

體育科網上課堂內容(第1至10星期)

WK	體適能簡介	主講範圍	課題	家居運動	動作提醒	體育時事	課業
1	心肺功能	運動基礎	自我介紹、體育課簡介 初中：MVPA 60 高中：運動的好處:帶氧與無氧及 無煙生活	原地跑/抬腿/大字 跳	原地跑/抬腿	高比拜仁及 NBA比賽	網上平台
3	身體成份	飲食與健康	飲食金字塔及營養素	毛巾操1	掌上壓	渣打馬拉松	
4	肌力	運動創傷	運動創傷及中暑處理	水樽	仰臥起坐	瘦身男女	
5	柔韌度	運動訓練	FITT/HITT/持續訓練	7分鐘運動	平板支撐	行山樂逍遙	
6	肌耐力	運動推介1	跑步(步姿、衣著、心率)	----	-----		
7	----	運動是非	運動科學是與非	椅子1	跳繩		
8	平衡	運動文化	運動閱讀/善用運動app	毛巾操2	單腳站立計時		
9	協調	飲食與健康	運動減肥/運動飲品大檢閱	跳格子	跳著地動作		
10	反應	運動創傷	扭傷和骨折	椅子2			

加強對外聯繫，建立網上資源庫