

# 體能月曆建習慣



葉錦潤

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

04-03-2021



# 在家持續學習策略

## 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校 體育科 在家持續學習策略



### 目標：

1. 疫情期間，透過混合學習模式，協助宏家學生建立運動習慣。
2. 透過多元化的學與教策略，鼓勵同學保持運動，以達致 MVPA60。
3. 善用電子學習平台，推動自主學習，發放及管理體育科教學資源，建構學生的學科知識，落實式宏校本體育課程。

### 策略一：

定期透過 eClass 發放網課影片，內容有關運動技能、體適能、情意及價值觀態度等不同範疇。



### 學生影片



### 策略二：

透過每月發放「體能月曆」文檔及影片，培養學生運動習慣。



### 策略三：

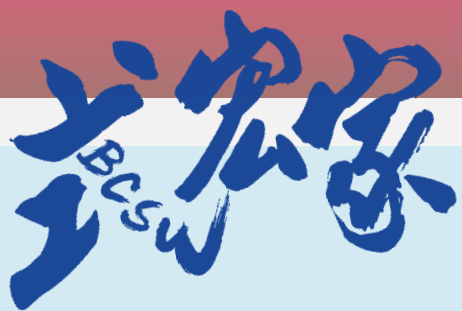
優化學校體育科網頁，加入自學資源版面，展示科組自拍影片，讓學生隨時可透過網頁進行自主學習及重溫，認識科本知識及運動技能。



香港正覺蓮社  
佛教陳式宏學校







## 在家持續學習策略

目標：

1. 疫情期間，透過混合學習模式，協助式宏家學生建立運動習慣。
2. 透過多元化的學與教策略，鼓勵同學保持運動，以達致MVPA60。
3. 善用電子學習平台，推動自主學習，發放及管理體育科教學資源，建構學生的學科知識，落實式宏家校本體育課程。

生涯規劃……



## 策略二：

透過每月發放「體能月曆」文檔及影片，培養學生運動習慣。



# 配套



## 動作選擇

- 學生能力
- 環境



## 教學輸入

- 宣傳
- 課堂



## 文檔及影片

- 月曆設計
- 動感影片



## 與時並進

- 更新
- 優化
- 改變

宣傳



香海正覺蓮社佛教陳式宏學校  
HHCKLA Buddhist Chan Shi Wan Primary School







內聯網收件人：

To: / / / /

CC: 葉錦濤老師, 譚振堅副校長, 林嘉輝老師, 郭敦浩老師, 劉雋永老師

標題: 2021年1月的體能月曆

附件: PA月曆統計\_BCSW\_Jan.pdf (803Kb)

內容: 各位式宏家三好孩子:

2021年1月的體能月曆已有, 面對疫情反覆, 未能回校上課, 但式宏家老師深信勤做運動能幫助同學抗疫保健!

請同學繼續善用體能月曆, 養成良好的持續運動習慣!

忘記了動作? 不用怕! 瀏覽下列連結幫助到你!

[https://www3.bcs.w.edu.hk/zh\\_tw/site/view?name=%E8%B7%A4%E5%AD%B8%E8%B3%87%E6%BA%90+%E9%AB%94%E8%82%B2](https://www3.bcs.w.edu.hk/zh_tw/site/view?name=%E8%B7%A4%E5%AD%B8%E8%B3%87%E6%BA%90+%E9%AB%94%E8%82%B2)

當然, 在家運動亦要注意環境及個人安全, 能和家人一起完成更好!

