



中四級

2020 年 1 月 23 日至 3 月 2 日期間網上自學材料

延遲復課不等於停學，同學應留在家中，善用時間進行合適的學習活動。以下為各學科於 2020 年 1 月 23 日至 3 月 2 日期間的網上自學材料總表。詳細的工作步驟或要求應以科任老師之指示為準。同學應按學科的指示的學習內容及參考學習材料，善用在家中的時間，進行有意義的學習生活，以便在復課後能儘快重拾正常的學習生活。


中文科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-8/2	重溫上學期單元內容	經典篇章中文科工作紙 • 上學期試卷
10/2-22/2	1. 利用 Hyread 電子閱讀圖書館或其他方式完成三篇 SBA 閱讀報告。	寫於 SBA 閱讀紀錄冊
24/2-29/2	2. 作文一篇 (不少於 1000 字) 試以「一件發人深省的事」為題，記述這件事的經過和感悟。	寫於文格紙上

Date	Content	Learning materials and references
23/1-31/1	SBA film review	Worksheet
3/2-7/2	1. an e-reader and MC questions 2. online grammar quizzes (word order and connectives)	Highlights Library, take online grammar quizzes on Schoology
10/2-14/2	1. an e-reader and MC questions 2. online grammar quizzes (tenses) 3. a piece of DSE writing, part A (2016)	Highlights Library, take an online quiz on Schoology, download self-learning materials from email and Google Classroom/ Schoology, send a writing task via email
17/2-21/2	1. an e-reader and MC questions 2. online grammar quizzes (passive voice and prepositions)	Highlights Library, take an online quiz on Schoology, download self-learning materials from email and Google Classroom/ Schoology
24/2-28/2	1. an e-reader and MC questions 2. online grammar quizzes (conditional sentences and parts of speech) 3. a piece of DSE writing, part A (2017)	Highlights Library, take an online quiz on Schoology, download self-learning materials from email and Google Classroom/ Schoology, send a writing task via email
<p>1. Week 1 learning materials and tasks will be sent and uploaded on 5th February, week 2 learning materials and tasks on 8th February, week 3 learning materials and tasks on 15th February and week 4 learning materials and tasks on 22nd February.</p> <p>2. If students are unable to or fail to submit writing assignments online, they can submit the hard copies on 2nd March.</p> <p>3. If students need any further information or have any further queries, they can contact their English teachers.</p>		

數學科(請按班參考相關的分表)

S.4A 數學科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-1/2	完成新春假期功課 (已於假期前派發)	<ul style="list-style-type: none"> • S4 CNY Assignment
3/2-8/2	重溫 Function and Graph 課題，並完成 hkedcity MC Exercise 1 (Function and Graph)	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.hkedcity.net/questionbank/
10/2-15/2	觀看教學短片，並完成 handout 15 (Equation of straight line) 及 assignment 19	
17/2-22/2	觀看教學短片，並完成 handout 16 (Equation of straight line) and assignment 20	
24/2-29/2	完成 hkedcity MC Exercise 2 (Equation of straight line)	
<p>註:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學須按進度在家中完成學習內容，於復課後，呈交新春假期功課提交老師，並於 hkedcity 平台完成練習。 2. 如有疑問，可電郵李安如老師查詢。 		

S.4B 數學科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-1/2	完成新春假期功課 (已於假期前派發)	<ul style="list-style-type: none"> 假期功課
3/2-8/2	重溫估算課題，完成 hkedcity MC 練習一 (估算)	<ul style="list-style-type: none"> https://www.hkedcity.net/questionbank/ 
10/2-15/2	重溫多項式課題，完成 hkedcity MC 練習二 (多項式的 HCF 和 LCM)	
17/2-22/2	重溫指數定律課題，完成 hkedcity MC 練習三 (指數定律)	
24/2-29/2	重溫解方程/聯立方程/恆等式課題，完成 hkedcity MC 練習四 (解方程/聯立方程/恆等式)	
<p>註:</p> <ol style="list-style-type: none"> 同學須按進度在家中完成學習內容，於復課後，呈交新春假期功課提交老師，並於 hkedcity 平台完成練習。 如有疑問，可電郵徐俊賢老師查詢。 		

