



中五級

2020年3月16日至4月17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3月16日至4月17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
16/3 – 20/3	聆聽及綜合	所有練習可於以下連結或 QR CODE 下載： https://drive.google.com/drive/folders/11uGp4cz21QoB8SZCbvu9vy44mb944Wl?usp=sharing 
23/3 – 27/3	報評 (400 字以上)	
30/3 – 3/4	閱讀理解白話文一篇	
6/4 – 10/4	閱讀理解文言文一篇	
13/4 – 17/4	指定篇章課文練習	
註：學生在家須依上述日期完成 (逢星期五提交一份，即 20/3、27/3、3/4、10/4、17/4)並將檔案 / 相片傳送給中文科老師，謹記在原有檔案名稱後加上學生號碼，例： _5A26。並於復課後，將課堂筆記及工作紙等提交，如有疑問，可電郵科任老師查詢。		

英文科

Date	Content	Learning materials and references
16/3-20/3 (week 7)	<ol style="list-style-type: none"> 1. an e-reader and MC questions 2. reading skills exercises (unit 9, p.142-155) 3. grammar exercises (passive voice) 4. grammar quizzes (participles) 	<ul style="list-style-type: none"> - Highlights Library (https://library.highlights.com/member/login) - download self-learning materials from an email and Google Classroom - complete Google Classroom assignments - take grammar quizzes on Google Classroom
23/3-27/3 (week 8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2012 HKDSE part A 2. reading skills exercises (unit 9, part A, p.156-162) 3. grammar quizzes (passive voice) 	<ul style="list-style-type: none"> - download self-learning materials from an email and Google Classroom - complete Google Classroom assignments - take grammar quizzes on Google Classroom - send a writing task via email or upload the task to Google Classroom
30/3-3/4 (week 9)	<ol style="list-style-type: none"> 1. an e-reader and MC questions 2. 2015 HKDSE writing part A 3. grammar exercises (types 1-3 conditionals) 4. grammar quizzes (passive voice) 	<ul style="list-style-type: none"> - Highlights Library (https://library.highlights.com/member/login) - download self-learning materials from an email and Google Classroom - complete Google Classroom assignments - take grammar quizzes on Google Classroom - send a writing task via email or upload the task to Google Classroom
6/4-10/4 (week 10)	<ol style="list-style-type: none"> 1. grammar quizzes (types 1 & 2 conditionals) 2. formal writing (one-sided argumentative writing) 3. speaking exercises (unit 9) 	<ul style="list-style-type: none"> - download self-learning materials from an email and Google Classroom - complete Google Classroom assignments - take grammar quizzes on Google Classroom - send a writing task via email or upload the task to Google Classroom
13/4-17/4 (week 11)	<ol style="list-style-type: none"> 1. an e-reader and MC questions 2. 1990 HKCEE (MC cloze passage) 3. 2013 HKDSE, paper 1, part A 4. grammar quizzes (types 1-3 conditionals) 	<ul style="list-style-type: none"> - Highlights Library (https://library.highlights.com/:member/login) - download self-learning materials from an email and Google Classroom - complete Google Classroom assignments - take grammar quizzes on Google Classroom
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> 1. Learning materials and tasks will be sent and uploaded by the form coordinator in accordance with the following schedule: Week 7 (16/3-20/3): 14th March Week 8 (23/3-27/3): 21st March 	

Week 9 (30/3-3/4): 28th March

Week 10 (6/3-10/3): 4th April


Week 11 (13/4-17/4): 11th April

2. Assignment deadlines are set on Fridays (20/3, 27/3, 3/4, 10/4 and 17/4).
3. If students are unable to or fail to submit writing assignments online, they can submit the hard copies when classes resume.
4. Students can get access to PaGaMo platform (<https://www.pagamo.org/hk>), which is available free of charge in March.
5. If students need any further information or have any further queries, they can contact their English teachers.

