

# 聖家學校

## P1 學生自學內容

日期	2021 年 10 月 20 日 (星期三)
科目	數學
自學內容	1. 自學【第三單元 加法】(書 P.24-25)的內容，觀看【第三單元 加法】影片，並完成數學學習冊 P.11。 影片鏈接： <a href="https://youtu.be/Bp068uJRHu8">https://youtu.be/Bp068uJRHu8</a>
作業	1. 做數學學習冊 P.11。(要拍照上傳，復課後交) 2. 做書 P.25(做一做 1-3)、P.28 (1-2 題)(不用拍照上傳，復課後交) 3. 根據【分與合練習-答案版】自行對答案並改正習作 P.10 (不用拍照上傳，復課後交) 注意事項： (1) 功課需於 10 月 22 日(五)下午 5:00 前交 (亦可提前遞交)。 按以下班級連結拍下功課上傳圖片，檔案名請改為「學號 數學 P1X 姓名」，如「01 數學 P1A 陳大文」，以方便老師跟進學生學習情況。 (2) 數學學習冊請妥善保管，復課後需交給老師。 (3) 自學的練習及功課將作為多元評核中課堂表現和作業表現的參考標準之一，請同學們要認真完成，做到字跡工整。
各班遞交功課連結	P1A： <a href="https://wss.pet/s/6ltvp614iw5">https://wss.pet/s/6ltvp614iw5</a> P1B： <a href="https://wss.pet/s/6ltgl1ldwbk">https://wss.pet/s/6ltgl1ldwbk</a> P1C： <a href="https://wss.pet/s/6lv7m2ay568">https://wss.pet/s/6lv7m2ay568</a> P1D： <a href="https://wss.pet/s/6lluvi2uld1">https://wss.pet/s/6lluvi2uld1</a>
教材	1、人教版義務教育教科書一年級上冊。 2、數學學習冊 一上。 3、【第三單元 加法】影片。

<b>科目</b>	體育
<b>自學內容</b>	<p>一. 課間操 在家做課間伸展操</p> <p>二. TABATA 體適能練習(每個動作做 30 秒，休息 10 秒) 高抬腿 開合跳 後踢腿 徒手爬行 擺臂運動 深蹲</p> <p>*觀看影片，完成整套動作後，可因應個人健康及體能狀態，再繼續進行 1-2 組。</p> <p>三. 觀看跳繩入門教學影片 學習原地雙腳跳繩基本技術</p>
<b>教材</b>	<p>本澳地區：</p> <p>2021 課間伸展操：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ntt659G3w04">https://www.youtube.com/watch?v=ntt659G3w04</a></p> <p>TABATA 體適能練習：<a href="https://youtu.be/o9KzawAQsaA">https://youtu.be/o9KzawAQsaA</a></p> <p>跳繩入門影片：<a href="https://youtu.be/r5HZVKtPboc">https://youtu.be/r5HZVKtPboc</a></p> <p>內地地區：</p> <p>2021 課間伸展操：<a href="https://www.bilibili.com/video/BV1jM4y137TJ/">https://www.bilibili.com/video/BV1jM4y137TJ/</a></p> <p>TABATA 體適能練習： <a href="https://www.bilibili.com/video/BV1rL411G7q7?share_source=copy_web">https://www.bilibili.com/video/BV1rL411G7q7?share_source=copy_web</a></p> <p>跳繩入門影片： <a href="https://www.bilibili.com/video/BV1TV411Z7pq?share_source=copy_web">https://www.bilibili.com/video/BV1TV411Z7pq?share_source=copy_web</a></p>
<b>備註</b>	<p>在進行網上體育課時，學生應注意以下安全事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 穿著合適的服裝進行活動。</li> <li>2. 進行運動前，確保地面平坦乾爽，保持室內空氣流通。</li> <li>3. 安排足夠的活動空間，遠離或移開桌椅，燈，尖銳等物體。</li> <li>4. 運動後補充水分。</li> <li>5. 因應個人健康及體能狀態，選擇合適的運動次數、時間和強度。</li> </ol>