

鳳溪廖萬石堂中學

體育科 – 參考資料

更新: 11/2/2020

鳴謝:各網頁製作者及示範者

A.世界衛生組織

倡議 5 至 17 歲兒童及青少年**每日最少進行 60 分鐘中等至劇烈程度**之體力活動為其中一項預防疾病和促進健康。

B.香港兒科醫學院

參考文件一：[預防感染新型冠狀病毒、家長需要注意的事項](#)

C.教育局: 體育組資料 - 體適能訓練活動

無器材體適能訓練

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

D.香港學校體育學會

家居運動推介

1.中小學學生家居體力活動訓練教材套 Part 1 (靜態伸展運動)

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=jJRa9yY7KR0&feature=youtu.be>

2.中小學學生家居體力活動訓練教材套 Part 2 (動態伸展運動)

<https://www.youtube.com/watch?v=kpKL9uJsiBU>

3.中小學學生家居體力活動訓練教材套 Part 3 (肌耐力運動)

<https://www.youtube.com/watch?v=66P8e8zjI8>

E.其他活動

1.手舞足動

(一家大細一齊玩)

<https://www.youtube.com/watch?v=N9qH0xNMEel&feature=youtu.be>

參考附件: [手舞足動_手腳圖\(可列印\)](#)

2.體育燈謎

參考附件: [體育燈謎](#)