加油! 🍀

式宏家體育組 為你打氣💪

4/1/2021

## 式宏家體能月曆 (10月)

| 星期日                                                                                                                                                    | 星期一                            | 星期二                             | 星期三                             | 星期四                            | 星期五                               | 星期六                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <p>學生每天應累積最少60分鐘<br/>中等至劇烈強度的體能活動<br/>Students should accumulate at least 60 minutes of<br/>moderate to vigorous intensity physical activity daily</p> |                                |                                 |                                 | <p>1<br/>提膝</p><br>15次 共3組     | <p>2<br/>空中飛人</p><br>20秒 共3組      | <p>3<br/>燕式平衡</p><br>10秒 共5組    |
| <p>4<br/>側彎腰</p><br>20次 共3組                                                                                                                            | <p>5<br/>提膝</p><br>15次 共3組     | <p>6<br/>上下側擺腿</p><br>15次 左右各3組 | <p>7<br/>深蹲抬腿</p><br>10次 左右各2組  | <p>8<br/>空中飛人</p><br>20秒 共3組   | <p>9<br/>嬰兒式伸展</p><br>20秒 共3組     | <p>10<br/>登山跑</p><br>30秒 共2組    |
| <p>11<br/>單足抬腿</p><br>20次 左右各3組                                                                                                                        | <p>12<br/>捲腹</p><br>15次 共3組    | <p>13<br/>星星跳</p><br>8次 共3組     | <p>14<br/>深蹲抬腿</p><br>10次 左右各2組 | <p>15<br/>原地開合跳</p><br>20秒 共3組 | <p>16<br/>仰臥上下擺腿</p><br>20次 左右各2組 | <p>17<br/>側彎腰</p><br>20次 共3組    |
| <p>18<br/>空中飛人</p><br>20秒 共3組                                                                                                                          | <p>19<br/>星星跳</p><br>8次 共3組    | <p>20<br/>橋式</p><br>20秒 共3組     | <p>21<br/>深蹲跳</p><br>15次 共3組    | <p>22<br/>提膝</p><br>15次 共3組    | <p>23<br/>上下側擺腿</p><br>15次 左右各3組  | <p>24<br/>原地開合跳</p><br>20秒 共3組  |
| <p>25<br/>登山跑</p><br>30秒 共2組                                                                                                                           | <p>26<br/>嬰兒式伸展</p><br>20秒 共3組 | <p>27<br/>臥姿抬腿</p><br>10次 共3組   | <p>28<br/>側彎腰</p><br>20次 共3組    | <p>29<br/>星星跳</p><br>8次 共3組    | <p>30<br/>單足抬腿</p><br>20次 左右各3組   | <p>31<br/>深蹲抬腿</p><br>10次 左右各2組 |

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB

# 影片設計

居家體能月曆(11月)

| 星期日                   | 星期一                       | 星期二                                                                                                                                                                                                                                      | 星期三                     | 星期四                       | 星期五                     | 星期六                  |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1<br>跪坐<br>10秒 共3組    | 2<br>原地抬膝<br>30次 共2組      | 3<br>下點伸展<br>20秒 左右各2組                                                                                                                                                                                                                   | 4<br>手觸腳趾<br>20次 共2組    | 5<br>登梯<br>15次 共1組        | 6<br>上下側擺腿<br>30次 左右各1組 | 7<br>深蹲抬腿<br>20次 共1組 |
| 8<br>空中飛人<br>20秒 共1組  | 9<br>跪坐<br>40秒 共2組        | 10<br>深蹲<br>15次 共1組                                                                                                                                                                                                                      | 11<br>原地抬膝<br>30次 共2組   | 12<br>單手單腳平衡<br>20秒 左右各2組 | 13<br>星屋跳<br>8次 共1組     | 14<br>登山跑<br>20次 共1組 |
| 15<br>下點伸展<br>20秒 共1組 | 16<br>臥臥上下擺腿<br>20次 左右各2組 | 17<br>側彎腿<br>20次 共1組                                                                                                                                                                                                                     | 18<br>空中飛人<br>20秒 共1組   | 19<br>星屋跳<br>8次 共1組       | 20<br>深蹲抬腿<br>30次 共2組   | 21<br>深蹲<br>20次 共1組  |
| 22<br>手觸腳趾<br>10次 共1組 | 23<br>單手單腳平衡<br>20秒 左右各2組 | 24<br>原地抬膝<br>20次 共1組                                                                                                                                                                                                                    | 25<br>下點伸展<br>20秒 左右各2組 | 26<br>原地抬膝<br>30次 共2組     | 27<br>臥臥抬腿<br>30次 共1組   | 28<br>側彎腿<br>20次 共1組 |
| 29<br>星屋跳<br>10次 共1組  | 30<br>跪坐<br>40秒 共2組       |  <p>學生每天應累積最少60分鐘<br/>中等至劇烈強度的體能活動<br/>Students should accumulate at least 60 minutes of<br/>moderate to vigorous intensity physical activity daily</p> |                         |                           |                         |                      |

