

# 浸信宣道會呂明才小學

## 體育科

### 網上師生體能挑戰賽

# 「挑戰書」



姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ ( )

## 活動目的：

1. 提升同學建立恆常運動的習慣和興趣。
2. 促進師生之間的互動，建立師生關係。
3. 建立同學堅毅精神，向目標努力邁進。

## 活動方法：

1. 挑戰共有四關，每一關挑戰限時 30 秒，同學需要在時限內挑戰老師。
2. 利用挑戰書內的 QR Code 或登入體育科 Google Classroom 觀看每一關的挑戰內容。
3. 將完成挑戰的短片拍攝下來，並上載至體育科 Google Classroom 內。

## 挑戰內容

★同學需要在 30 秒內完成每一關挑戰★

一、二年級				
關卡	挑戰日期	挑戰內容	挑戰老師	短片
第一關	17/1 - 30/1	左右跳	陳細玲主任	
第二關	17/1 - 30/1	眼明手快	陳偉華老師	
第三關	31/1 - 13/2	環遊世界	楊健德校長	
終極挑戰	31/1 - 13/2	雙人擊掌	楊健德校長 林琬童老師	

### 三、四年級

關卡	挑戰日期	挑戰內容	挑戰老師	短片
第一關	17/1 - 30/1	抬腿拍手	黃慧敏老師	
第二關	17/1 - 30/1	眼明手快	李麗瑩老師	
第三關	31/1 - 13/2	環遊世界	楊健德校長	
終極挑戰	31/1 - 13/2	雙人轉腰	李偉樂主任 陳旨進老師	

### 五、六年級

關卡	挑戰日期	挑戰內容	挑戰老師	短片
第一關	17/1 - 30/1	躲避鐳射激光 (一分鐘)	王家祥老師	
第二關	17/1 - 30/1	波比跳	Mr Tom	
第三關	31/1 - 13/2	環遊世界	楊健德校長	
終極挑戰	31/1 - 13/2	雙人支撐擊掌	朱鎧滢老師 梁志恆老師	

# 挑戰結果

關卡	嘗試挑戰 仍需努力 (請以✓表示)	挑戰成功 (請以✓表示)	上載短片至 Google Classroom (請以✓表示)
第一關			
第二關			
第三關			
終極挑戰			

完成每一關挑戰後，可在體育章別獎勵計劃小冊子內獲得 5 個蓋印作獎勵；**成功挑戰老師**，則可在體育章別獎勵計劃小冊子內獲得 10 個蓋印作獎勵。

我希望下次可以挑戰 \_\_\_\_\_ 老師（填上老師全名）。

鼓勵你設計一個體能挑戰活動來挑戰老師，設計要求如下：

1. 要限時 30 秒內完成，活動難度要合適及安全。
2. 完成後拍攝成短片，上載至 Google Classroom。

你所設計的挑戰，有機會成為下一次師生體能挑戰賽的挑戰項目！

## 反思

在這次網上師生體能挑戰賽中，你覺得能夠培養出自己哪一種「呂小學生特質」呢？（請填上顏色）



為甚麼？(可以用文字或圖畫表達出來)