

目標：

為了保持學生在疫情停課期間，仍能在家中：

1. 每天進行60分鐘體能活動，以保持健康的體魄
2. 維持活躍及健康的生活方式，每天做運動，增強免疫力
3. 培養學生的資訊科技應用能力、創造力及審美能力

體育科的學習安排：

1. 根據所提供的「體適能活動指引」，每星期進行最少 2 次的體適能訓練
2. 學生因應個人能力選取合適的體能訓練內容
3. 學生參考影片及網頁資料進行體能活動
4. 每次完成後，到校方提供的 Google Form 超連結填寫「體能訓練日誌」作紀錄
5. 學生累積的「體能訓練日誌」將計算下學期體育科的考試分數

填寫「體能訓練日誌」的安排

1. 進入「體能訓練日誌」的超連結 <https://forms.gle/DDtd4ZaHp3sEKYiQ8>
2. 填寫學生的姓名、班名和班號
3. 填寫該次完成的訓練強度
4. 填寫該次訓練共用的總時間
5. 填寫該次訓練完結時的心率，心率測量方法(見附件二)
6. 填寫「學生自評」改善了身體的體適能成份
(如心肺耐力、上肢肌力、下肢肌力、核心肌群肌力和柔韌性)

體適能活動指引

體能活動內容：

(A) 基礎訓練強度

體能活動	建議訓練方法：
<p>1) 中小學家居體力活動 https://youtu.be/_66P8e8zjI8</p>  <p>中小學學生家居體力活動訓練教材套 Part 3 (肌耐力運動)</p> <p>2) 家居健體操 https://youtu.be/KykCX5mb_Kk</p>  <p>體操精英運動員梁嘉雯和詹文軒教你「家居健體操」完整教學版</p>	<p>1) 每次跟隨影片活動內容，一起進行</p> <p>2) 進行2組訓練，每組間休息5分鐘</p>
<p>3) 體適能活動短片（無器材體適能訓練） 參考附件一 http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/page/training.html</p>	<p>1) 按附件一的動作次序進行訓練</p> <p>2) 跟隨短片左邊的學生的動作進行訓練</p> <p>3) 每個動作訓練30秒</p> <p>4) 每個動作之間休息10秒</p> <p>5) 進行2組訓練，每組間休息5分鐘</p>

(B) 中等訓練強度

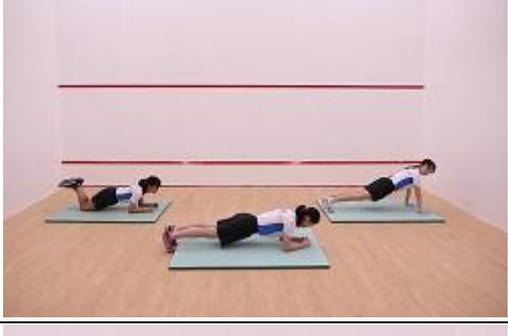
體能活動	建議訓練方法：
1) 十分鐘活力操 https://youtu.be/80jGGI11_gc  十分鐘 活力操	1) 每次跟隨影片活動內容，一起進行 2) 進行2組訓練，每組間休息5分鐘
2) 體適能活動短片（無器材體適能訓練） 參考附件一 http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/page/training.html	1) 按附件一的動作次序進行訓練 2) 跟隨短片中間的學生的動作進行訓練 3) 每個動作訓練30秒 4) 每個動作之間休息10秒 5) 進行2組訓練，每組間休息5分鐘

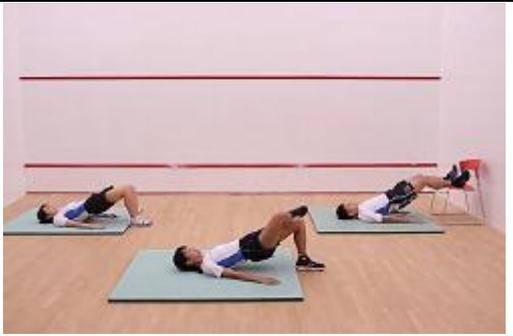
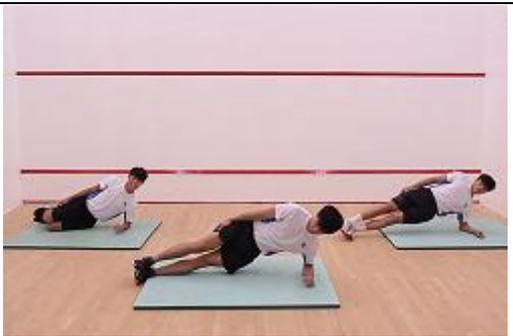
(C) 中至高等訓練強度

體能活動	建議訓練方法：
1) HIIT 7 分鐘高強度間歇式全身訓練 https://youtu.be/C2bXLBpWwyl  HIIT 高強度間歇式訓練 10:32	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
2) 體適能活動短片（無器材體適能訓練） 參考附件一 http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/page/training.html	1) 按附件一的動作次序進行訓練 2) 跟隨短片右邊的學生的動作進行訓練 3) 每個動作訓練30秒 4) 每個動作之間休息10秒 5) 進行2組訓練，每組間休息5分鐘