居家體能月曆(12月)

| 星期日                    | 星期一                       | 星期二                                                                                                                                                                                                                                      | 星期三                     | 星期四                       | 星期五                       | 星期六                   |
|------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1<br>跪坐<br>10秒 共3組     | 2<br>原地抬膝<br>30次 共2組      | 3<br>空中飛人<br>20秒 共1組                                                                                                                                                                                                                     | 4<br>原地抬膝<br>20秒 共1組    | 5<br>橫式<br>20秒 共1組        | 6<br>手觸腳趾<br>20次 共2組      | 7<br>深蹲<br>15次 共1組    |
| 8<br>下點伸展<br>20秒 左右各1組 | 9<br>跪坐<br>40秒 共2組        | 10<br>深蹲<br>15次 共1組                                                                                                                                                                                                                      | 11<br>單手單腳平衡<br>20秒 共1組 | 12<br>側彎腿<br>20次 共1組      | 13<br>臥臥上下擺腿<br>20次 左右各2組 | 14<br>臥臥抬腿<br>30次 共1組 |
| 15<br>空中飛人<br>20秒 共1組  | 16<br>深蹲抬腿<br>30次 共2組     | 17<br>原地抬膝<br>20秒 左右各2組                                                                                                                                                                                                                  | 18<br>側彎腿<br>20次 共1組    | 19<br>臥臥上下擺腿<br>20次 左右各2組 | 20<br>登山跑<br>10次 共1組      | 21<br>手觸腳趾<br>20次 共1組 |
| 22<br>深蹲<br>20次 共1組    | 23<br>單手單腳平衡<br>20秒 左右各2組 | 24<br>臥臥抬腿<br>30次 共1組                                                                                                                                                                                                                    | 25<br>跪坐<br>40秒 共2組     | 26<br>單手單腳平衡<br>20秒 左右各2組 | 27<br>星屋跳<br>8次 共1組       | 28<br>登山跑<br>20次 共1組  |
| 29<br>星屋跳<br>10次 共1組   | 30<br>跪坐<br>40秒 共2組       |  <p>學生每天應累積最少60分鐘<br/>中等至劇烈強度的體能活動<br/>Students should accumulate at least 60 minutes of<br/>moderate to vigorous intensity physical activity daily</p> |                         |                           |                           |                       |

居家體能月曆(2月)