S.4C 數學科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-1/2	完成春節新年假期功課(已於假期前派發)	<ul style="list-style-type: none"> 假期功課
3/2-8/2	初中: 估算	<ul style="list-style-type: none"> 功課 23 中四級數學科(初中溫習)(估算及誤差)
10/2-15/2	第四章 續多項式 4.1 多項式的加法、減法及乘法 4.2 多項式的除法 4.3 餘式定理	<ul style="list-style-type: none"> 筆記 4.1 筆記 4.2 及 功課 24 第四章續多項式(4.2 多項式的除法) 筆記 4.3 及 功課 25 第四章續多項式(4.3 餘式定理)
17/2-22/2	第四章 續多項式 (4.2 & 4.3) 4.4 因式定理 4.5 多項式的 H.C.F. 和 L.C.M. 4.6 有理函數及其運算	<ul style="list-style-type: none"> 筆記 4.4 及 功課 26 第四章續多項式(4.4 因式定理) 筆記 4.5 及功課 27 第四章續多項式(4.5 多項式的 H.C.F. 和 L.C.M.) 筆記 4.6 及功課 28 第四章續多項式(4.6 有理函數及其運算)
24/2-28/2	初中: 三角學 / 三角學的應用	<ul style="list-style-type: none"> 功課 29 三角學(初中) 功課 30 三角學(初中 2)
<p>註:</p> <ol style="list-style-type: none"> 同學須按進度在家中完成學習內容，並於復課後，將功課提交老師。 如部分紙本工作紙未獲老師派發，同學可自行在家中列印。若未能列印，同學可以把答案寫在單行紙上繳交。 以上檔案，同學亦可在 Google Classroom (數學 4C 2019-2020)內的停課期間學習安排 (5/2 -2/3)找到。 如有疑問，可電郵岑志達老師查詢。 		

S.4D 數學科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-1/2	完成新春假期功課 (已於假期前派發)	<ul style="list-style-type: none"> • 假期功課
3/2-8/2	重溫估算課題，完成 hkedcity MC 練習一 (估算)	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.hkedcity.net/questionbank/
10/2-15/2	重溫多項式課題，完成 hkedcity MC 練習二 (多項式的 HCF 和 LCM)	
17/2-22/2	重溫指數定律課題，完成 hkedcity MC 練習三 (指數定律)	
24/2-29/2	重溫解方程/聯立方程/恆等式課題，完成 hkedcity MC 練習四 (解方程/聯立方程/恆等式)	
<p>註:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學須按進度在家中完成學習內容，於復課後，呈交新春假期功課提交老師，並於 hkedcity 平台完成練習。 2. 如有疑問，可電郵徐俊賢老師查詢。 		

通識科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-31/1	完成 2019-20 通識科新年假期功課	參考 15/1 發出的電郵：[2019-20 通識科新年假期功課] 截止日期：14/2
3/2-7/2	完成級本功課 (3)	參考 3/2 發出的電郵：[中四級通識科停課時段學習安排]
10/2-14/2	完成級本功課 (4)	截止日期：完成後可交電子版本予科任老師，最遲復課後第一天呈交科任老師
17/2-21/2	完成資料回應題	
24/2-28/2		