安全注意事項：

- 請因應個人的健康及體能狀態去選擇適合自己的訓練強度、時間和次數。
- 不恆常進行體能活動的學生需要以基礎難度及緩慢的進度去開始訓練，其後再逐步提升訓練強度、時間和次數。
- 如在進行上述鍛鍊時或之後，身體產生不適及任何負面變化，請即停止練習並尋求協助。
- 需穿著適合的運動服裝及鞋襪進行訓練。
- 進行以上任何動作均應注意呼吸，不應憋氣。

次序	訓練動作	訓練強度			網址連結
		基礎	中等	中至高	
1.	A4 仰臥起坐				http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/23.png
2.	A1 掌上壓				http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/20.png
3.	A8 高抬腿				http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/27.png
4.	A5 平板支撐				http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/24.png
5.	A2 體撐				http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/21.png

6.	A9 弓步		http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/28.png
7.	A6 臀橋		http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/25.png
8.	A3 手臂走路		http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/22.png
9.	A10 深蹲		http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/29.png
10.	A7 側棒式		http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/img/26.png

心率的測量方法

附件二

1. 利用心率手錶或 **Apps** 測量訓練完結時的心率
2. 自行量度完結時心率，以食指及中指輕輕按於量度心率的部位（見下圖），藉指尖的觸覺去細數一分鐘的脈搏跳動的次數



目標：

為了保持學生在疫情停課期間，仍能在家中：

1. 每天進行60分鐘體能活動，以保持健康體魄
2. 維持活躍及健康的生活方式，每天做運動，增強免疫力
3. 跟上學習體育科的課程進度
4. 豐富學生的體育知識

網上學習安排：

透過學校的應用程式「培聖教室」向學生每星期發放體育科的學習內容，著學生進行網上學習，並透過電郵或「培聖教室」的家課評估，以收集學生相關練習。

中一、中二

日期	網上學習內容
3-2-2020 至 16-2-2020	體適能家中訓練 ➢ 學生透過瀏覽教育局體適能教材網頁自行在家中練習 http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/
17-2-2020 至 1-3-2020	伸展運動 ➢ 「培聖教室」教授伸展運動的重要性，並教授不同的伸展運動的動作 ➢ 要求學生自行選擇動作練習，並透過電郵繳交有關動作相片 5 張
2-3-2020 至 15-3-2020	閱讀報告 ➢ 「培聖教室」發放《成長與運動》的文章兩篇 ➢ 學生閱後交回閱讀報告，以相片形式在電郵交回

中三 (教授下學期課程安排的理論課，以準備下學期的理論考試)

日期	網上學習內容
3-2-2020 至 16-2-2020	香港的體育 ➢ 「培聖教室」發放《香港的體育》的課堂材料、筆記和練習 ➢ 學生觀看教學短片 ➢ 學生參與課堂後完成練習，以相片形式透過電郵交回
17-2-2020 至 1-3-2020	體育與社會 ➢ 「培聖教室」發放《體育與社會》的課堂材料、筆記和練習 ➢ 學生觀看教學短片 ➢ 學生參與課堂後完成練習，以相片形式透過電郵交回
2-3-2020 至 15-3-2020	運動創傷 ➢ 「培聖教室」發放《運動創傷》的課堂材料、筆記和練習 ➢ 學生觀看教學短片 ➢ 學生參與課堂後完成練習，以相片形式透過電郵交回

中四

日期	網上學習內容
3-2-2020 至 16-2-2020	體適能家中訓練 <ul style="list-style-type: none">➢ 學生透過瀏覽教育局體適能教材網頁自行在家中練習 http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/
17-2-2020 至 1-3-2020	高爾夫球 <ul style="list-style-type: none">➢ 「培聖教室」發放高爾夫球的課堂材料、筆記和短片➢ 教授高爾夫球的動作技術、球例、計分方法和術語的知識➢ 透過「培聖教室」的家課評估，以選擇題形式評估學生
2-3-2020 至 15-3-2020	保齡球 <ul style="list-style-type: none">➢ 「培聖教室」發放保齡球的課堂材料、筆記和短片➢ 教授保齡球的動作技術、球例、計分方法和術語的知識➢ 透過「培聖教室」的家課評估，以選擇題形式評估學生

中五

日期	網上學習內容
3-2-2020 至 16-2-2020	體適能家中訓練 <ul style="list-style-type: none">➢ 學生透過瀏覽教育局體適能教材網頁自行在家中練習 http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/
17-2-2020 至 1-3-2020	網球 <ul style="list-style-type: none">➢ 「培聖教室」發放網球的課堂材料、筆記和短片➢ 教授網球的動作技術、球例、計分方法和術語的知識➢ 透過「培聖教室」的家課評估，以選擇題形式評估學生
2-3-2020 至 15-3-2020	壁球 <ul style="list-style-type: none">➢ 「培聖教室」發放壁球的課堂材料、筆記和短片➢ 教授壁球的動作技術、球例、計分方法和術語的知識➢ 透過「培聖教室」的家課評估，以選擇題形式評估學生