

和富慈善基金李宗德小學

推行校本早操分享



目標

- 增強同學運動意識
- 建立學生健康生活習慣
- 提升學生協調能力
- 建立團隊精神
(班、社凝聚力)



本校早操發展歷史

- 2003-2010
 - 早會
 - 伸展運動
 - 2010-2011
 - 加插音樂
 - 編動作
 - 錄影放網頁
- [*影片1](#)



本校早操發展歷史(續)

- 2011-2012
 - 學校10周年音樂作早操用
 - [*影片2](#)

- 2014-2015
 - 參與動感校園(我勁優秀)
 - 參與不同表演
 - [*影片3](#)



本校早操發展歷史(續)

- 2015-2016

- 改為小息前做早操
- 於運動會全體師生 (大會操)

[*影片4](#)

- 2018-2019

- 邀請家長一齊參與



早操面世過程

- 選歌
- 編舞
- 推行計劃
 - 課堂教學
 - 電子平台運用



選歌

- 選材輕快音樂

- Youtube (Just Dance)
- 電影歌曲

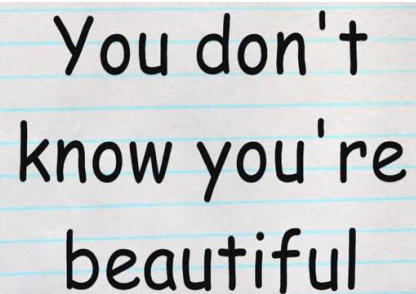
- 勵志歌

- 留意歌詞
- 以學生為主

- 音樂版權

- 香港作曲家及作詞家協會
- 香港音像版權有限公司
- 公開演奏版權部

2015-17 : What makes you beautiful



You don't
know you're
beautiful

2017-19 : Try Try Try

Be who you are
Be yourself 'cause your power is on
When you believe in what you've got
You know you're perfect
just be who you are

編舞

基礎動作
(例如：伸展動作)

參考網上動作
(例如：Pop song)

校本早操

關顧男生動作

高年級學生願意做
(例子：抖音)



推行計劃

- 課程加插早操教學
- 運用電子平台（例如：google classroom, edmodo）
 - 教學片段



推行計劃

- 運用電子平台 -- 親子早操片段

