



匡智屯門晨曦學校

2018-2019年度

# 常識課本

單元四  
假期活動樂趣多



姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_

組別：第\_\_\_\_\_組(初中組)



# 假期活動樂趣多

## 學習重點：

- 認識進行消閒活動的時間
- 認識消閒活動的種類
  - 室內活動
  - 戶外活動
  - 個人活動
  - 團體活動
- 認識進行消閒活動的場所
- 選擇合適自己的活動類型
- 認識進行消閒活動時的注意事項
- 認識編排假期活動的注意事項



# 你知道甚麼是「消閒活動」嗎？

消閒活動又稱興趣或消遣，是在空閒時進行自己喜歡的活動。



甚麼時間進行「消閒活動」呢？

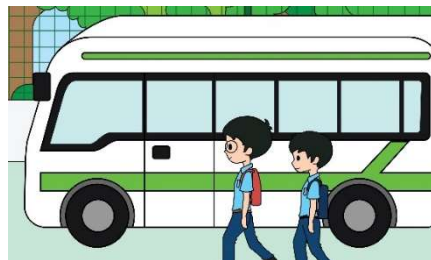
我們一起看看上課天（星期一至五）和假期時的流程吧。



# 上課天(星期一至五)的生活流程



早上起床



放學回家



回校上課



做功課



小息及大息



與家人共聚



放學回家



上床睡覺

同學在小息、大息及回家完成功課後，都可以進行消閒活動。

# 放假的時候，我會……



做假期功課



休息



做家務

空閒時，我可以出外……



購物



散步

# 放假的日子是……

月曆中紅色的日子代表  
星期日或公眾假期，  
一家人可以進行消閒活動。

4月

APRIL						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

MAY						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

JUNE						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

# 活動的種類

---

根據活動的地點，我們可以把活動分為可在室內進行的活動或戶外進行的活動。

## 室內活動



## 戶外活動





# 活動的種類－室內活動



玩桌面遊戲



聽音樂

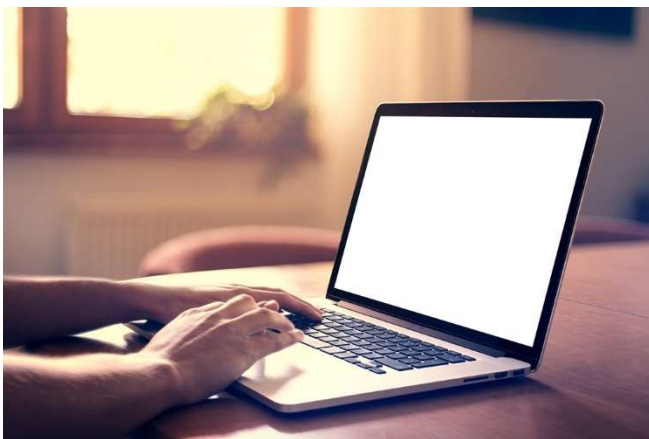


唱歌

# 活動的種類－室內活動



看電視



用電腦/平板電腦



看書/看報紙

# 活動的種類－室內活動



逛商場



烹飪



參觀博物館

# 活動的種類 — 戶外活動



游泳



球類活動



跑步



踏單車

# 活動的種類－戶外活動



逛公園



遠足



郊遊

# 消閒活動的場所



在家中，我們可以玩桌面遊戲、玩電腦和砌圖。



在球場，我們可以打籃球、踢足球和跑步。