| 星期日                                                                                                                                                                                                                                          | 星期一                       | 星期二                     | 星期三                   | 星期四                      | 星期五                    | 星期六                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| 1<br>星屋跳<br>8次 共3組                                                                                                                                                                                                                           | 2<br>原地開合跳<br>10次 共3組     | 3<br>空中飛人<br>20秒 共3組    | 4<br>側彎腿<br>20次 共3組   | 5<br>仰臥上下擺腿<br>15次 左右各2組 | 6<br>登梯<br>10次 共3組     | 7<br>單手單腳平衡<br>20秒 左右各2組 |
| 8<br>深蹲<br>10次 共3組                                                                                                                                                                                                                           | 9<br>登梯<br>15次 共3組        | 10<br>深蹲抬腿<br>10次 左右各2組 | 11<br>星屋跳<br>8次 共3組   | 12<br>臥臥抬腿<br>10次 共3組    | 13<br>空中飛人<br>20秒 共3組  | 14<br>端坐<br>30秒 共2組      |
| 15<br>橫式<br>20秒 共3組                                                                                                                                                                                                                          | 16<br>仰臥上下擺腿<br>15次 左右各2組 | 17<br>側彎腿<br>20次 共3組    | 18<br>手觸腳趾<br>20次 共2組 | 19<br>深蹲<br>15次 共3組      | 20<br>原地開合跳<br>10次 共3組 | 21<br>深蹲抬腿<br>10次 左右各2組  |
| 22<br>登梯<br>10次 共3組                                                                                                                                                                                                                          | 23<br>單手單腳平衡<br>20秒 左右各2組 | 24<br>端坐<br>30秒 共2組     | 25<br>臥臥抬腿<br>10次 共3組 | 26<br>原地開合跳<br>10次 共3組   | 27<br>星屋跳<br>8次 共3組    | 28<br>上下側擺腿<br>15次 左右各3組 |
| <p>學生每天應累積最少60分鐘<br/>中等至劇烈強度的體能活動<br/>Students should accumulate at least 60 minutes of<br/>moderate to vigorous intensity physical activity daily</p>  |                           |                         |                       |                          |                        |                          |







## 體能棋盤

姓名：\_\_\_\_\_

班號：\_\_\_\_\_

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                      |                                            |                                                |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p>新年快樂</p> <p><b>Start</b></p>  | <p>1<br/>再擲一次<br/>然後完成任務<br/>雙份</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>2<br/>原地開合跳</p> <p>5 次</p>                   | <p>3<br/>空中飛人</p> <p>10 秒</p>                   | <p>4<br/>向大家<br/>說 3 句<br/>祝福話語</p>  | <p>5<br/>牆坐</p> <p>20 秒</p>                | <p>6<br/>獎勵<br/>任意指定一人<br/>完成任何一個<br/>體能任務</p> |
| <p>13<br/>單手單腳平衡</p> <p>20 秒</p> | <p>12<br/>深蹲</p> <p>10 次</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>11<br/>提膝</p> <p>10 次</p>                    | <p>10<br/>再擲一次<br/>然後完成任務</p>                   | <p>9<br/>星星跳</p> <p>5 次</p>          | <p>8<br/>Draw Four</p> <p>完成上下左右 4 組動作</p> | <p>7<br/>空中飛人</p> <p>10 秒</p>                  |
| <p>14<br/>牆坐</p> <p>20 秒</p>     | <p>15<br/>橋式</p> <p>20 秒</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>16<br/>獎勵<br/>任意指定一人<br/>完成任何一個<br/>體能任務</p> | <p>17<br/>側彎腰</p> <p>5 次</p>                    | <p>18<br/>手碰腳踝</p> <p>8 次</p>        | <p>19<br/>深蹲</p> <p>10 次</p>               | <p>20<br/>原地開合跳</p> <p>5 次</p>                 |
| <p>27<br/>再擲一次<br/>然後完成任務</p>    | <p>26<br/>提膝</p> <p>5 次</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>25<br/>單手單腳平衡</p> <p>20 秒</p>                | <p>24<br/>獎勵<br/>任意指定一人<br/>完成任何一個<br/>體能任務</p> | <p>23<br/>向大家<br/>說 3 句<br/>祝福話語</p> | <p>22<br/>原地開合跳</p> <p>5 次</p>             | <p>21<br/>星星跳</p> <p>5 次</p>                   |
| <p>28<br/>上下側擺腿</p> <p>8 次</p>   | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>恭喜！完成挑戰！</p> <p>獲得「健康利是」！</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘<br/>中等至強度體能活動</p> <p>Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p> </div> </div> |                                                 |                                                 |                                      |                                            |                                                |

方校長提提你：量力而為 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB



# 善用新春假期，拍攝宣傳影片，鼓勵拍片及拍照交回！

app.seesaw.me/#/activities/class/class.a92b1eb1-90bf-4f30-9025-6afa3a8b8462/folder/tag.aef5907e-45fb-4833-a9d8-f3dc454e1ed5 Refresh