數學科(請按班參考相關的分表)

S.5A 數學科

2020年3月16日至4月17日期間網上自學材料

日期	內容	學習材料及參考
16/3-20/3	重溫解聯立方程，並完成 hkedcity MC 練習八: Solve Simultaneous Equations	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.hkedcity.net/questionbank/ 
23/3-27/3	重溫主項變，並完成 hkedcity MC 練習九: Change of Subject	
30/3-3/4	重溫直線方程，並完成 hkedcity MC 練習十: Equations of Straight Lines	
6/4-10/4	<ul style="list-style-type: none"> • 在 Google Classroom 觀看網上自學教材: Ratio of Areas • 閱讀及完成 Ratio of Areas 筆記 • 完成 hkedcity MC 練習十一: Ratio of Areas 	<ul style="list-style-type: none"> • 學習材料放於 Google Classroom 內 Ratio of Areas 的主題下
13/4-17/4		
<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 hkedcity 平台完成練習八至練習十一。 2. 如有疑問，可電郵岑稼軒老師查詢。 		

S.5B 數學科

2020年3月16日至4月17日期間網上自學材料

日期	內容	學習材料及參考
16/3-20/3	重溫解聯立方程，並完成 hkedcity MC 練習七 (解聯立方程)	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1016 277 1563 309">• https://www.hkedcity.net/questionbank/ 
23/3-27/3	重溫簡易多項式及因式分解，並完成 hkedcity MC 練習八(簡易多項式及因式分解)	
30/3-3/4	重溫主項變，並完成 hkedcity MC 練習九 (主項變換)	
6/4-10/4	重溫恒等式及解簡易方程，並完成 hkedcity MC 練習	
13/4-17/4	十 (恒等式及解簡易方程)	
<p>註:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="125 735 1059 767">1. 同學須按進度在家中完成學習內容，於 hkedcity 平台完成練習七至練習十。 <li data-bbox="125 783 595 815">2. 如有疑問，可電郵林燕眉老師查詢。 		

S.5C 數學科

2020年3月16日至4月17日期間網上自學材料

日期	內容	學習材料及參考
16/3-20/3	1. 閱讀課本 5B 冊第 18 課和簡報: 線性規劃 18.1 二元一次不等式 (HW43) 18.2 聯立二元一次不等式 (HW44) 2. 完成功課 HW 43 和 44 3. 觀看網上自學教材 <ul style="list-style-type: none"> • 複合一元一次不等式 (13' 45") • 一元二次不等式 (17' 12") • 二元一次不等式 (14' 54") 	<ul style="list-style-type: none"> • S5 Summary on Ch 18.pdf • 5B18_01 至 5B18_02.ppt • HW 43 和 HW44.pdf • 網上自學教材 S5_18.pdf
23/3-27/3	4. 閱讀課本 5B 冊第 18 課和簡報: 線性規劃 18.3 線性規劃 (HW 45) 18.4 線性規劃的應用 (HW 46) 5. 完成功課 HW 45 和 464. 6. 觀看網上自學教材 <ul style="list-style-type: none"> • 線性規劃 (18' 59") • 線性規劃的應用 (15' 33") 	<ul style="list-style-type: none"> • 5B18_03 至 5B18_04.ppt • HW 45 和 46.pdf • 網上自學教材 S5_18.pdf
30/3-3/4	7. 重溫第 15 課和第 16 課 8. 完成網上試題學習平台 EX6 (排列與組合和概率)	<ul style="list-style-type: none"> • 1920 5C LNY HW7.pdf • RWS1 和 RSW2.pdf
6/4-10/4	9. 重溫功課(四)至(六) 10. 完成溫習工作紙(一) 11. 完成網上試題學習平台 EX7 (不等式和線性規劃)	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.hkedcity.net/questionbank/
13/4-17/4	12. 重溫第 18 課 13. 完成溫習工作紙(二) 14. 完成網上試題學習平台 EX8 (變分)	

	(不用提交) 15. 完成溫習筆記第 18 課的練習	• S5 Summary on Ch 18.pdf
--	-------------------------------	---------------------------

註:

1. 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。停課期間，同學可於每個星期一之前，將上星期已完成的工作紙拍照或掃描，並以 google classroom 形式，提交老師批改，讓老師知道同學在假期的自學進度，避免同學於復課前，要在短時間內追回大量功課。
2. 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。
3. 以上檔案，同學亦可在 Google drive 的 03 家課\01 Holiday HW(23/1-20/4) 路徑找到。
4. 以上網上自學教材取材自網站 IDENTITY (<http://project-identity.hk/>)。
5. 由 18/2 起，逢周二及周五，上午 11:00 至 11:30，將會以 Zoom 進行網上數學堂，同學須於手機或平板電腦下載相關 App，並完成註冊。每次上課前 30 分鐘，同學須檢查電郵，查看會議 ID 和密碼。
6. 如有疑問，可電郵曾志偉老師查詢。

