

體育競技 / 活動日

活動參考清單

體育項目

- 射球、運球、控球、傳 / 拋接
 - 籃球、足球、手球、排球、乒乓球、羽毛球、豆袋
- 跳繩
- 足毬
- 競技接力
- 單車
- 賽艇
- 攀石
- 舞蹈
 - 校本早操、健體舞、護脊操、毛巾操
- 智能運動體驗
 - 反應燈、健身鏡
- 體能遊戲
 - 體能骰、體能棋盤、體能輪盤、體能賓果

體適能項目

- 立定跳遠
- 立定跳高
- 坐前伸
- 手握力
- 仰臥起坐
- 耐力跑 / 行
- 量度體高及體重

其他

- 體育常識問答比賽
- 運動示範
- 運動員分享
- 體育影片欣賞
- 體育相關小手工 DIY (環保乒乓球拍、足毬、羽毛球匙扣)
- 打氣用品 / 口號設計

注意事項 / 考慮因素

- 場地、人手、器材等因素
- 學生參與度 / 活動量
- 學生已有知識、能力、興趣
- 活動形式以個人為主，但可考慮結合班際或級際進行，更可加入計分、比賽等元素
- 結合校本 / 科本關注事項 / 年度主題
- 兩天安排



* 以上活動建議由網絡學校經試行後提供，如有其他點子，歡迎提供。

體育競技 / 活動日時間表 (例子)

	年級 時間	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
	08:00-08:10	班主任課					
1	08:10-08:30	開幕禮 + 運動員宣誓 + 熱身操					
2	08:30-09:05	毛巾操 (課室)	毛巾操 (課室)	班際跳繩比賽 (禮堂)	班際單車比賽 (活動室)	籃球射球賽 及 乒乓球控球賽 (操場)	立定跳遠 及 仰臥起坐 (陰雨操場)
3	09:05-09:40	體能輪盤 及 賓果遊戲 (課室)	體能輪盤 及 賓果遊戲 (課室)			立定跳遠 及 仰臥起坐 (陰雨操場)	籃球射球賽 及 乒乓球控球賽 (操場)
	09:40-09:55	小息					
4	09:55-10:30	豆袋接力賽 (操場)	立定跳遠 及 仰臥起坐 (陰雨操場)	體育小手工 DIY 及 遊戲 (課室)	體育小手工 DIY 及 遊戲 (課室)	運動示範及體驗 (禮堂)	班際單車比賽 (活動室)
5	10:30-11:05	立定跳遠 及 仰臥起坐 (陰雨操場)	豆袋接力賽 (操場)				
	11:05-11:20	小息					
6	11:20-11:55	體育小手工 DIY 及 遊戲 (課室)	體育小手工 DIY 及 遊戲 (課室)	運球競技賽 (操場)	立定跳遠 及 仰臥起坐 (陰雨操場)	班際單車比賽 (活動室)	運動示範及體驗 (禮堂)
7	11:55-12:30			立定跳遠 及 仰臥起坐 (陰雨操場)	跳繩比賽 及 籃球運球接力賽 (操場)		
8	12:30-12:45	閉幕禮					