

# 聖家學校

## P5 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
複習內容	<p>長跑的技巧與訓練注意事項</p> <p>一、通過下列影片，了解長跑的技巧與發展</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解長跑的比賽項目</li><li>2. 長跑熱身運動的注意事項</li><li>3. 長課 - 訓練耐力介紹</li><li>4. 最大心跳負荷的介紹</li><li>5. 阻力訓練的介紹</li><li>6. 放緩跑步的重要性</li><li>7. 拉筋放鬆的重要性</li></ol> <p>二、課間操</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 在家做伸展操</li></ol>
教材	<p>Youtube</p> <p>2021 課間熱身操：<a href="https://youtu.be/jWXMI6hXWH8">https://youtu.be/jWXMI6hXWH8</a></p> <p>2021 課間伸展操：<a href="https://youtu.be/ntt659G3wO4">https://youtu.be/ntt659G3wO4</a></p> <p>長跑：<a href="https://youtu.be/Uy2ZiBepNN8">https://youtu.be/Uy2ZiBepNN8</a></p> <p>跨境學生可在此觀看</p> <p>2021 課間熱身操：<a href="https://www.bilibili.com/video/BV1cL4y1h7pk/">https://www.bilibili.com/video/BV1cL4y1h7pk/</a></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>長跑：<a href="https://www.bilibili.com/video/BV1av41137eG/">https://www.bilibili.com/video/BV1av41137eG/</a></p>

科目	音樂
複習內容	1. 溫習牧童笛音階 C, D, E, F, G, A, B, C, D', E' 2. 練習牧童笛歌曲「少年時」A 段吹奏部分
教材	Youtube 牧童笛音階練習： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QZ4FEf6NH1Q&amp;t=242s">https://www.youtube.com/watch?v=QZ4FEf6NH1Q&amp;t=242s</a>  少年時： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B36P67Tzqa8&amp;list=PLy1NO7MJ6tm7ZEPBgpA2-efjtMA4toYds&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=B36P67Tzqa8&amp;list=PLy1NO7MJ6tm7ZEPBgpA2-efjtMA4toYds&amp;index=4</a>  跨境學生可在此觀看 牧童笛音階練習： <a href="https://www.bilibili.com/video/BV1RA41147DJ?spm_id_from=333.999.0.0">https://www.bilibili.com/video/BV1RA41147DJ?spm_id_from=333.999.0.0</a>  少年時： <a href="https://www.bilibili.com/video/BV1Sb411i7RC?spm_id_from=333.999.0.0">https://www.bilibili.com/video/BV1Sb411i7RC?spm_id_from=333.999.0.0</a>