註：同學在家按進度完成學習任務，如有疑問，可電郵謝振雄老師 chtse@qts.edu.hk 查詢。

企業、會計與財務概論科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-31/1	完成新年假練習 損益表(銷貨至毛利) 5.21 5.22X	會計導論實體課本/會計導論 E-book(Google classroom) 第五課
3/2-7/2	重溫課文內容並完成 schoology 內練習: Ch1 香港的營商環境 01 香港的營商環境_BusinessEnvironment_Pre-Quiz 1A Whole Chapter 營商環境 香港的營商環境 (可即時對答案, 溫習用) 1A1 (i)描述商業的重要性及在香港經濟中擔當的角色 1A2_1 香港經濟的發展近況: 1.與內地的經濟及商業關係更緊密(如《內地與香港關於建立更緊密經貿關係的安排》(CEPA)、貿易夥伴、資金來源) 1A2_2 全球一體化對香港企業的影響(如激烈競爭、資金及資訊之國際流動、全球採購及外判、科技轉移)" 1A2_3 更多國際間的貿易合作(主要的國際貿易組織包括世界貿易組織(WTO)及亞太區經濟合作組織(APEC)) 1A2_4 香港的經濟特徵: 缺乏第一級產業、倚賴對外貿易、集中於第三級產業、自由貿易、簡單稅制 1A3 (iii)評估經濟、科技、文化、自然地理、社會、政治和法律等因素如何影響商業決定 1B1 分辨主要的企業擁有權類型: 獨資、合夥、有限公司、短期合營、營業特權及公營企業 1B1(i) 獨資 1B1(ii) 合夥 1B1(iii) 有限公司 1B1(iv) 短期合營	營商環境與管理導論實體課本/營商環境與管理導論 E-book(Google classroom) 第一至四課

	<p>1B1(vi) 公營企業</p> <p>1B2 (i) 獨資</p> <p>1B2 評價不同企業擁有權類型的優劣</p> <p>1B2(ii) 合夥</p> <p>1B2(iii) 有限公司</p> <p>1B2(v) 營業特權</p> <p>1B2(vi) 公營企業</p> <p>1B3(vi) 描述香港跨國公司的特徵</p> <p>1C1 解釋企業對不同持份者需負上道德責任的原因及方式</p> <p>1C2 描述商業道德及社會責任如何影響商業決定</p> <p>商業道德與社會責任</p> <p>1D1 解釋管理的重要性</p> <p>1D2_1 計劃</p> <p>1D2_2 組織</p> <p>1D2_3 領導 1</p> <p>1D2_3 領導 2</p> <p>1D2_4 控制</p> <p>1D2_4 控制 1</p> <p>1D3 應用下列有效管理的原則：</p> <p>1D3_1 分工 1</p> <p>1D3_1 分工 2</p> <p>1D3_2 統一命令</p> <p>1D3_3 統一的方向</p> <p>1D3_4 責任及權力</p> <p>1D3_5 目標管理</p>	
10/2-14/2	<p>重溫課文內容並完成 schoology 內練習:</p> <p>1E1_1 人力資源管理</p>	<p>營商環境與管理導論實體課本/營商環境與管理導論 E-book(Google classroom) 第 五、六課</p>

	<p>1E1_2 財務管理 1E1_3 營運管理 1E1_4 市場營銷管理 1E1_5 資訊管理 1E1_6 風險管理 w/PP 1E_2 理解及解釋不同商業功能的相互關係及如何融合以解決商業問題 1F1 (iii)描述中小型企業的特徵 2A1 解釋會計功能的重要性及與決策的關係 2013 功能：記錄、分類、歸納和溝通 2A2 描述會計的功能 2A3 描述會計循環的流程 2B1 解釋會計等式及展示交易事項對會計等式的影響 2B2 應用複式記帳原則在分類帳上記錄商業交易</p>	<p>會計導論實體課本/會計導論 E-book(Google classroom) 第一至三課</p>
<p>17/2-21/2</p>	<p>重溫及閱讀課文內容並完成 schoology 內練習: 2C1 說明試算表的功能及限制 2C2 結平帳戶和編製試算表 2E2_HW_不同持份者如何運用財務報表所展示的信息作決策</p>	<p>會計導論實體課本/會計導論 E-book(Google classroom) 第四、六課</p>
<p>24/2-1/3</p>	<p>閱讀課文內容並完成 schoology 內練習: 3A1 解釋複息、貼現、現值和未來值的概念 3A2 應用現值和未來值的概念計算淨現值 3A3 分辨名義及實際回報率 3B1 比較不同種類的消費者信貸 3B2 解釋維持良好個人信貸紀錄的重要性</p>	<p>基礎個人理財實體課本/基礎個人理財 E-book(Google classroom) 第一、二課</p>
<p>註: 同學在家按進度完成學習任務，並於復課後，將課堂筆記及工作紙等提交老師。如有疑問，可電郵老師 lhkwong@qts.edu.hk 查詢。</p>		