S.5D 數學科

2020年3月16日至4月17日期間網上自學材料

日期	內容	學習材料及參考
16/3-20/3	重溫解聯立方程，並完成 hkedcity MC 練習七 (解聯立方程)	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.hkedcity.net/questionbank/ 
23/3-27/3	重溫簡易多項式及因式分解，並完成 hkedcity MC 練習八(簡易多項式及因式分解)	
30/3-3/4	重溫主項變，並完成 hkedcity MC 練習九 (主項變換)	
6/4-10/4	重溫恒等式及解簡易方程，並完成 hkedcity MC 練習	
13/4-17/4	十 (恒等式及解簡易方程)	
<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 hkedcity 平台完成練習七至練習十。 2. 如有疑問，可電郵李安如老師查詢。 		

通識科

日期	內容	學習材料及參考
16/3-21/3	觀看學習影片，並回答問題。	參考 7/3 發出的電郵：[中五級 通識科 網上自學材料 (Set 06_16/3-21/3)] 截止日期：21/3
23/3-28/3	觀看學習影片，並回答問題。	參考 7/3 發出的電郵：[中五級 通識科 網上自學材料 (Set 07_23/3-28/3)] 截止日期：28/3
30/3-4/4	完成獨立專題探究(IES)報告初稿 (利用範本 A,B,C 或 D)	登入 Google classroom [HKDSE 通識教育科 獨立專題探究] 截止日期：21/4
6/4-11/4		
13/4-17/4		
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
16/3-20/3	人力資源管理_第一課_HA2 人力資源規劃 人力資源管理_第一課_HB2 人力資源管理_員工編制 (可列印工作紙 或把練習在單行紙上完成，上載相片檔案或 pdf 遞交，必須在課業上寫姓名。)	人力資源管理實體課本/ 人力資源管理 E-book(Google classroom) 第一課 Google Classroom:停課期間功課, Google Classroom:人力資源_精選筆記 Google Classroom:人力資源_導讀短片
21/3-27/3	人力資源管理_第二課 HC1 員工考績 人力資源管理_第二課 HC2 員工考績-描述員工考績的基本步驟 (可列印工作紙 或把練習在單行紙上完成，上載相片檔案或 pdf 遞交，必須在課業上寫姓名。)	人力資源管理實體課本/ 人力資源管理 E-book(Google classroom) 第二課 Google Classroom:停課期間功課, Google Classroom:人力資源_精選筆記 Google Classroom:人力資源_導讀短片
28/3-3/4	人力資源管理_第三課 HD1 報酬管理-描述金錢性報酬的特徵和好處和非金錢性報酬的特徵和好處 人力資源管理_第三課 HD2 報酬管理-比較各種報酬的方式 (可列印工作紙 或把練習在單行紙上完成，上載相片檔案或 pdf 遞交，必須在課業上寫姓名。)	人力資源管理實體課本/ 人力資源管理 E-book(Google classroom) 第三課 Google Classroom:停課期間功課, Google Classroom:人力資源_精選筆記 Google Classroom:人力資源_導讀短片
4/4-10/4	HD3 報酬管理-解釋福利的目的: 忠誠 歸屬感 提升生產力 (可列印工作紙 或把練習在單行紙上完成，上載相片檔案或 pdf 遞交，必須在課業上寫姓名。)	人力資源管理實體課本/ 人力資源管理 E-book(Google classroom) 第三課 Google Classroom:停課期間功課, Google Classroom:人力資源_精選筆記 Google Classroom:人力資源_導讀短片
11/4-17/4	人力資源管理_第四課 HE1 培訓和發展-解釋培訓和發展的目的 人力資源管理_第四課 HE2 培訓和發展-評估各種培訓模式及其效能	人力資源管理實體課本/ 人力資源管理 E-book(Google classroom) 第四課 Google Classroom:停課期間功課, Google Classroom:人力資源_精選筆記 Google Classroom:人力資源_導讀短片


