

『停課·不停運動』

在家進行體適能活動的建議

在停課期間，學生可以利用以下連結，跟從短片指示，在家中進行適量的個人體適能活動來鍛鍊身體，家長亦可陪同子女進行活動，促進親子關係之餘，同時建立健康的生活方式。

安全事項：

- 以個人或輪流形式進行活動，確保人與人之間有充足的距離
- 進行活動前，應確保地面平坦乾爽；安排足夠及安全的活動空間，所有接近活動範圍的玻璃門窗、桌椅、燈、風扇、銳角等，均須安裝保護設施或暫時移開；確保用具合適及穩健安全；並保持室內空氣流通
- 穿著合適的運動服裝及鞋襪進行活動

網上體適能活動資源

A) 體適能活動

<http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/page/training.html>



使用方法：

- 體適能活動共 30 項，分成「無器材體適能訓練」、「簡單器材體適能訓練」及「專門器材體適能訓練」三部分
- 從未參與過循環訓練或家中未有相關器材的學生，應在「無器材體適能訓練」部分選擇能力合適的動作
- 每項動作為 30 秒，分為左至右（容易至進階）三個等級，學生可按能力跟著合適的等級一起做
- 選擇動作時，應間歇練習不同的身體部分，不應集中單一部分作重複練習
- 體適能循環訓練例子
 - 學生應按個人能力調節活動的數量、組數及時間
 - 順次序：A1-A4-A8-A2-A6-A9-A5-A10 做三組，動作之間要休息 10 秒，組與組之間要休息 5 分鐘，整個活動過程需時約 30 分鐘

B) 健體舞

<http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/page/dance.html>



使用方法：

- 「健體舞」片長約 3 分鐘
- 為照顧學習多樣性，片中各人的動作略有不同，因此，學生可先看影片，再按能力選擇適合自己的舞步作練習
- 熟練後，學生可因應自己的學習進度逐一挑戰，例如自創舞步動作

C) 凝動香港體育基金-停課不停運動 (每天更新)

<https://www.youtube.com/watch?v=hL42nsSGJQc&list=UUaUTwxuFhaqfLTmnreBFjrg>



教學資料來源：

1. 體適能活動短片，
<http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/page/training.html>，香港教育大學體育學系, 2018
2. 健體舞短片，
<http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/page/dance.html>，香港教育大學體育學系, 2018
3. 凝動香港體育基金-停課不停運動，
<https://www.youtube.com/watch?v=hL42nsSGJQc&list=UUaUTwxuFhaqfLTmnreBFjrg>，凝動香港體育基金. 2020