生物科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-31/1	完成春節新年假期功課 (已於假期前派發)	
3/2-7/2	1. 預習簡報 PPT 8.1 人的呼吸系統 及 PPT 8.2 氣囊內的氣體交換 2. 完成第 8 章每章測驗相關部分	1. 在 https://drive.google.com/drive/folders/1FqjHu5pGI56svvo4rCPw60VUTWSJGVie?usp=sharing 下載 PPT 8.1 – 8.2 2. 觀看教學影片： https://www.youtube.com/playlist?list=PL_adqOn1mP2BH-1k6XpJQIZCm8mJLBgrS 人體的氣體交換 3. 在 https://drive.google.com/drive/folders/1FqjHu5pGI56svvo4rCPw60VUTWSJGVie?usp=sharing 下載第 8 章每章測驗的 pdf，若不能打印，請把答案寫在單行紙。
10/2-14/2	1. 預習簡報 PPT 8.3 呼吸氣體的轉運 及 PPT 8.4 換氣的機制 2. 完成第 8 章每章測驗相關部分	4. 在 https://drive.google.com/drive/folders/1FqjHu5pGI56svvo4rCPw60VUTWSJGVie?usp=sharing 下載 PPT 9.1 – 9.4 5. 觀看教學影片： https://www.youtube.com/playlist?list=PL_adqOn1mP2BH-1k6XpJQIZCm8mJLBgrS 人體的氣體交換 6. 在 https://drive.google.com/drive/folders/1FqjHu5pGI56svvo4rCPw60VUTWSJGVie?usp=sharing 下載第 8 章每章測驗的 pdf，若不能打印，請把答案寫在單行紙。
17/2-21/2	1. 預習簡報 PPT 9.1 運送系統的重要性、9.2 血液、9.3 血管、9.4 心 2. 完成第 9 章每章測驗相關部分	7. 在 https://drive.google.com/drive/folders/1FqjHu5pGI56svvo4rCPw60VUTWSJGVie?usp=sharing 下載 PPT 8.3 – 8.4 8. 觀看教學影片： https://www.youtube.com/playlist?list=PL_adqOn1mP2A0JoldC1vyDtGq7zWUVucc 人體內的物質轉運 9. 在 https://drive.google.com/drive/folders/1FqjHu5pGI56svvo4rCPw60VUTWSJGVie?usp=sharing 下載第 8 章每章測驗的 pdf，若不能打印，請把答案寫在單行紙。
24/2-28/2	1. 預習簡報 PPT 9.5 血液循環、9.6 血液與體細胞間的物質交換、9.7 淋巴系統 1. 完成第 9 章每章測驗相關部分	10. 在 https://drive.google.com/drive/folders/1FqjHu5pGI56svvo4rCPw60VUTWSJGVie?usp=sharing 下載 PPT 9.5 – 9.7 11. 觀看教學影片： https://www.youtube.com/playlist?list=PL_adqOn1mP2A0JoldC1vyDtGq7zWUVucc 人體內的物質轉運 12. 在 https://drive.google.com/drive/folders/1FqjHu5pGI56svvo4rCPw60VUTWSJGVie?usp=sharing 下載第 8 章每章測驗的 pdf，若不能打印，請把答案寫在單行紙。

