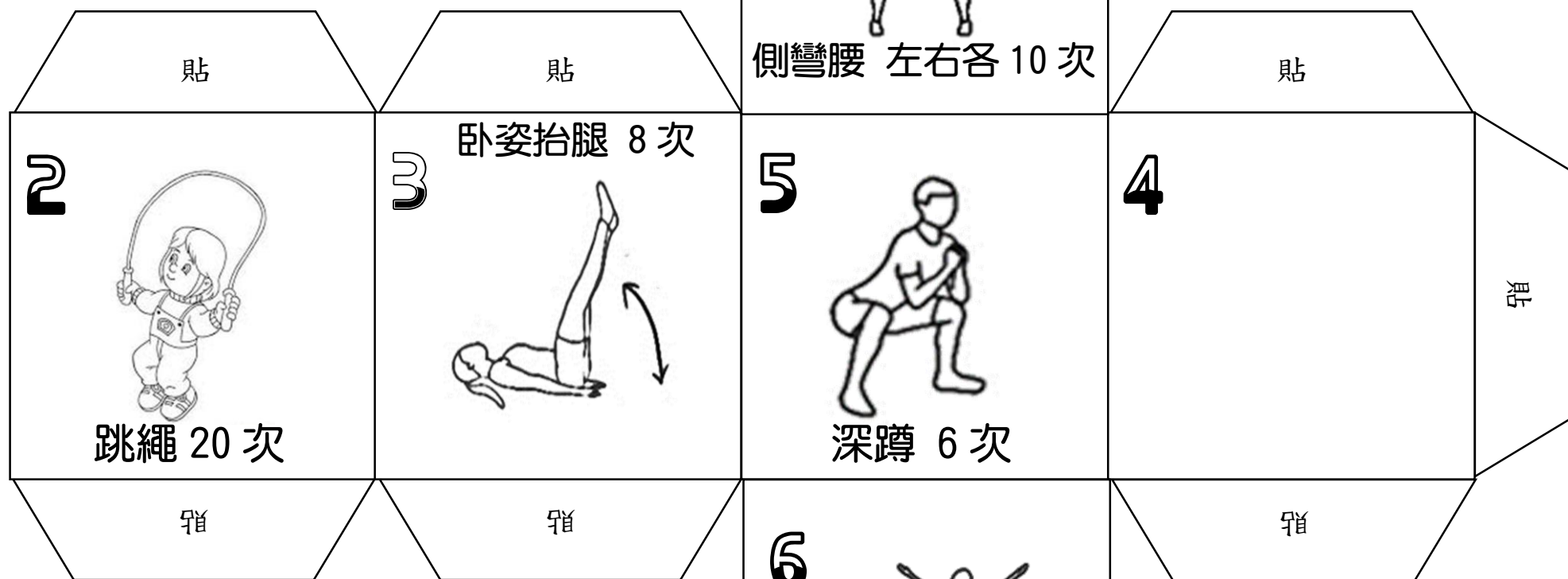


# 元喜體能骰

為鼓勵同學在復活節期間多做運動，保持健康的體魄，體育科舉辦一項有關體適能的活動，同學透過此活動可自行設計一個體能動作，並以畫/貼在「第4格」位置上，並沿最外圍剪下摺紙圖樣、對摺和貼上後，製作獨一無二的「元喜體能骰」。

挑戰活動：	完成製作後，與家人或朋友進行「元喜體能骰」
組別：	分為初小(一至三年級) 高小(四至六年級)兩組
獎項：	每組設冠、亞、季及優異獎各一名 完結後，將盡快公布成績。
參與方法：	完成製作後，與家人或朋友進行「元喜體能骰」，拍照1張「元喜體能骰」的完成品，並拍攝有關進行「元喜體能骰」活動的短片(不多於1分鐘)，並發電郵至 <a href="mailto:amchy@cahcc.edu.hk">amchy@cahcc.edu.hk</a> 給陳曉恩老師。
截止日期：	2021年4月10日(下午12:30前)
注意事項：	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 同學到元喜自學教室觀看製作「元喜體能骰」的教學影片。</li><li>2. 歡迎家長與同學一同參與活動。</li><li>3. 活動前，了解學生的健康狀況是否合適參與當日的體能活動，並穿著合適的運動服裝。</li><li>4. 學生在進行體能活動時，如有不適，立即停止活動，並向家長報告。</li><li>5. 進行活動時，應保持有充足的活動空間。</li><li>6. 活動後，請補充足夠的水份。</li></ol>

# 元喜體能骰



## 製作方法：

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