

鄭任安夫人學校  
《《暑期玩、玩、玩》》

介紹:

衛生署建議每天進行 30 分鐘或以上的體能運動(需要有輕微心跳加速及出汗)以促進身體健康。學校希望學生能於暑假期間也實踐多運動的健康生活習慣，故於暑期舉推行《《暑期玩、玩、玩》》。

《《暑期玩、玩、玩》》詳情:



第一“玩”：一天內玩 30 分鐘或以上



第二“玩”：一星期玩三天或以上

第三“玩”：暑假期間玩三星期或以上



暑假期間，學生如能在一天內完成三十分鐘或以上的體能活動，便可於“玩、玩、玩活動記錄表”中記錄下來。學生可以自行記錄，惟家長需要在家長簽署一欄確認。“玩、玩、玩活動記錄表”需要在下學年開學時交回體育老師。學生如能達到指定目標的活動量，可於下學年開學時即時獲得 i-Smart Kid 積點以作獎勵。

做運動緊記注意安全!!!

## 活動類型可參考下列例子:

(i) 運動: (a)帶氧運動:游水、跑步、跳繩…… (b)球類運動:籃球、足球…… (c)拍類運動:羽毛球、乒乓球……

(ii) 戶外活動: 行山、踩單車……

(iii) 跟從網上運動短片做訓練, 例子如下:

## 體適能活動

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

使用方法:

- 小學生須在家長協助下, 在「無器材體適能訓練」部分選擇适合自己能力的動作。
- 每項動作大概做 8-10 次 (並可按個人能力增減次數), 然後休息 30 秒, 學生可按能力從影片中選擇合適的等級一起做; 動作串連例子 (順序完成以下動作): A5-A9-A3-A4-A8-A6
- 完成一次後, 休息 5 分鐘, 可以重複多做一次或以上。



賽馬會家校童喜動計劃

Fun Dance (簡易版)



資料來源:教育局 [https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing\\_Physical\\_Activities\\_at\\_Home/index.html](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html)

\*\*\*學生在家運動期間應留意環境是否合適(地面平坦及四周無障礙物)及注意安全。

(iv) 家務

(v) 體感遊戲 (如 switch 的 ringfit, Mario and Sonic Tokyo Olympic、Just dance……)



16/8	17/8	18/8	19/8	20/8	21/8	22/8	第六週
活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	共活動了 __天， 達標:
家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	√ / ×
23/8	24/8	25/8	26/8	27/8	28/8	29/8	第七週
活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	活動:	共活動了 __天， 達標:
家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	家長簽署:	√ / ×

這個暑假我共有\_\_\_\_\_天努力運動!

姓名:\_\_\_\_\_

班別(2021-2022 年度):\_\_\_\_\_

家長簽署式樣:\_\_\_\_\_

獎勵:

- (1) **3 星期**三天或以上，每天完成三十分鐘或以上的運動/活動:可取得 10 分 i-Smart Kid 積點
- (2) **5 星期**三天或以上，每天完成三十分鐘或以上的運動/活動:可取得 20 分 i-Smart Kid 積點
- (3) **7 星期**三天或以上，每天完成三十分鐘或以上的運動/活動:可取得 30 分 i-Smart Kid 積點
- (4) **49 天**內，有 **42 天**或以上完成三十分鐘或以上的運動/活動:可**額外**取得 10 分 i-Smart Kid 積點

\*\* (1) 一星期如有三天或以上完成三十分鐘或以上的運動/活動，可在“達標”一欄圈“√”

(2) 請將“玩、玩、玩活動記錄表”在下學年開學時交回體育老師。