註：同學在家按進度完成學習任務，並於復課後，將課堂筆記及工作紙等提交老師。如有疑問，可電郵老師 slchan@qts.edu.hk 查詢。

化學科

Date	Content	Learning materials
23/1-31/1	Topic 2 Microscopic World	PP (Microscopic World)
3/2-7/2	(Pre-study)Topic 3 Metals Unit 10 Occurrence and extraction of metals 1. Pre-study worksheet 10.1 2. Pre-study worksheet 10.5	Download the related Materials in Schoology, do the Pre-study worksheet or using single line paper to answer the questions.
10/2-14/2	(Pre-study)Topic 3 Metals Unit 11 Reactivity of metals 3. Pre-study worksheet 11.1 4. Pre-study worksheet 11.9	Download the related Materials in Schoology, do the Pre-study worksheet or using single line paper to answer the questions.
17/2-21/2	(Pre-study)Topic 3 Metals Unit 12 Reacting Masses 5. Pre-study worksheet 12.1 6. Pre-study worksheet 12.4 7. Pre-study worksheet 12.9	Download the related Materials in Schoology, do the Pre-study worksheet or using single line paper to answer the questions.
24/2-28/2	(Pre-study)Topic 3 Metals Unit 13 Corrosion of metals and their protection 8. Pre-study worksheet 13.1 9. Pre-study worksheet 13.7	Download the related Materials in Schoology, do the Pre-study worksheet or using single line paper to answer the questions.

Remark: Please submit the homework after the school resume and feel free to ask if you have any questions (email: pfzhoc@qts.edu.hk)

經濟科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-31/1	登入網上試題學習平台 (OQB) · 完成題目： -中四新年假期功課 Part A 基本經濟概念 -中四新年假期功課 Part B 廠商與生產	截止日期：28/2
3/2-7/2	登入 Google Classroom 觀看溫習影片：1, 2, 4, 5 登入網上試題學習平台 (OQB)* · 完成題目： -中四網上自學材料 (Set 01_3/2-7/2)	參考 5/2 發出的電郵：中四級 經濟科 網上自學材料 截止日期：28/2
10/2-14/2	登入 Google Classroom 觀看溫習影片：12 登入網上試題學習平台 (OQB) · 完成題目： -中四網上自學材料 (Set 02_10/2-14/2)	參考 5/2 發出的電郵：中四級 經濟科 網上自學材料 截止日期：28/2
17/2-21/2	登入 Google Classroom 觀看溫習影片：12 登入網上試題學習平台 (OQB) · 完成題目： -中四網上自學材料 (Set 03_17/2-21/2)	參考 5/2 發出的電郵：中四級 經濟科 網上自學材料 截止日期：28/2
24/2-28/2	登入 Google Classroom 觀看溫習影片：12 登入網上試題學習平台 (OQB) · 完成題目： -中四網上自學材料 (Set 04_24/2-28/2)	參考 5/2 發出的電郵：中四級 經濟科 網上自學材料 截止日期：28/2
註：同學在家按進度完成學習任務，如有疑問，可電郵謝振雄老師 chtse@qts.edu.hk 查詢。		

*登入方法 (示例)

