

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：

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

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

新奇

興奮

火車捐山窿 | 這個活動是指  
一個人做山窿，另一人做火車，  
擔任火的同學穿過擔任山窿的同學，擔任火  
車的同儕就跟擔任山窿的同儕交換角色，如此類推。  
在進行這個活動時我和同學  
摔到糖咗歪，哈哈大笑，所以令我  
感到十分難忘。

歡愉



疲累



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*
Quiz Whiz sport over 300 questions and answers to test your knowledge 796 JAC	✓	
康樂運動之體育來源故事 J 528.9 0232	✓	
棒球傳奇 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 3 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：

Edward

家長簽署：



學生姓名：

鄭仲謙

家長姓名：

鄭睿名

簽署日期：

9-3-2018

簽署日期：

2018.3.10