體育科\_體能棋盤：影片分享

體育科\_體能棋盤：影片分享  
「人貴有志，學貴有恆」做運動亦一樣，我們鼓勵同學建立運動習慣，以培養健康體魄，請各位同學返回E-CLASS觀看影片及完成題目，認真參與挑戰，拍照或拍片交回。  
如果能交回製作認真的照片或影片，可以得到單車鎖匙扣獎勵！

16 Responses, 0 Waiting for Approval, 0 Drafts, 10 Not Responded Add Response

Assigned on Feb 8 at 09:42 AM  
Assigned to All Students in BCSW 2A  
體育

|                |        |        |        |        |        |        |        |        |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Sample Student | 01 陳均銘 | 02 陳安樞 | 03 陳曉婷 | 04 周泓諾 | 05 鍾智星 | 06 鍾巧兒 | 07 刁靜宇 | 08 郭確  |
| 09 郭芷嫻         | 10 梁靖儀 | 11 梁梓銘 | 12 李珮恩 | 13 林仕祿 | 14 盧孝欣 | 15 吳浩儒 | 16 吳采霖 | 17 謝留鋒 |
| 18 王海峰         | 19 黃允晴 | 20 謝昊天 | 21 徐朗熙 | 22 徐朗軒 | 23 袁嘉苓 | 24 張添然 | 25 鍾梓浩 | 26 庄詠婷 |

|                 |                 |                  |                |                   |                 |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
|-----------------|-----------------|------------------|----------------|-------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Sample Student  | 01 CHEN HON...  | 02 CHEN WU...    | 03 CHEUNG ...  | 04 FAN HING ...   | 05 FANG WA...   | 06 LEE SHEUN...  | 07 LI YIK SAN... | 08 LI ZIXIN(李... | 08 LI ZIXIN(李... | 09 LU CHIU HI... | 10 LUO TSZ HI... |
| 11 LUO TSZ H... | 12 MA CHING...  | 13 MAK YUI MI... | 14 MAO QIHA... | 15 NI YAXIN JA... | 16 PANG CHI...  | 17 PUN YUK YL... | 18 QIU STEVE...  | 19 SHING TIN...  | 20 TSANG LAI...  | 20 TSANG LAI...  | 20 TSANG LAI...  |
| 20 TSANG LAI... | 21 TSE WAI Y... | 22 WANG YU...    | 23 WANG YU...  | 24 WU CHRIS(...   | 25 XIE CHEUK... | 26 YEUNG HO...   | 27 YU LOK HA...  | 28 ZHONG JIA...  | 29 ZHOU WA...    | Test             |                  |



app.seesaw.me/#/activities/class/class.e20da563-da13-47b8-919c-b412b1e1e1e1 Refresh

3C09符曉嫻's Post

In response to: 體能棋盤：影片分享

4:16 / 4:17

February 10, 2021, 10:28 PM

Like Comment

Previous Post Next Post

A video player showing two students sitting at a table. One student is holding a large board game box. The video has a cartoon face overlay of a boy with brown hair and a blue face mask. The video player interface includes a progress bar, a play button, and a close button.





