

三年級上學期



浸信宣道會呂明才小學
Conservative Baptist Lui Ming Choi Primary School

樂動·敢拼「名」程

體育章別獎勵計劃



姓名：_____

班別：_____ ()

樂動 · 敢拼「呂」程

章別獎勵計劃簡介

透過恆常參與不同的體育活動，讓同學體驗做運動的樂趣，並於過程中奮力拼搏，不斷挑戰和超越自己！

樂動：快樂從運動中躍起

敢拼：勇敢挑戰自己，展現拼搏精神



樂動 · 敢拼「呂」程章別獎勵計劃





計劃共分為三大範疇：

- 一、虛擬跳繩挑戰活動
- 二、體適能測試
- 三、體育技能章別考核

同學只需按相關範疇完成挑戰、測試或考核，便可按達到的指標換取蓋印。

蓋印達到指定數量，便能夠成功得到相關章別。

章別要求：

銅章 	50 個蓋印
銀章 	100 個蓋印
金章 	150 個蓋印
白金章 	200 個蓋印

我的目標：

我的目標是要取得 白金章 / 金章 / 銀章 / 銅章。

我會努力做運動，向着標竿直跑！

學生簽署：_____

家長簽署：_____

發展活躍及健康的校園

甚麼是 MVPA60 ？

世界衛生組織（世衛）建議（簡稱 MVPA60）5-17 歲兒童及青少年的體能活動量：
 在一星期內，累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動以維持身體健康。

Moderate 中等強度

指做活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但不是太辛苦（即仍然可以交談自如），例如急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車。

Vigorous 劇烈強度

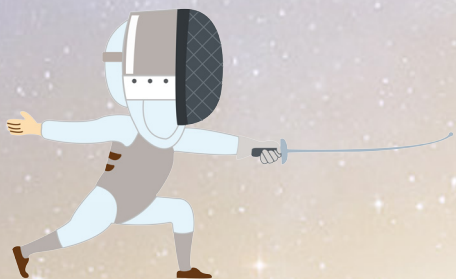
指做這些活動的時候，呼吸急促、心跳好快及大量流汗，覺得辛苦，例如不能夠交談自如或感覺困難。

Physical 體能 Activity 活動

指所有會消耗能量的身體活動，包括體育課、運動競賽、體能訓練、交通往來（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等。

60minutes 60 分鐘

一星期內，累積平均每天最少 60 分鐘。



我的 MVPA60 紀錄

檢視一下自己每一個星期能否達到 MVPA60 的目標？

在一星期內，累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動以維持身體健康。

10 月份					
日期	10/3-10/9	10/10-10/16	10/17-10/23	10/24-10/30	
達標	😊😞	😊😞	😊😞	😊😞	
11 月份					
日期	10/31-11/6	11/7-11/13	11/14-11/20	11/21-11/27	
達標	😊😞	😊😞	😊😞	😊😞	
12 月份					
日期	11/28-12/4	12/5-12/11	12/12-12/18	12/19-12/25	12/26-1/1
達標	😊😞	😊😞	😊😞	😊😞	😊😞
1 月份					
日期	1/2-1/8	1/9-1/15	1/16-1/22	1/23-1/29	
達標	😊😞	😊😞	😊😞	😊😞	

我的身體狀況

身高	cm (厘米)
體重	kg (公斤)

身高體重指標：

可以利用下方的 QR Code 進入相關網頁，然後輸入自己的身高和體重，看看自己的體重是否屬於適中。





虛擬跳繩挑戰活動

1. 利用手機下載 Jumpr – Virtual Jump Rope 應用程式。

iOS 系統應用程式	Android 系統應用程式

2. 觀看使用方法相關短片。

iOS 系統應用程式	Android 系統應用程式

3. 每星期完結後，

- 將該星期的跳繩總次數填寫在本小冊子內。
- 同時在右頁的二維碼進入 Google form 內輸入紀錄。

目標蓋印數量：

蓋印數量	每星期累積總次數
1	100 - 300 次
2	301-500 次
3	501-1000 次
4	1001-1500 次
5	1501 次或以上

虛擬跳繩挑戰活動



請利用 Google Form 輸入成績：

10 月份				
日期	10/3-10/9	10/10-10/16	10/17-10/23	10/24-10/30
次數				
蓋印數量				

10 月份蓋印總數

11 月份				
日期	10/31-11/6	11/7-11/13	11/14-11/20	11/21-11/27
次數				
蓋印數量				

11 月份蓋印總數

12 月份					
日期	11/28-12/4	12/5-12/11	12/12-12/18	12/19-12/25	12/26-1/1
次數					
蓋印數量					

