

仁德天主教小學  
2022 至 2023 年度 通告第 153 號  
動感仁德 Sports Yantak

敬啟者：

本校重視發展學生多元才能，培養學生對運動的興趣，建立健康生活模式。為鼓勵學生積極運動，同時加深對不同運動項目的認識，特舉辦「動感仁德 Sports Yantak」活動，讓學生分享日常運動片段，敬希 貴家長鼓勵學生踴躍參加。茲將活動詳情臚列於下：

活動	動感仁德 Sports Yantak
活動內容	<p>選取下列其中一個組別，拍成一段短片(片長不超過 3 分鐘)。</p> <p><b>A 組 自學大挑戰：</b>選取自學冊內任何一項體育任務，並根據下列要求完成挑戰。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 體能篇：連續進行 40 秒 (例：星星跳 40 秒)</li><li>● 伸展篇：正確完成其中一套伸展操</li><li>● 瑜伽篇：正確完成其中一式瑜伽動作</li><li>● 舞蹈篇：依短片完成一支舞蹈</li></ul> <p><b>B 組 我愛運動：</b>選取一項心愛的運動，記錄練習或訓練過程，<u>講述喜歡這項運動的原因</u>。 例如球類運動、田徑、單車、游泳、武術、跳繩等。</p> <p><b>C 組 親子大挑戰：</b>與家人一起完成一項運動(人數不限)。</p>
遞交方法	於 2 月 10 日至 3 月 17 日期間，自行將影片上載到 Powerlesson 體育科「動感仁德」位置。 <b>注意：檔案名稱 = 組別 + 班別 + 姓名 + 運動名稱，例子：<u>B 組 3A 陳大文_足球</u></b>
規則	<ul style="list-style-type: none"><li>● 請於影片內簡介班別、姓名及運動名稱。(見 PL 示範影片)</li><li>● 學生須<u>穿著學校運動校服及運動鞋完成</u>。(如參加 B 項有指定服飾除外)</li><li>● 參加者須確保有足夠的安全裝備及在安全的場地進行。</li><li>● 所有影片請盡量橫向拍攝。</li><li>● 每位參加者可上載不多於 5 段影片。</li><li>● 可重覆挑戰 A、B 或 C 組別(但需屬不同運動項目)，每次挑戰需上載獨立影片(在檔案名尾加 2, 3... 數字)，同一項目只需上載最佳作品。</li></ul>
獎項	<ul style="list-style-type: none"><li>● 上載合資格短片總次數達 5 次的同學均可獲得「<b>最積極參與獎</b>」。(以整個活動所有影片合計)</li><li>● 最多同學參與的班別可獲得「<b>最積極參與班別獎</b>」。</li><li>● 為鼓勵家人與學生一同運動，從而建立更健康親密的關係，彼此關愛。親子大挑戰設「<b>最合拍親子運動員獎</b>」，而所有參與親子大挑戰的家庭均會獲得<b>精美紀念品乙份</b>。</li><li>● 本年度所有參加的同學將獲「仁德好孩子」獎印五個及「小小運動員」嘉許證書一張。</li></ul>
備註	<ul style="list-style-type: none"><li>● 挑戰片段有機會於學校網頁/Facebook 專頁/ YouTube 頻道中展示。</li><li>● 如有任何查詢，請致電 2463 6171 與張淑芬老師或高卓文老師聯絡。</li></ul>

此致  
貴家長



仁德天主教小學校長

羅淑貞 謹啟  
(羅淑貞)

二零二三年二月十日

回 條  
(請於 2 月 13 日或以前採用 eClass Parent App 簽署通告回條)

敬覆者：

頃閱 貴校 2022 至 2023 年度通告第 153 號有關「動感仁德 Sports Yantak」事宜，內容業已知悉。

此覆  
仁德天主教小學校長

\_\_\_\_\_ 班學生：\_\_\_\_\_ ( )

家長簽署：\_\_\_\_\_

二零二三年二月\_\_\_\_\_日

\* 請在適當的方格內填上✓號