打鼓嶺嶺英公立學校

2019－2020 年度體育科

停課期間在家持續學習策略

教學目標：

為了保持學生在疫情停課期間，仍能：

・保持建立活躍及健康的生活模式，以 MVPA60 為目標

・透過運動而提升不同身體活動的技能

・培養學生資訊科技應用能力及創造力

・維持運動習慣，增強身體免疫力

選擇校方提供的平台進行在家持續學習：

・利用學校提供平台 WINDOWS O365 制作網上功課發放給學生，並收回學生的回饋

・家長可以選擇登入平台、SCAN QR CODE 或開啟校網打開頁面

活躍及健康校園政策(點擊查閱)

停課期間線上自主學習(點擊進入)

嶺英◐夢飛航

打鼓嶺嶺英公立學校
TA KU LING LING YING PUBLIC SCHOOL

・為照顧本地和跨境學生需要，校方亦會利用 O365 ONE DIRVE 和內地軟件百度網盤發放線上練習影片，更加方便家長使用。

・定期發放合適學生的體能訓練內容及影片
・學生可參考影片及學校網頁內的資料進行體能活動
・每次完成後，學生可利用學校平台 O365 發放電郵給科任老師或由家長發放微信給老師
・由科任老師給予回饋及鼓勵
・每次發放體能訓練內容及影片時，科任老師也會提醒家長及學生注意事項及安全。

教學安排

・學生需在家長陪同下和安全環境下進行中家居體力活動

・家長可拍下子女練習的影片作回饋或給予鼓勵

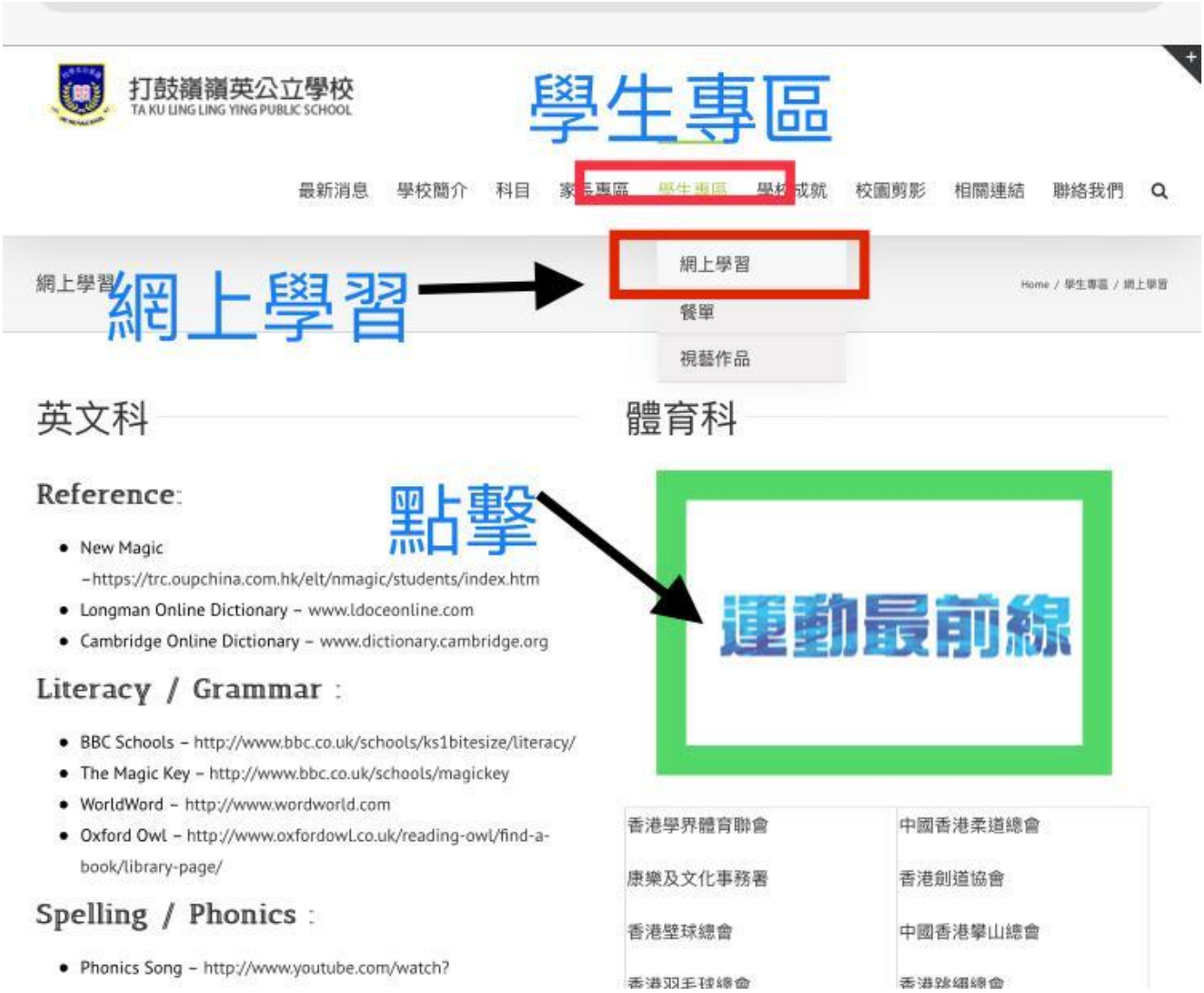
體能活動例子	建議訓練方法
健體舞練習 學生可按個別需要選擇合適的舞者去學習或模仿，影片中三位舞者的動度難度各有不同，科任會以學生級別及學習程度給予建議，讓學生即使在家中亦可有效學習。	1) 每次跟隨影片活動內容，一起進行 2) 進行 2 組訓練，每組間休息 5 分鐘 3)可邀請親人共舞

家居體力活動 小學學生家居體力活動訓練教材套 Part 1 及 Part 4 Part 1：https://www.youtube.com/watch?v=jJRa9yY7KRo Part 4：https://www.youtube.com/watch?v=t3r6L6sDj2k	1) 每次跟隨影片活動內容，一起進行 2) 進行 2 組訓練，每組間休息 5 分鐘
家居體力活動 小學學生家居體力活動訓練教材套 Part 2 (動態伸展運動) 及 Part 3 (肌耐力運動) Part 2 ： https://www.youtube.com/watch?v=kpKL9uJsiBU	1) 每次跟隨影片活動內容，一起進行 2) 進行 2 組訓練，每組間休息 5 分鐘

Part 3 : https://www.youtube.com/watch?v=_66P8e8zjI8&feature=youtu.be&list=PLupHtO3vhYkGelwPf_InNy6wmefZShn_X	
家居體力活動 家居體力活動訓練教材套(動態伸展及肌肉力量訓練） https://www.youtube.com/watch?v=KykCX5mb_Kk	1) 每次跟隨影片活動內容，一起進行 2) 進行 2 組訓練，每組間休息 5 分鐘

「運動最前線」網上學習計劃

校方除了定期向家長發放體能訓練內容及影片外，亦參與網上學習計劃，在停課期間可為學生提供 22 集運動教學影片，讓同學在家能輕鬆進行運動課。

體能活動例子	建議訓練方法
	動作注意：每一下需跳起才完成一下 **次數**：10-15 下為一組，重覆 2-3 次

學生可在校網中選取合適影片播放，居住在中國大陸的家長，也可點擊百度分享連結的觀看。