

香港道教聯合會純陽小學

體育科

停課不停學 - 體育科



停課期間學生長時間待在家中，大大減少外出做運動的機會，因此體育科的老師特別拍攝了一系列的「做運動·齊抗疫」短片。每段片段分成三部分，包括鍛煉心肺功能、雙人活動及伸展動作。短片中採用的動作難度合適，好讓不同程度的學生也能在家中跟著老師指導做運動，強身健體增強抵抗力！