

聖公會聖馬太小學  
體育科網上師生體能挑戰賽

活動日期：

第一階段: 28/2 - 4/3

第二階段: 7/3 - 11/3

第三階段: 14/3 - 18/3

活動目的：

1. 建立同學恆常運動的習慣和興趣。
2. 促進師生互動，建立良好師生關係。
3. 培養同學堅毅精神，向目標努力邁進。

活動方法：

1. 挑戰共有三關，每一關限時30秒，每一關由老師拍片示範。然後同學在時限內挑戰老師。
2. 利用QR Code 或登入體育科Google Classroom 觀看每一關的挑戰內容。
3. 將完成挑戰的短片拍攝下來，並上載至體育科Google Classroom 內。
4. 學生於Google form填寫挑戰項目的下數及是否成功挑戰老師

獎項：

1. 每一關設每級頭三名（金、銀、銅牌）
2. 成功挑戰老師同學，經審核後可獲獎品一份

挑戰內容：

		P.1-2	P.3-4	P.5-6
第一階段: 28/2 - 4/3	手眼協調	<b>眼明手快(低)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 單手拋高，拍手、雙手接</li></ul>	<b>眼明手快(中)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 手背拋起、手心向下捉穩</li></ul>	<b>眼明手快(高)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 手掙拋起、手心向下捉穩</li></ul>
第二階段: 7/3 - 11/3	大肌肉	<b>開合跳</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 雙手雙腳打開，合實</li></ul>	<b>星星跳</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 蹲下、雙手雙腳打開跳起</li></ul>	<b>扭轉乾坤</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 單手托著一塊平面（書本），上面放一卷紙巾。扭轉手臂轉一圈。</li></ul>
第三階段: 14/3 - 18/3	心肺功能	<b>提膝拍手</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 左右提膝，雙手同時於膝下拍手</li></ul>	<b>提膝拍手</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 左右提膝，雙手同時於膝下拍手</li></ul>	<b>波比跳</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 蹲下、雙手撐地、伸直雙腿、收回站立</li></ul>

準備物資：

獎牌(金:3x6、銀:3x6、銅:3x6) 、獎品