在公園，我們可以散步和欣賞風景。

# 消閒活動的場所



在游泳池，我們可以游泳和曬太陽。



在圖書館，我們可以看圖書。



在商場，我們可以逛街、看電影和購物。

# 消閒活動的場所



在運動場，我們可以打羽毛球和乒乓球。



在育智中心，我們可以參加團體活動。



在哥爾夫球場，我們可以打哥爾夫球。



# 消閒活動的場所



在騎術學校，我們可以騎馬。



在博物館，我們可以欣賞  
展覽品。

# 你喜歡甚麼類型的「消閒活動」？

你喜歡甚麼類型的「消閒活動」呢？



我最喜歡運動和團體消閒活動，在空閒時，我會打籃球。



我們一起看看不同類型的消閒活動吧！



# 選擇合適自己的活動類型



動態



靜態



個人



團體



運動



文化

# 學校的課後活動



地壺



百變彩紙



沙畫變變變



中國鼓



童軍



歡樂遊戲



# 學校的課後活動

樂韻悠揚



黑光皮影戲

雜耍



黏土樂揉揉



陶藝小師父



硬地滾球



PLAYRIGHT



單車發電



# 學校的課後活動



小伙子



科學小探索



球來球往



舞出我天地



針黹樂



園藝小品



設計圈



豐味

# 進行消閒活動時的注意事項



家人准許或陪同下進行



環境要合適



要遵守活動規則

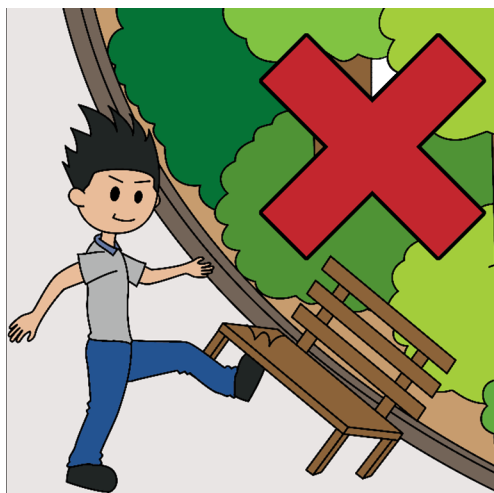


需注意安全

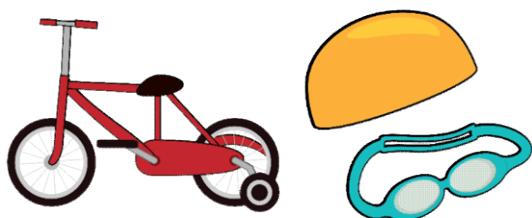
# 進行消閒活動時的注意事項



留意天氣情況



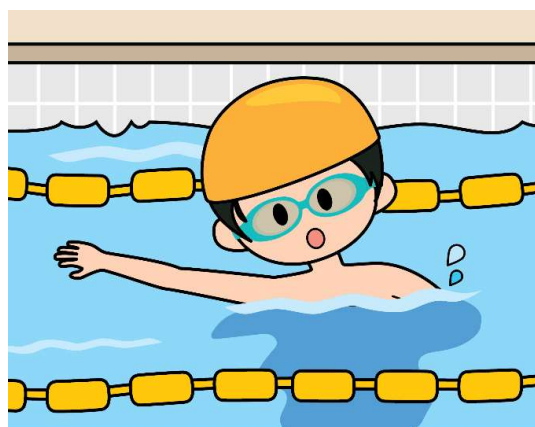
有公德心



預先準備所需用品



使用後收拾物品



多嘗試，培養不同興趣



# 編排消閒活動時的注意事項



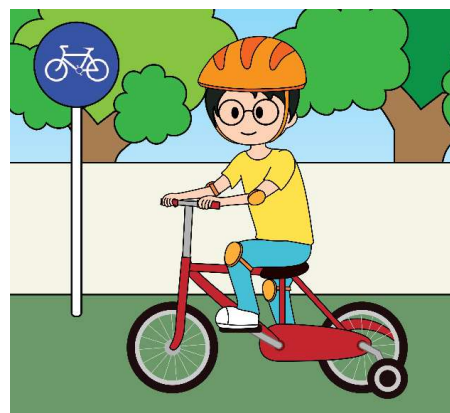
留意放假的日子



有足夠的休息



留意天氣預告



注意活動安全和風險



定期做運動



了解自己的喜好

# 編排活動

試試編排暑期的消閒活動。

7月						
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 散學禮	17 學校 暑期活動	18 學校 暑期活動	19 學校 暑期活動	20
21	22 學校 暑期活動	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



# 編排活動

試試編排暑期的消閒活動。



8月						
日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31