	(可列印工作紙 或把練習在單行紙上完成，上載相片檔案或 pdf 遞交，必須在課業上寫姓名。)	
--	--	--

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。

生物科

日期	內容	學習材料及參考				
16/3-21/3	按指示，登記成為「ZOOM」的會員，按時加入老師網上視像互動教學課堂的「會議」。按照老師在課堂內指示完成家課，包括完成預習課文 (e 辭典)、五分鐘小測及網上測驗。	教學模式 或工具	網上視像互動教學 (Zoom)	e 筆記 ● 溫習筆記 ● 概念測試 ● 例題	五分鐘小測	網上測驗
23/3-28/3	第二十 課 生態系	QR code				
30/3-4/4	第二十一課 光合作用					
6/4-11/4	第二十一課 光合作用					
13/4-18/4	第二十二課 呼吸作用					
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 whwong@qts.edu.hk 查詢。						

化學科

日期	內容	學習材料及參考
16/3-21/3	1. 重溫書本 3A (電子書) 2. 完成練習 3A_Fossil Fuel_DSE_exercise_E/C(共 11 頁)	1. 在 schoology 下載並列印相關練習， 若不能打印出測驗卷，請把答案寫在單行紙上繳交。
23/3-28/3	3. 觀看自學影片材料 3A_unit25_fossil_fuels 化石燃料.mp4 3A_unit26_homologous_series.mp4 / 3A_unit26_同系列.mp4 3A_unit27_alkanes&alkenes 烷和烯_Part1.mp4 3A_unit27_alkanes&alkenes 烷和烯_Part2.mp4 4. 完成練習 3A_Fossil Fuel_DSE_MC_E/C	2. 在 schoology 相關課題下完成 E-learning MC exercise，並即時批改及評分。 3. S5 化學科自學影片材料(2020 年)
30/3-4/4	5. 觀看自學影片材料 2A_unit14_acid 酸.mp4 2A_unit16_neutralisationI 中和作用.mp4 1C_unit11_metals 金屬活潑性.mp4 2A_unit15_pHscale.mp4 2A_unit17_稀釋漂白水濃度計算 mp4 6. 完成練習 1C_Metal_DSE_MC_E/C 2A_Acids and Bases_DSE_MC_E/C	 https://drive.google.com/drive/folders/0AHPjwjmmDiw0Uk9PVA (以個人的學校電郵登入)
6/4-11/4	7. 預習書本 3B unit 33 soap, condensation polymers (電子書) 觀看自學影片材料 3B_unit33_soap.mp4 3B_unit33_condensation polymer.mp4 8. 完成練習 3B E-learning MC exercise 8 及 9	
13/4-17/4	9. 完成練習	

1B2C_Microscopic World_DSE_MC_E/C 2B_Redox reactions_DSE_MC_E/C
註: 同學在家按進度完成學習任務, 上載 schoology, 並將練習於復課後提交老師。亦如有疑問, 可電郵老師 ywlau@qts.edu.hk 查詢。

經濟科

日期	內容	學習材料及參考
16/3-21/3	登入 Google Form 重溫課文 PowerPoint, 完成 Google Form 內題目。	參考 7/3 發出的電郵: 中五級 經濟科 網上自學材料 截止日期: 21/3 (單元十三)
23/3-28/3	登入 Google Form 重溫課文 PowerPoint, 完成 Google Form 內題目。	參考 7/3 發出的電郵: 中五級 經濟科 網上自學材料 截止日期: 28/3 (單元十四)
30/3-4/4	登入 Google Form 重溫課文 PowerPoint, 完成 Google Form 內題目。	參考 7/3 發出的電郵: 中五級 經濟科 網上自學材料 截止日期: 4/4 (單元十五)
6/4-11/4	登入 Google Form 重溫課文 PowerPoint, 完成 Google Form 內題目。	參考 7/3 發出的電郵: 中五級 經濟科 網上自學材料 截止日期: 11/4 (單元十六)
13/4-17/4	登入 Google Form 重溫課文 PowerPoint, 完成 Google Form 內題目。	參考 7/3 發出的電郵: 中五級 經濟科 網上自學材料 截止日期: 17/4 (單元十七)
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/

