

# 賽馬會學童 KEEP Jockey Club Keep- 方程式 Formula for Children

香港新界荃灣青山公路 455-457 號華懋廣場 13 樓 4 室 ◆ Suite 1304, 13<sup>th</sup> Floor, Chinachem Tsuen Wan Plaza, 455-457 Castle Peak Road, Tsuen Wan, N.T.  
Tel: (852) 2890 8228 ◆ Fax: (852) 2890 8708 ◆ Web: [www.fit123.org.hk](http://www.fit123.org.hk) ◆ Email: [fit123@hkpf.org.hk](mailto:fit123@hkpf.org.hk)

## <<My Bonnie>>

## K2 律動及伸展

### 基礎動作範疇:

穩定技能: 律動及伸展

### 建議師生比例:

老師: 學生 = 1 : 20

### 物資:

「My Bonnie」音樂

### 教學目標:

1. 能夠讓學童掌握音樂節奏及律動
2. 跟學生分享民謠

### 活動準備:

- 「My Bonnie」音樂

### 歌詞:

My Bonnie lies over the ocean  
My Bonnie lies over the sea,  
My Bonnie lies over the ocean,  
Oh bring back my Bonnie to me.

Bring back, bring back,  
Oh bring back my Bonnie to me, to me,  
Bring back, bring back,  
Oh bring back my Bonnie to me.

Last night as I lay on my pillow,  
Last night as I lay on my bed;  
Last night as I lay on my pillow,  
I dreamt that my Bonnie was dead.

Bring back, bring back,  
Oh bring back my Bonnie to me, to me,  
Bring back, bring back,  
Oh bring back my Bonnie to me."

### 活動過程

#### 故事 (熱身) 3-5MINS

- 老師先帶領學生做熱身及伸展

主辦機構: Organized By:



捐助機構: Funded By:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

# 賽馬會學童 KEEP 方程式 Jockey Club Keep- Formula for Children

香港新界荃灣青山公路 455-457 號華懋廣場 13 樓 4 室 ◆ Suite 1304, 13<sup>th</sup> Floor, Chinachem Tsuen Wan Plaza, 455-457 Castle Peak Road, Tsuen Wan, N.T.  
Tel: (852) 2890 8228 ◆ Fax: (852) 2890 8708 ◆ Web: [www.fit123.org.hk](http://www.fit123.org.hk) ◆ Email: [fit123@hkpf.org.hk](mailto:fit123@hkpf.org.hk)

- 可以搭車、船、飛機或不同的工具配合情節作熱身及伸展

## 主要活動 15MINS

- 先播放一次音樂，讓學生可以跟著唱或擺動。
- 再逐段教授動作

(一) 「My Bonnie lies over the ocean」：My”雙手放心口，Bonnie”畫一個大圓圈，over the ocean”雙手以波浪向前伸

(二) 「My Bonnie lies over the sea」：My”雙手放心口，Bonnie”畫一個大圓圈，over the ocean”雙手以波浪向左右伸

(三) 「My Bonnie lies over the ocean」：My”雙手放心口，Bonnie”畫一個大圓圈，over the ocean”雙手以波浪向前伸

(四) 「Oh bring back my Bonnie to me」：雙手舉高成一個”O”字，再自轉一圈

(五) 「Bring back, bring back」：手叉腰，每一個字跳 90 度

(六) 「Oh bring back my Bonnie to me, to me」：雙手舉高成一個”O”字，再自轉一圈，雙手打開再放心口

(七、八) 重覆之前的動作

(九) 「Last night as I lay on my pillow」：伸出右手，左手搭在右手上，頭打側向右

(十) 「Last night as I lay on my bed」：雙手向上，腰緩緩地左右擺

(十一) 「Last night as I lay on my pillow」：伸出左手，右手搭在左手上，頭打側向左

(十二) 「I dreamt that my Bonnie was dead」：腳站直，慢慢向下彎腰落到最底為止

(十三) 「Bring back, bring back」：手叉腰，每一個字跳 90 度

(十四) 「Oh bring back my Bonnie to me, to me」：雙手舉高成一個”O”字，再自轉一圈，雙手打開再放心口

(十五) 重覆之前的動作

## 整理活動 3-5MINS

- 做一些手腳的伸展動作及總結

主辦機構: Organized By:



捐助機構: Funded By:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER