



# 活力操的設計

## 音樂：

- 4拍、易數
- 輕快、精神、有活力
- 盡可能1分鐘之內完成

## 舞步：

- 盡可能於座位上進行，收拾枱面後可即時開始
- 動作不會太大
- 與座位有互動



活力操老師示範短片



# 活力操的推行

## 推行初期

- 計劃每週四天進行（逢星期一、二、三、四）
- 派發班主任活力操備忘



# 推行上的調適

## 推行後期

- 轉為每週三日（逢星期一、二、四）
- 為方便班主任，放置影片捷徑於各班房電腦桌面
- 副校長早禱後為全校宣布
- 體育科科任定時到班房給予支援
- 暫停面授期間，改以網上形式進行



## 來年後續計劃

- 優化活力操
  - 加入更多元化動作
  - 增加互動性