5A Chan Tai Man

Login ID: s201612345@qts.edu.hk

Password: 5A12345

觀看溫習影片網址

- 1 國民收入 <https://youtu.be/NrHXrk2cfhc>
- 2 GDP的限制 <https://youtu.be/baYmQiVpGIQ>
- 3 量度物價水平的方法 <https://youtu.be/rmRdAztMi04>
- 4 失業 https://youtu.be/ZrzLki8ia_Y
- 5 貨幣的功能 <https://youtu.be/SO0Pxi4klcl>

6	貨幣的特徵	https://youtu.be/M2SBfCU7tsQ
7	銀行的功能	https://youtu.be/uoCWhPmGKSA
8	貨幣供應及貨幣基礎的定義	https://youtu.be/MbG2gG7acCQ
9	存款創造	https://youtu.be/23t-bQgnri8
10	存款收縮	https://youtu.be/CLEjgGq11_Q
11	利率	https://youtu.be/WTVBe_rXP_s
12	貨幣需求	https://youtu.be/Q1G4M4bH_NA
13	貨幣市場	https://youtu.be/WPZCrVwsDzw
14	經濟周期	https://youtu.be/7N-uaJBnaa8
15	通脹和通縮	https://youtu.be/Ak06Xcb72wo
16	利率與再分配效應	https://youtu.be/ae-JbkEcAfc

地理科

請登入 GOOGLE CLASSROOM 「S5 地理」

課程編號：okcn7eh

日期	學習活動	形式	學習活動
16/3 至 20/3 提交日期：20/3	單元 2a -管理河道與海岸環境 - 河流環境與管理策略	選擇題	1. 課文閱讀：閱讀每章節的課文內容 2. 評估測驗：完成相關的評估測驗
23/3 至 27/3 提交日期：27/3	單元 2a -管理河道與海岸環境 - 河流環境與管理策略	資料題	
30/3 至 3/4 提交日期：3/4	單元 2b -管理河道與海岸環境 - 海岸環境與管理策略	選擇題	
6/4 至 10/4 提交日期：10/4	選修單元 1 -動態的地球 - 認識不同種類的岩石	短問答	
13/4 至 17/4 提交日期：17/4	選修單元 1 -動態的地球 - 認識不同種類的岩石在香港的分布	短問答	

世界歷史科

日期	內容	學習材料及參考
16/3 – 21/3	課題重溫：一次大戰導火線—「塞拉耶佛暗殺事件」	1. 筆記：「衝突 1：極權主義」
23/3 – 28/3	課題重溫：一次大戰的經過	2. 留意科任老師有關網上課堂的通知安排
30/3 – 4/4	課題：巴黎和會(一)：和會組成、和約的制訂	1. 筆記：「衝突 1：極權主義」
6/4 – 11/4	課題：巴黎和會的評價	2. 留意科任老師有關網上課堂的通知安排
13/4 – 17/4	功課：論述題—「巴黎和會的安排在多大程度上是公允？」	留意科任老師有有關網上課堂的通知安排

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，可電郵張兆聰老師 sccheung@qts.edu.hk 查詢。

資訊及通訊科技科

日期	內容	學習材料及參考
16/3-20/3	MM: 完成 Schoology MC (第 5 課視像) Zoom 課堂時間： 18/3 14:30 – 15:30 (MM: 選修第 5 課, PG: 必修第 16 課) 20/3 14:30 – 15:30 (MM: 選修第 5 課, PG: 必修第 16 課)	1. 簡報 ELEC05MAINc.pdf (Schoology → 2018 – 2021 S5 ICT → 選修單元 – 多媒體 → 單元 A 多媒體製作 → 5 視頻 → ELEC05MAINc.pdf) 2. Schoology MC (Schoology → 2018 – 2021 S5 ICT → 選修單元 – 多媒體 → 單元 A 多媒體製作 → 5 視頻 → Ch 5 MC (MM))
23/3-27/3	MM: 完成 Schoology MC (第 6 課動畫) Zoom 課堂時間： 25/3 14:30 – 15:30 (MM: 選修第 5 課, PG: 必修第 16 課) 27/3 14:30 – 15:30 (MM: 選修第 6 課, PG: 必修第 17 課)	1. 簡報 ELEC06MAINc.pdf (Schoology → 2018 – 2021 S5 ICT → 選修單元 – 多媒體 → 單元 A 多媒體製作 → 6 動畫 → ELEC06MAINc.pdf) 2. Schoology MC (Schoology → 2018 – 2021 S5 ICT → 選修單元 – 多媒體 → 單元 A 多媒體製作 → 6 動畫 → Ch 6 MC (MM))
30/3-17/4 (Easter Homework)	MM: 完成選修部份作業第 5-6 課 Zoom 課堂時間： 1/4 14:30 – 15:30 (MM: 選修第 6 課, PG: 必修第 17 課) 3/4 14:30 – 15:30 (MM: 選修總結, PG: 必修第 17 課)	1. 選修作業第 5-6 課
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, 可電郵鄧家良老師 kltang@qts.edu.hk 查詢。		