## 開心分享



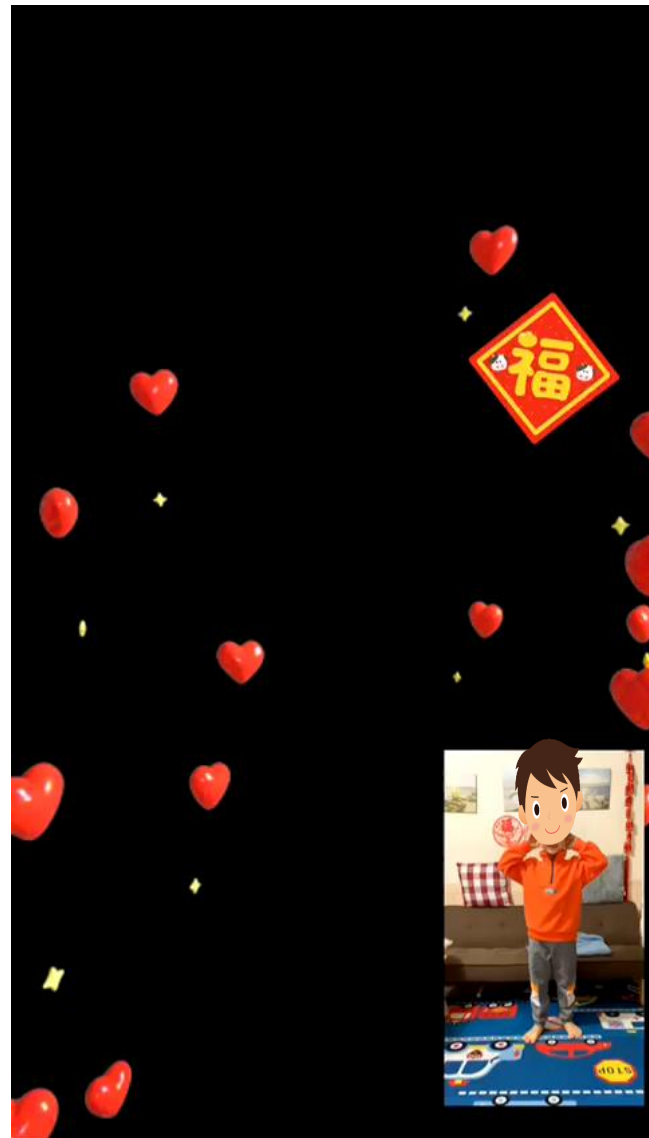




# 開心分享







## 前測? 後測?.....

Frame - Google Chrome

eclass.bcs.w.edu.hk/junior20/src/student/work/project/answersheet/index.php?edit=0&field=1&file=%2F%2C5%E9%A8%7C%2FFitness...

附件: Fitness Chess 2021.mp4 (30733 KB)

**Fitness Chess**

BCSW 體能棋盤大挑戰

0:00 / 2:54

如果未能成功播放或顯示，可按[下載](#)或[開啟檔案](#)。

1. 你認為體能月曆帶來最主要的幫助是什麼?  
A. 養成運動習慣 B. 學習體適能動作 C. 鍛鍊運動技能 D. 認識球類知識  
1 A ☒ B ☐ C ☐ D ☐

