

科目	PE
級別	F1
上網日期	25/2/2020
負責老師	SNC
標題	20 分鐘室內 HIIT 熱身及放鬆
指引	<p>1. 觀看「教學影片」 https://www.youtube.com/watch?v=JWy2-Dz7vJo 20 Minute HIIT Workout with Warm Up and Cool Down - At Home HIIT Video</p> <p>2. 依照影片，於家內自行跟隨影片於家中進行運動。</p> <p>3. 請學生量力而為，視乎個人能力跟隨短片動作。</p>
完成日期	每日可自選影片於家中進行運動