

# 聖家學校

## P6 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	<p>長跑的技巧與訓練注意事項</p> <p>一、通過觀看下列影片，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. 長跑的熱身運動的注意</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><b>澳門地區：</b></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><b>內地地區：</b></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
學習內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Scoo Be DO 歌曲練唱 (圖一)</li> <li>2. 合唱聲部(A、B、C、D)練唱 (圖二、圖三)</li> </ol>
教材	<p>➤ 歌譜：</p> <p>(圖一)</p> <p>一起唱歌，並依節拍搖擺身體。</p>  <p>Swing feel</p> <p>Susie Davies-Splitter &amp; Phil Splitter 曲、詞</p> <p><i>l, m</i> <i>r d m</i></p> <p><i>m</i> <i>r d l, m, fe, se, l,</i></p>

(圖二)

a

*l, d t, m m,*

Doo doo doo doo de doo

b

*m r*

Scoo bedoo bedoo bedoo be doo doo doo

(圖三)

c

*d l,*

Scoo bedoo bedoo bedoo be doo doo doo

d

*l s l*

Bap du wap Bap du wap

➤ Scoo Be Do 伴奏音樂：

<https://www.youtube.com/watch?v=5604YD30D6E&t=48s>

百度雲(跨境學生可在此下載檔案)

<https://pan.baidu.com/s/1Xt1QmSGvu1As3qzA8mYxXA>

提取碼:d73s