2. 體能月曆應該多久進行一次?  
A. 每天進行一次 B. 每周進行一次 C. 每月進行一次 D. 每年進行一次  
1 A ☒ B ☐ C ☐ D ☐

3. 你能夠每天完成體能月曆活動嗎?  
A. 我能夠 B. 經常能夠 C. 有時能夠 D. 未能夠  
1 A ☒ B ☐ C ☐ D ☐

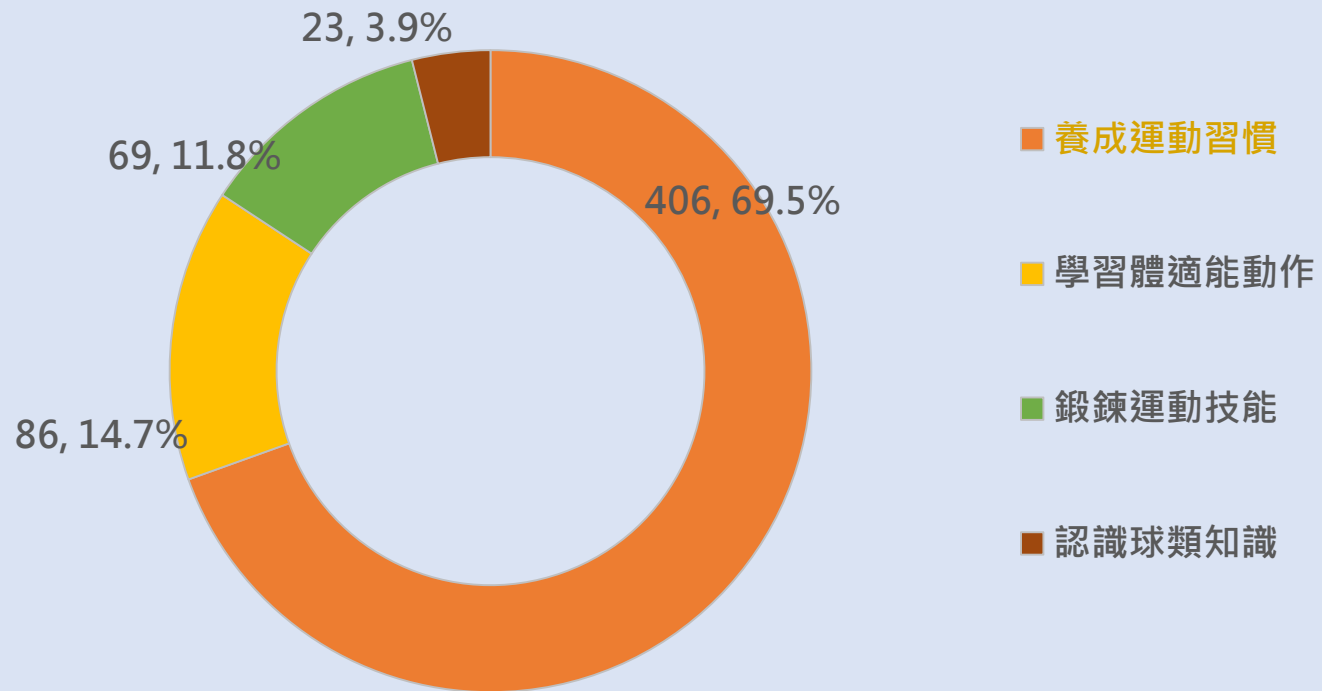
關閉視窗



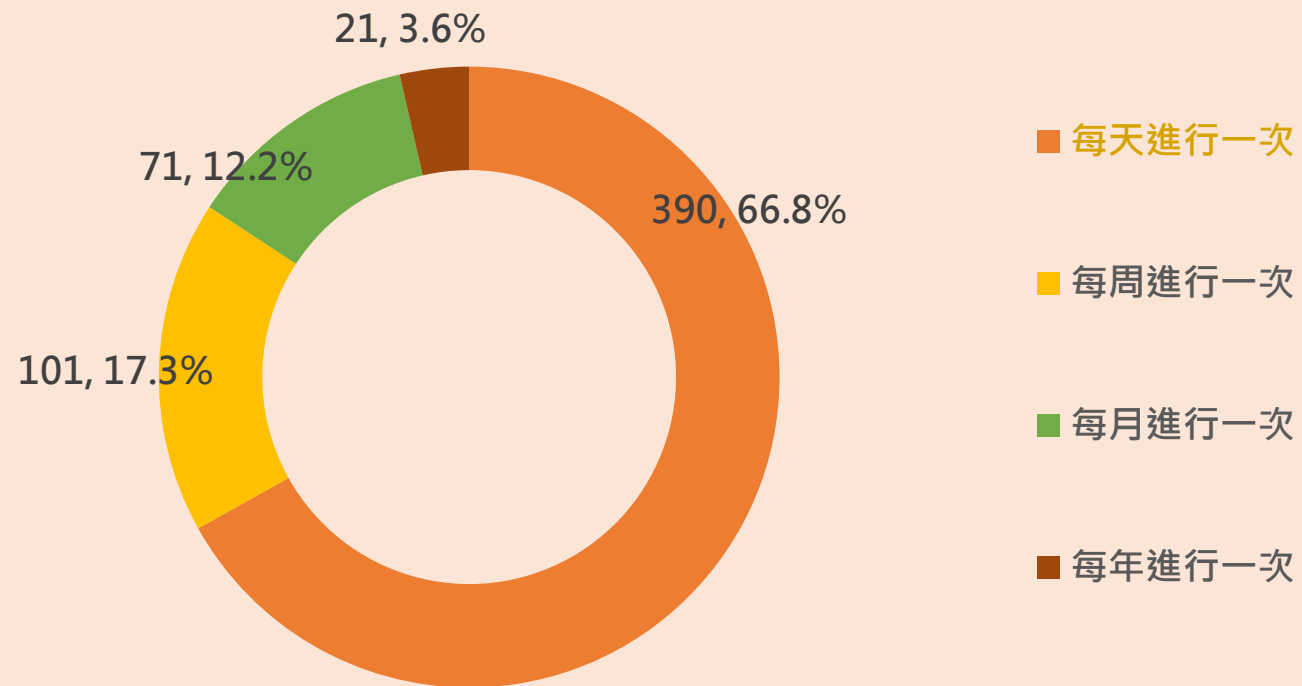
## 共收回584份回覆.....



