

四月二十一日下午



活動一：個人衛生及預防措施



(對象：四至六年級學生)



活動內容

- 講座 (**Zoom**)
 - 講座前與後小測試
 - 正確示範教學影片
 - 小冊子
- 介紹手部衛生、口罩知識

防範新型冠狀病毒



新型冠狀病毒可以透過飛沫
和接觸傳播

潛伏期：一到十四天



希望學童學習保持良好個人衛生習慣及預防病毒的方法
！齊抗病毒！



口罩知識：

— 佩戴口罩的原因

— 如何分辨口罩的前後？

— 佩戴口罩三部曲！

— 除下口罩三部曲！

— 口罩注意事項：)



洗手七式：



手部衛生、口罩知識

活動二：健康飲食

1. 健康飲食金字塔的六大種類
2. 維他命 A、B、C、K 以及礦物質鐵、鈣、鉀、鈉、碘的功能、食物、每天攝影量
3. 試前及試後考核以測試及鞏固知識



功能

- 預防眼睛疾病
- 促進生長、發育、骨骼及牙齒健康
- 維持呼吸道及腸道健康

維他命 A



食物來源

- 奶類、魚肝油、肝臟、深綠和深黃色的蔬菜和水果

每天攝取量：600 μg
一個水煮菠菜：900 μg



活動三：伸展運動

活動內容

- 甚麼是伸展運動？
- 伸展運動的好處是甚麼？
- 運動與熱身的關係
- 伸展運動的基本正確指引



頸 部	眼 部	肩 膊	大 腿
前 臂	腰 部	小 腿	背 部

"運動前拉筋
意外不發生"



Team 3 Link Addresses

防疫-Pre Quiz

https://kahoot.it/challenge/4748f90d-6d66-4651-b7fa-b92ccb6c8b01_1586246233622

防疫-Post Quiz

https://kahoot.it/challenge/4748f90d-6d66-4651-b7fa-b92ccb6c8b01_1586246286605

食物營養 Pre-Quiz

https://kahoot.it/challenge/4748f90d-6d66-4651-b7fa-b92ccb6c8b01_1585458842877

食物營養 Post-Quiz

https://kahoot.it/challenge/4748f90d-6d66-4651-b7fa-b92ccb6c8b01_1585563735148

伸展運動-Pre quiz:

https://kahoot.it/challenge/0982578?challenge-id=fe42e50b-b2e0-4926-9f89-6fa87c8e42a0_1586263753944

伸展運動-Post quiz:

https://kahoot.it/challenge/0753323?challenge-id=fe42e50b-b2e0-4926-9f89-6fa87c8e42a0_1586268854650

使用口罩示範影本

<https://www.youtube.com/watch?v=10hDGS2P7W4>

如何清潔雙手示範影本

<https://www.youtube.com/watch?v=0n8v5O3gz4Q>

Brochure QR code



(防疫)



(食物營養)



(伸展運動)