

體育學習領域
閱讀推廣

第一部份 - 建議體能活動

同學可瀏覽下列影片，並在課餘時間與同儕或家長一同參與有關的體能活動：

 1. 踩單車	 2. 拍手可樂	 3. 火車捐山窿
 4. 傳炸彈	 5. 你撐我，我撐你	

第二部份 - 參與體能活動後反思

在參與上述體能活動後，在下列方格填上你的感受，並在橢圓形內表達你對參與體能活動中最難忘的事情下的經歷：

例：快樂

有趣

興奮

在踩單車這項體能活動中，需要兩人合作完成，我被分到和一位比我高大的女子一組。在最初，我們兩人因為身高問題而有阻滯，後來經過兩人的默契增加了，之後的活動也比之前少問題了！

有點累

辛苦



第三部份 - 閱讀紀錄

透過閱讀以下書籍，我更並明白恆常做運動的好處：

*請在下列的方格中加上✓。

書名及索書號	完成閱讀*	家長確認*
Polar Sports Challenge J 333.7916 OCE	✓	u
就是愛打棒球 J 528.956 6056		
棒球優等生 J 528.956 9037		

參加了這次圖書館參觀活動，我對「運動與健體特藏」有所認識，並對查閱館藏及使用圖書館的資源有更深入的了解。此外，透過專題講座，我學會閱讀的心得，明白恆常參與體能活動同樣重要。

第四部份 - 承諾書

我承諾在未來的三個月內能完成閱讀 2 本書，並會每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，以達至世界衛生組織所建議的體能活動量。

學生簽署：

James

家長簽署：

u

學生姓名：

蘇柏運

家長姓名：

CHUNG YIN MAN

簽署日期：

7-3-2018

簽署日期：

10-3-2018