


聖瑪大肋納學校


3月26日停課期間常識科自學工作紙 班級:小一()

姓名: _____ 學號: _____

日期: _____





請載入以下網址或掃描QR CODE以取得3月26日的在家學習資訊。

《運動的好處》 https://www.youtube.com/watch?v=igZUTbjjMWc	
--	---




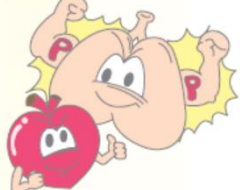
《跟我做運動-兒歌律動》 https://www.youtube.com/watch?v=Q6DgHKFYIjs	
---	---

一) 選擇題: 把適當答案的代表字母填在()內。

1. 哪些事情是運動時要注意的?(答案可多於一個) ()

A. 吃飽後 	B. 天氣報告 	C. 身體狀況 	D. 補充水份 
---	--	---	--

2. 以下哪些是運動的好處? ()

A. 增加身體抵抗力 	B. 生病 	C. 防止身體過胖 	D. 增強心肺功能 
---	--	---	--

二) 運動三步曲是甚麼? 把適當答案的代表字母按順序填在_____內。

A. 緩和運動 	B. 熱身運動 	C. 健體運動 
--	---	--