

體育科暑期大挑戰

1. 任務內容：

- 2020 東京奧運會將於 7 月 23 日舉行，為了讓各位同學深入了解這一項大型的世界體育盛事，請各位同學收看本屆東京奧運會，為中國、香港打氣，並記錄中國、香港獲獎總數目。
- 各位同學掃描以下 QR Code，選出「在家進行體能活動網上教學資源」網站內一項在家體能活動進行，培養在家做運動的習慣。



2. 對象：小一至小五學生



3. 成功準則：

請各位同學完成以上 2 項大挑戰，然後把結果紀錄在下表內。

東京奧運會獎牌榜	
中國獎牌總數	面
香港獎牌總數	面
在家進行體能活動	
名稱：_____	
各位同學每天抽取 20 分鐘時間做運動，然後請家長核證簽名。	
日期 (每週計算一次)	家長簽名
18/7-24/7	
25/7-31/7	
1/8-7/8	
8/8-14/8	
15/8-21/8	
22/8-28/8	



在家進行體能活動
網上教學資源



請同學必須於家長陪同及指導下完成體能活動，並要注意在足夠空間安全情況才進行運動。