選影片：點選影片做運動，下點動作一百：合併步

週次	教學流程	教學設計例子
四	熱身 YM Home Sports 第 4 集 上肢鍛鍊 運動介紹 P1-3 製作環保毽子 P4-6 耍太極 體能活動 健體舞升級挑戰，選擇合適的難度開始，跟着音樂動作跳舞 延伸活動 【伸展運動】整套必做的 5 分鐘伸展運動 Morning Kids Workout: Wake Up Exercises 20 Min Physical Activities For Kids To Get Stronger	P1-3 以 Google Slide + 插入音訊進行課堂 例子: https://docs.google.com/presentation/d/1tox5AlAXvWqvSLMOKHWFbgkaHgN4L5vEjvb3J00JIE/edit?usp=sharing P4-6 以 Google form 設計教內容，學生能即時回應教學 例子: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyrC2Y1H0qO37_8bg-vyJeEdbFg784AFDI2dNBTCvXD4dyLA/viewform