

宣道會陳元喜小學
體育科 在家持續學習策略

目標：

1. 疫情期間，本校體育科透過不同的方式及活動，鼓勵同學多做運動，保持健康的體魄。
2. 透過多元化的教學策略，以達致每天累積最少進行 60 分鐘的中等強度活動。
3. 善用電子學習平台，推動學生自主學習。

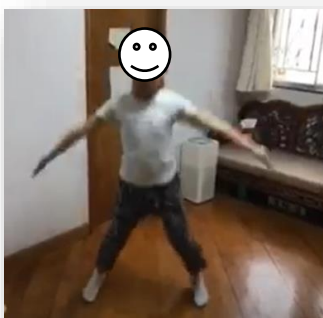
策略一：

定期透過「元喜自學教室」發放教學影片，內容有關運動技能、體適能、情意及價值觀態度等不同範疇。



策略二：

透過 google classroom 向同學發放體適能挑戰，並請同學拍攝影片在家中或課後完成挑戰。



體適能 BINGO 挑戰站

以下的體適能 BINGO 挑戰項目中，你能完成多少項？能完成的同學可獲 Superkid 積點 5 個。

開合跳 30 次 時:1 分鐘	上落台階 20 次 限時:30 秒	單足抬腿 30 次 (左右各 15 次) 限時:1 分鐘
來回跑 3 次 限時:1 分鐘	深蹲 限時:30 秒	弓步步 20 次 限時:1 分鐘
深蹲抬腿 10 次 (左右各 5 次) 限時:30 秒	跳繩 30 次 限時:1 分鐘	燕式平衡 限時:10 秒

策略三：

透過舉辦不同的體育活動(例如：元喜體能骰、體能月曆等)，鼓勵學生在家中多運動。

新春體能棋

姓名：_____ 班號：_____

	1 再擲一次 然後完成任務 雙份	2 原地轉合跳 5次	3 空中飛人 10秒	4 向大家 說3句 祝福話語	5 睡坐 20秒	6 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務
Start	13 單手單腳平衡 20秒	11 扭膝 10次	10 再擲一次 然後完成任務	9 星星跳 5次	8 臥姿抬腿 5次	7 空中飛人 10秒
14 擡腿 20秒	15 橋式 20秒	16 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務	17 側彎腰 5次	18 手碰腳踝 8次	19 深蹲 10次	20 原地轉合跳 5次
27 再擲一次 然後完成任務	26 埋膝 5次	25 單手單腳平衡 20秒	24 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務	23 向大家 說3句 祝福話語	22 原地轉合跳 5次	21 星星跳 5次
28 上下側擺腿 8次	恭喜！完成挑戰！ 獲得「健康利是」！		學生每天應累積最少60分鐘 中等至強度的體能活動 Students should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity daily			

小貼士：量力而為 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB

元喜體能骰

1
側彎腰 左右各 10 次

2
跳繩 20 次

3
臥姿抬腿 8 次

4

5
深蹲 6 次

6
星星跳 10 次

製作方法：

- 自行設計一項體能項目，並填在「第4格」
- 把元喜體能骰填色及進行美化
- 把摺紙圖樣、對摺並用膠水貼上
- 完成後，與家人/朋友一同進行活動