oqb.hkedcity.net/

4A Chan Tai Man

Login ID: s201612345@qts.edu.hk

Password: 4A12345

地理科

請登入 GOOGLE CLASSROOM 「S4 地理」

課程編號：wglybo

日期	課題	學習活動
03/02 至 07/02	單元 5 對抗饑荒 5.1 甚麼是饑荒？饑荒多在哪裡發生？ 5.2 甚麼因素影響農業生產？ 5.3 薩赫勒的遊牧業有甚麼特點？	1. 評估測驗：完成相關的評估測驗
10/02 至 14/02	單元 5 對抗饑荒 5.4 南加州的灌溉農業有甚麼特點？ 5.5 現代化農業科技有甚麼優點及缺點？	
17/02 至 21/02	單元 6 消失中的綠色樹冠 6.1 熱帶雨林正面臨什麼問題？ 6.2 天然的熱帶雨林是怎樣的？ 6.3 甚麼是熱帶雨林生態系統？	
24/02 至 28/02	單元 6 消失中的綠色樹冠 6.4 甚麼原因導致人類破壞熱帶雨林？ 6.5 大規模濫伐熱帶雨林會帶來甚麼後果？ 6.6 怎樣以可持續的發展方式保護熱帶雨林？	



Google Classroom 課程代碼 : vxj1a

日期	內容	學習材料及參考
23/1-31/1	預習課題 4 主要衝突與和平的訴求	課本
3/2-7/2	閱讀課文內容 82-86 頁 冷戰 87-92 頁 史太林執政時期 (1945-1953 年) : 兩大陣營之關係 絕對惡劣	1) 課本 2) 教學簡報@Google Classroom
10/2-14/2	閱讀課文內容 92-101 頁 赫魯曉夫執政時期	1) 課本 2) 教學簡報@Google Classroom
17/2-21/2	閱讀課文內容 101-105 頁 美、蘇關係緩和時期 (1965-1979 年)	1) 課本 2) 教學簡報@Google Classroom
24/2-28/2	閱讀課文內容 105-110 頁 冷戰再起 (1979-1985 年)	1) 課本 2) 教學簡報@Google Classroom

註: 同學在家按進度完成學習任務, 並於復課後, 將課堂筆記及工作紙等提交老師。如有疑問, 可電郵老師 chkwan@qts.edu.hk 查詢。

日期	內容	學習材料及參考
3/2-7/2	<ol style="list-style-type: none"> 預習第 8 課 (數據庫) (簡報 COMP8MAINc) 完成 Schoology MC 	<ol style="list-style-type: none"> 簡報 COMP8MAINc (Schoology → 2019-2022 S4 ICT → 核心單元 → 單元 A 資訊處理 → 第 8 章 – 數據庫 → COMP8MAINc) Schoology MC (Schoology → 2019-2022 S4 ICT → 核心單元 → 單元 A 資訊處理 → 第 8 章 – 數據庫 → Chapter 8 MC (Exercise))
10/2-14/2	<ol style="list-style-type: none"> 預習第 9 課 (數據庫) (簡報 COMP9MAINc) 完成 Schoology MC 	<ol style="list-style-type: none"> 簡報 COMP9MAINc (Schoology → 2019-2022 S4 ICT → 核心單元 → 單元 A 資訊處理 → 第 9 章 – 套裝軟件的綜合應用 → COMP9MAINc) Schoology MC (Schoology → 2019-2022 S4 ICT → 核心單元 → 單元 A 資訊處理 → 第 9 章 – 套裝軟件的綜合應用 → Chapter 9 MC (Exercise))
17/2-21/2	<ol style="list-style-type: none"> 完成作業第 8-9 課 	<ol style="list-style-type: none"> 作業第 8-9 課
24/2-28/2	<ol style="list-style-type: none"> 預習第 10 課 (資訊演示) (簡報 COMP10MAINc) 完成 Schoology MC 	<ol style="list-style-type: none"> 簡報 COMP10MAINc (Schoology → 2019-2022 S4 ICT → 核心單元 → 單元 A 資訊處理 → 第 10 章 – 資訊演示 → COMP10MAINc) Schoology MC (Schoology → 2019-2022 S4 ICT → 核心單元 → 單元 A 資訊處理 → 第 10 章 – 資訊演示 → Chapter 10 MC (Exercise))
<p>註: 同學在家按進度完成學習任務, 並於復課後, 將課堂筆記及工作紙等提交老師。如有疑問, 可電郵唐智濤老師 cttong@qts.edu.hk 查詢。</p>		