物理科

日期	內容	學習材料及參考
16/3-20/3	1. 溫習筆記 Wave 2B 2. 完成 HW 13	在通訊群組下載 HW 13，若不能打印，請把答案寫在單行紙上繳交。
23/3-27/3	1. 預習筆記 Wave 3A (P. 1- 7) 2. 完成 Wave 3A(P.8-13) 題目	在通訊群組下載 Wave 3A。
30/3-3/4	1. 溫習筆記 Wave 3A 2. 完成 HW 14	在通訊群組下載 HW 14，若不能打印，請把答案寫在單行紙上繳交。
6/4-10/4	1. 溫習筆記 Wave 3A 2. 完成 HW 15	在通訊群組下載 HW 15，若不能打印，請把答案寫在單行紙上繳交。
13/4-17/4	1. 預習筆記 Wave 3B (P. 1- 3) 2. 完成 Wave 3B(P.4-5) 題目	在通訊群組下載 Wave 3B。

註: 教學短片將會在群組陸續發放，請留意。

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 cljip@qts.edu.hk 查詢。

體育科

日期	內容	學習材料及參考 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：
16/3-20/3	體能訓練(六)	1. 2 分鐘熱身操 The Two-Minute Cardio Warm up https://www.youtube.com/watch?v=ptk4tesxhv0 2. 3 分鐘站立式訓練 3 Minute Standing Ab Workout - Work Your Abs without Going to the Floor https://www.youtube.com/watch?v=oQ--HZDG2ew&list=PLYZkUNLvjcRqFHSFiRMvHX-c2RBlbqqT&index=9 3. 5 分鐘全身伸展 The Five-Minute Full Body Stretch https://youtu.be/2L2InxlcNmo
23/3-27/3	體能訓練(七)	1. 2 分鐘熱身操 The Two-Minute Cardio Warm up https://www.youtube.com/watch?v=ptk4tesxhv0 2. 5 分鐘假期後訓練 The Five-Minute Holiday Season Survival Workout https://www.youtube.com/watch?v=7tGtkvxuwQs 3. 5 分鐘全身伸展 The Five-Minute Full Body Stretch https://youtu.be/2L2InxlcNmo
30/3-3/4	體能訓練(八)	1. 2 分鐘熱身操 The Two-Minute Cardio Warm up https://www.youtube.com/watch?v=ptk4tesxhv0 2. 4 分鐘提高心跳頻率訓練 The Four-Minute Cardio Workout For Your Heart https://www.youtube.com/watch?v=0eARDNcRT_s 3. 5 分鐘全身伸展 The Five-Minute Full Body Stretch https://youtu.be/2L2InxlcNmo
14/4-17/4	體能訓練(九)	1. 2 分鐘熱身操 The Two-Minute Cardio Warm up https://www.youtube.com/watch?v=ptk4tesxhv0 2. 3 分鐘平板訓練 The Three-Minute Perfect Plank Workout https://www.youtube.com/watch?v=ynUw0YsrmSg&list=PLYZkUNLvjcRqFHSFiRMvHX-c2RBlbqqT&index=4 3. 5 分鐘全身伸展 The Five-Minute Full Body Stretch

	https://youtu.be/2L2lnxlcNmo
--	---

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。