1. 你認為體能月曆帶來最主要的幫助是什麼？

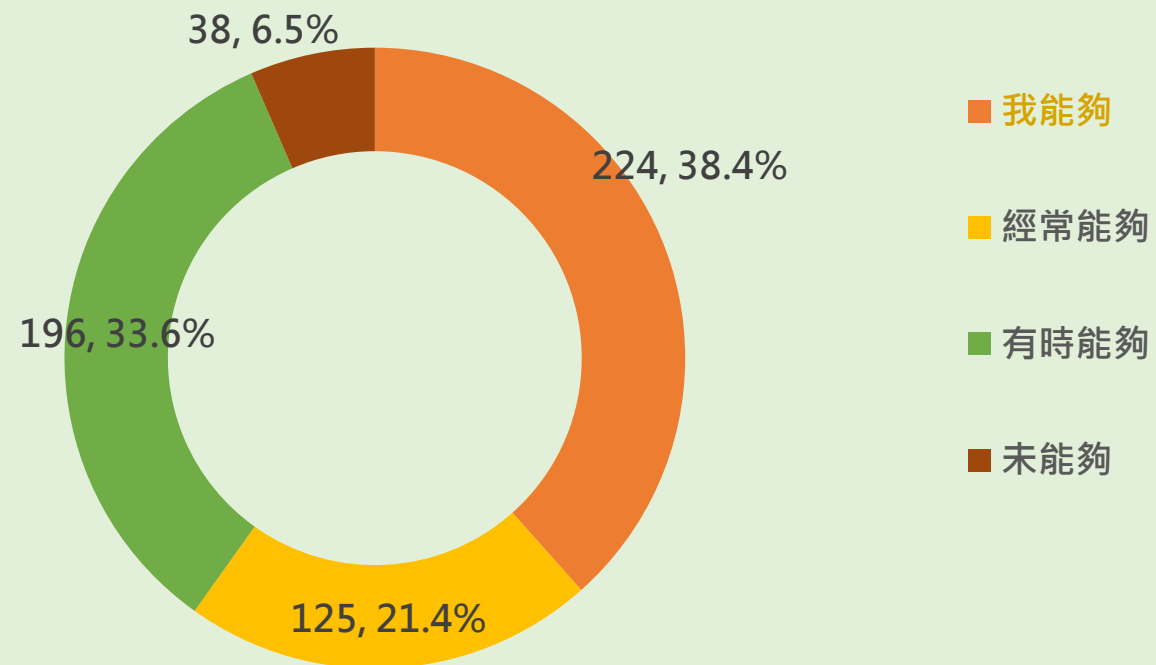


## 2. 體能月曆應該多久進行一次？





## 3. 你能夠每天完成體能月曆活動嗎？



A. 21天效應\_習慣成自然

B. 人貴有志 學貴有恆



