

聖家學校

P1 學生複習內容 (體育及音樂)

日期	2021 年 9 月 27 日 (星期一)
科目	體育
學習內容	擲豆袋的技巧與發力 一、通過下列影片，了解擲豆袋的技巧。 1. 握豆袋與肌肉的發力 2. 出手的角度 3. 出手的速度 (在家中可用羽毛球來代替豆袋練習) 二、課間操 1. 在家做伸展操
教材	澳門地區： 2021 課間熱身操 https://youtu.be/jWXMl6hXWH8 2021 課間伸展操 https://youtu.be/ntt659G3wO4 標 sir 免費田徑訓練-擲壘球 https://youtu.be/ml1rkDzWtKM 內地地區： 2021 課間熱身操 https://www.bilibili.com/video/BV1cL4y1h7pk/ 2021 課間伸展操 https://www.bilibili.com/video/BV1jM4y137TJ/ 標 sir 免費田徑訓練-擲壘球 https://www.bilibili.com/video/BV1d34y1S7bJ/
科目	音樂
學習內容	1. 音樂欣賞『我們愛讓世界不一樣』。 2. 嘗試跟著音樂練唱『我們愛讓世界不一樣』。
教材	『我們愛讓世界不一樣』影片： Youtube： https://www.youtube.com/watch?v=1oV-RPW1-zU 百度雲(跨境學童可在此下載檔案)： https://pan.baidu.com/s/1U_tR31bvARMwTmozv3kGFA 提取碼：dbmm