



# 體育科 在家持續學習策略

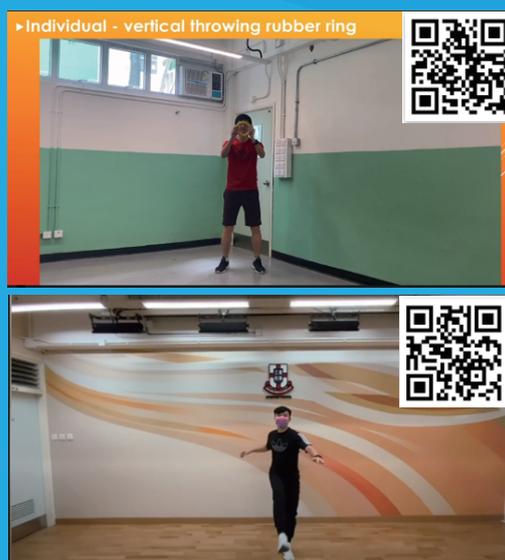
## 校本體適能活動A-Z Fitness

目標：

1. 為宣揚健康生活，體育科以A-Z Fitness作為主題，按字母設計了26個體能動作，配合不同類型的學習活動，提升學生對健康生活的意識及促進實踐。
2. 運用不同渠導，如班主任課、學校facebook網頁和網上體育課，多管齊下，宣傳和推廣活躍及健康校園活動，以達致MVPA60。

策略一：

每週透過eClass發放網課影片，內容主要是有關運動技能、體適能挑戰教學短片。學生按短片教學要求上載對應教學短片。

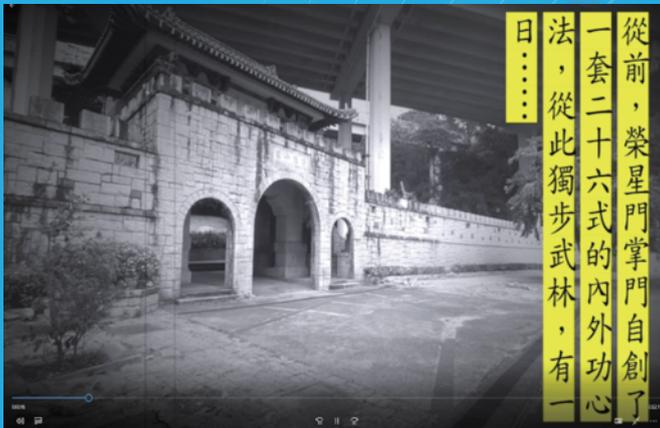


### 學生影片



策略二：

以A-Z 26個英文字母設計體能動作並製成教學海報。  
另外透過三位老師習武的故事的宣傳短片帶出  
A-Z Fitness 26個動作，最後舉辦全校性體適能比賽(武林大會)。



第一集



第二集



第三集



第四集

策略三：

透過Morning Meeting形式班主任課時間分享  
三位老師的故事，從而帶出健康生活的要點。



故事

反思

新聞

活動



TWGHs Tsoi Wing Sing Primary School