物理科

日期	內容	學習材料及參考
23/1-31/1	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成春節新年假期功課 HW 8 (已於假期前派發) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成 HW 8
3/2-7/2	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習 Bk2 Ch7.1 Forces on system of objects 之教學例子 (P.130-138) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成 Bk2 P.138-139 Ex7.1
10/2-14/2	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習 Bk2 Ch7.2 Addition and Resolution of Forces 之教學例子 (P.140-146) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成 Bk2 P.146 Check Point 4 及 P.147 Ex7.2
17/2-21/2	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習 Bk2 Ch7.3 Force and motion in a plane 之教學例子 (P.148-155) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成 Bk2 P.155 Check Point 5 及 P.156-157 Ex7.3
24/2-28/2	<ul style="list-style-type: none"> ● 老師將在通訊群組發放 HW 9 (Ch7.1-7.3) (若不能打印，請把答案寫在單行紙上繳交) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成 HW9 並於復課的第一天繳交
註: 如有疑問，可電郵 kflai@qts.edu.hk 查詢。		

體育科

日期	內容	學習材料及參考
6/2-14/2	體能訓練(一)	請參考以下 YouTube 影片，在家中用 iPad/Apple TV/PC 播放，跟隨示範每日最少進行 1 次訓練： The Five-Minute Holiday Season HIIT Workout https://youtu.be/AzxS7QJ5vjY The Five-Minute Full Body Stretch(伸展) https://youtu.be/2L2InxlcNmo
17/2-21/2	體能訓練(二)	請參考以下 YouTube 影片，在家中用 iPad/Apple TV/PC 播放，跟隨示範每日最少進行 1 次訓練： Bowflex 6 Minute Standing Ab Workout: Great Abs Off The Floor https://youtu.be/bkHuvrLxpUU The Five-Minute Full Body Stretch(伸展) https://youtu.be/2L2InxlcNmo
24/2-28/2	體能訓練(三)	請參考以下 YouTube 影片，在家中用 iPad/Apple TV/PC 播放，跟隨示範每日最少進行 1 次訓練： The Six Minute HIIT and Abs Workout https://youtu.be/hGOYxik3oeE The Five-Minute Full Body Stretch(伸展) https://youtu.be/2L2InxlcNmo

註: 同學在家按進度完成學習任務。如有疑問，可電郵李嘉怡老師 kyli@qts.edu.hk 查詢。

視覺藝術科

日期	內容	學習材料及參考
3/2-7/2	1. 根據所提供的連結，評賞及學習繪畫一幅相同的人臉素描作品於 A4 紙 / 畫紙上 (7/2 whats app group 交) 2. 速寫練習 - 精描：大廳中的一角 x2 (11/2 whats app group 交)	1. 請根據以下連結作參考: https://pin.it/kusnlfgvzxf13f (同學需自行安裝 Apps: Pinterest 於 ipad、手機或電腦)
10/2-14/2	1. 根據所提供的連結，評賞及學習繪畫一幅相同的眼睛素描作品於 A4 紙 / 畫紙上 (14/2 whats app group 交) 2. 速寫練習 - 精描：桌子上 x2 (18/2 whats app group 交)	1. 請根據以下連結作參考: https://pin.it/nms22jqvqdvqh6
17/2-21/2	1. 根據所提供的連結，評賞及學習繪畫一幅類似的肌理動作素描練習於 A4 紙 / 畫紙上 (21/2 whats app group 交) 2. 速寫練習 - 精描：窗外一景 x2 (25/2 whats app group 交)	1. 請根據以下連結作參考: https://pin.it/5xqgvi3gmw7vzb
24/2-28/2	1. 根據所提供的連結，評賞及學習繪畫一幅類似的嘴巴素描練習於 A4 紙 / 畫紙上 (28/2 whats app group 交)	1. 請根據以下連結作參考: https://pin.it/cf3row3s5xdnae