



東華三院港九電器商聯會小學

EAMA 在家暑期運動紀錄表(體育科)



請同學填寫 3 月至 4 月份運動紀錄表(包括每星期作總結、計算總運動時數及家長簽署)，暑假後(5 月)交回體育科老師。

日期	EAMA 體適能月曆活動 (完成後請✓)	閱讀體育科圖書 / 觀賞體育科 YOUTUBE 影片 / LearningFun 平台 (請填上內容，如有)	完成學校健康操 登入校網 > 學與教園地 > 體育科 觀賞示範影片後做 (完成後請✓)	在家個人運動挑戰項目 (請填上項目、自訂目標及完成日期)		
				運動項目	自訂目標	完成日期
例子:	✓	如閱讀「持續運動身體好」圖書 / 觀賞 Youtube 冬奧自由式滑雪項目/ 閱讀體育平台筆記或觀賞單元影片	✓	如原地單手拍球 / 滑步/ 跳繩/ 身體造型等	如連續拍球 1 分鐘 / 來回滑步 30 秒/ 雙腳跳前繩 1 分鐘 / (高)、 (中)、(低) 水平造型維持 1 分鐘	12/3
每星期完成的總時數:		共 70 分鐘				
3 月份完成的總時數:		合共 320 分鐘				
家長簽署:						



東華三院港九電器商聯會小學(體育科)

EAMA 在家暑期運動紀錄表(3 月)



請同學填寫 3 月份運動紀錄表(包括每星期作總結、計算總運動時數及家長簽署)，暑假後(5 月)交回體育科老師。

日期	EAMA 體適能月曆活動 (完成後請✓)	閱讀體育科圖書 / 觀賞體育科 YOUTUBE 影片 / LearningFun 平台 (請填上內容，如有)	完成學校健康操 登入校網 > 學與教園地 > 體育科觀賞示範 影片後做 (完成後請✓)	在家個人運動挑戰項目 (請填上項目、自訂目標及完成日期)		
				運動項目	自訂目標	完成日期
1/3						
2/3						
3/3						
4/3						
5/3						
6/3						
7/3						
每星期完成的總時數：			共_____分鐘			

8/3						
9/3						
10/3						
11/3						
12/3						
13/3						
14/3						
每星期完成的總時數：			共_____分鐘			
15/3						
16/3						
17/3						
18/3						
19/3						
20/3						

21/3						
每星期完成的總時數：			共_____分鐘			
22/3						
23/3						
24/3						
25/3						
26/3						
27/3						
28/3						
每星期完成的總時數：			共_____分鐘			
29/3	自訂體能動作()					
30/3	自訂體能動作()					
31/3	自訂體能動作()					
3 天完成的總時數：			共_____分鐘			

3 月份完成的總時數：	合共_____分鐘
家長簽署：	



東華三院港九電器商聯會小學(體育科)

EAMA 在家暑期運動紀錄表(4 月)



請同學填寫 4 月份運動紀錄表(包括每星期作總結、計算總運動時數及家長簽署)，暑假後(5 月)交回體育科老師。

日期	EAMA 體適能月曆活動 (完成後請✓)	閱讀體育科圖書 / 觀賞體育科 YOUTUBE 影片 / LearningFun 平台 (請填上內容，如有)	完成學校健康操 登入校網 > 學與教園地 > 體育科觀賞示範 影片後做 (完成後請✓)	在家個人運動挑戰項目 (請填上項目、自訂目標及完成日期)		
				運動項目	自訂目標	完成日期
1/4						
2/4						
3/4						
4/4						
5/4						
6/4						
7/4						
每星期完成的總時數：			共_____分鐘			

8/4						
9/4						
10/4						
11/4						
12/4						
13/4						
14/4						
每星期完成的總時數：			共_____分鐘			
15/4						
16/4						
17/4						
18/4						
19/4						
20/4						

21/4						
每星期完成的總時數：			共_____分鐘			
22/4						
23/4						
24/4						
25/4						
26/4						
27/4						
28/4						
每星期完成的總時數：			共_____分鐘			
4 月份完成的總時數：			合共_____分鐘			
3 月至 4 月份完成的總時數：			合共_____分鐘			
家長簽署：						