12 月份蓋印總數

1 月份				
日期	1/2-1/8	1/9-1/15	1/16-1/22	1/23-1/29
次數				
蓋印數量				

1 月份蓋印總數



體能測試

仰臥起坐 (Sit Up) 教學短片



測試項目：仰臥起坐 (Sit Up)

1. 恆常在家中練習。
2. 每月在家做一次一分鐘 Sit Up 測試。
3. 測試時需拍攝短片，並上載至 Google Classroom。
4. 將測試結果記錄在下表。
5. 同學可以比較自己的表現，看看有沒有進步呀！

月份	10月	11月	12月	1月
次數				
蓋印數量				
家長簽名				

自我檢討：

經過一個學期的鍛鍊，我在一分鐘仰臥起坐測試中：

- 有進步
 仍需努力

一分鐘仰臥起坐 (Sit Up) 測試指標

女生

蓋印數量	6歲	7歲	8歲	9歲	10歲	11歲	12歲
2	1次	5次	9次	12次	13次	15次	17次
4	7次	13次	15次	19次	20次	22次	20次
6	15次	19次	21次	25次	25次	28次	28次
8	16次	20次	23次	26次	27次	29次	30次
10	20次	24次	26次	30次	30次	34次	33次

男生

蓋印數量	6歲	7歲	8歲	9歲	10歲	11歲	12歲
2	4次	5次	10次	13次	13次	17次	20次
4	10次	14次	18次	19次	21次	23次	27次
6	16次	19次	24次	25次	28次	30次	33次
8	17次	21次	25次	27次	29次	32次	34次
10	20次	24次	30次	31次	33次	36次	41次



體能測試

立定跳遠 (Standing Long Jump) 教學短片



測試項目：立定跳遠 (Standing Long Jump)

1. 恆常在小息練習。
2. 每個月在小息或課堂內做一次測試。
3. 同學可以比較自己的表現，看看有沒有進步呀！

月份	10月	11月	12月	1月
距離 (cm)				
蓋印數量				

自我檢討：

經過一個學期的鍛鍊，我在立定跳遠測試中：

- 有進步
 仍需努力

立定跳遠 (Standing Long Jump) 測試指標

女生

蓋印數量	6歲	7歲	8歲	9歲	10歲	11歲	12歲
2	90 cm	100 cm	100 cm	110 cm	110 cm	110 cm	120 cm
4	100 cm	110 cm	110 cm	120 cm	120 cm	130 cm	130 cm
6	110 cm	120 cm	130 cm	140 cm	140 cm	150 cm	150 cm
8	115 cm	125 cm	135 cm	145 cm	145 cm	155 cm	155 cm
10	120 cm	130 cm	140 cm	150 cm	150 cm	160 cm	160 cm

男生

蓋印數量	6歲	7歲	8歲	9歲	10歲	11歲	12歲
2	90 cm	100 cm	110 cm	110 cm	120 cm	130 cm	130 cm
4	110 cm	120 cm	130 cm	130 cm	130 cm	140 cm	150 cm
6	120 cm	130 cm	140 cm	140 cm	150 cm	160 cm	170 cm
8	125 cm	135 cm	145 cm	145 cm	155 cm	170 cm	180 cm
10	130 cm	140 cm	150 cm	150 cm	160 cm	180 cm	190 cm

章別獎勵計劃 (技能)

項目：持棒穿圈

考取章別流程：



1. 利用小冊子內的 QR Code 或登入體育科 Google Classroom 觀看每一個章別的教學短片。
2. 在家中努力練習。
3. 將成功達標的影片拍攝下來，並上載至 Google Classroom 內，便能成功考取章別。
4. 考取章別次序：





成功考取銅章，可以換取 10 個獎勵蓋印。
 成功考取銀章，可以換取 20 個獎勵蓋印。
 成功考取金章，可以換取 30 個獎勵蓋印。
 成功考取白金章，可以換取 50 個獎勵蓋印。



銅章	教學短片	技能要求	完成日期	家長簽署
		單手將紙圈拋向目標，成功做到 5 次。		




銀章	教學短片	技能要求	完成日期	家長簽署
		單手將紙圈拋起再接住，成功做到 5 次。		


金章	教學短片	技能要求	完成日期	家長簽署
		單手拋、單手穿紙圈，連續成功做到 5 次。		

白金章	教學短片	技能要求	完成日期	家長簽署
		與家人或朋友合作一人手持間尺，另一人手持紙圈，互相拋穿，連續成功做到 10 次。		

樂動·敢拼「呂」程章別獎勵計劃

獎勵蓋印

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	

151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
191	192	193	194	195	196	197	198	199	
201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
221	222	223	224	225	226	227	228	229	更快
231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246	247	248	249	250
251	252	253	254	255	256	257	258	259	更高
261	262	263	264	265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276	277	278	279	280
281	282	283	284	285	286	287	288	289	290
291	292	293	294	295	296	297	298	299	更強

