

# 跃动校园 活力人生

Active Students, Active People

## 体能活动日志 Physical Activity Logbook

Name 姓名: \_\_\_\_\_

Class 班别: \_\_\_\_\_ (    )

School 学校: \_\_\_\_\_

教育局课程发展处  
Curriculum Development Institute  
Education Bureau

# 「跃动校园 活力人生」计划 – 体能活动日志

## “Active Students, Active People” (ASAP) - Physical Activity Logbook

「跃动校园 活力人生」计划（“Active Students, Active People”，简称「ASAP」）是希望学校和家长积极支持和配合，并凝聚不同持份者的力量，营造更理想的校园体育氛围。学校可透过校本计划，鼓励学生尽早培养恒常运动的习惯，保持健康体魄，建立活跃及健康生活方式，展现活力人生和积极的态度。

教育局已把世界卫生组织有关5-17岁儿童及青少年应在每星期内累积平均每天最少60分钟中等至剧烈强度的体能活动（**moderate- to vigorous-intensity physical activities**，简称**MVPA60**）的建议，纳入《体育学习领域课程指引》中体育课程的其中一个发展方向，以协助学生建立活跃及健康的生活方式。

这本体能活动日志的推出是协助学生透过记录每天的体能活动量，建立他们恒常参与体能活动的习惯，提升学生的活动知识和技能，并培养他们正面的价值观和态度。每本日志可供学生作六个月的体能活动记录，并鼓励学生每月作检视及反思。日志内亦包含不同的体能活动信息、建议和辑录不同经典励志名言，供学生参考。体能活动日志的电子版本亦可于教育局体育组网页下载。

The “Active Students, Active People” Campaign (“ASAP” Campaign) aims to rally the concerted efforts of schools, parents as well as other stakeholders to promote an optimised sports atmosphere in schools, and encourage students to engage in regular exercise as soon as possible for the sake of maintaining good health, adopting an active and healthy lifestyle, and unleashing vitality with positive attitudes.

The Education Bureau (EDB) has incorporated the World Health Organisation (WHO)'s recommendation that children and adolescents aged 5-17 should accumulate at least an average of 60 minutes daily of moderate- to vigorous-intensity physical activities (i.e. MVPA60) across the week in the Physical Education Key Learning Area Curriculum Guide as one of the directions of the Physical Education (PE) curriculum to help students develop an active and healthy lifestyle.

This physical activity logbook is launched to help students develop a habit of doing exercise regularly, as well as enable students to acquire the knowledge and skills of related activities, and nurture positive values and attitudes through recording their daily physical activity level. Each logbook provides students with a 6-month record for their physical activities and encourages them to conduct monthly review and reflection. The logbook also contains information and suggestions of different physical activities with inspiring quotes for students' reference. The electronic version of the logbook is available on the webpage of the PE Section, EDB.



# 躍動校園 活力人生

## Active Students, Active People

### ASAP



## 体能活动例子 Examples of Physical Activities

<p>原地开合 Jumping jacks</p>  <p>10次times 3组sets</p>	<p>臀桥 Glute bridge</p>  <p>10次times 3组sets</p>	<p>空中飞人 Superman stretch</p>  <p>10次times 3组sets</p>
<p>侧弯腰 Side crunch</p>  <p>10次times 3组sets</p>	<p>卷腹伸腿 Crunch kicks</p>  <p>8次times 3组sets</p>	<p>跨步 Lunges</p>  <p>8次times 3组sets</p>
<p>高抬腿 High knees</p>  <p>20次times 3组sets</p>	<p>深蹲 Squats</p>  <p>8次times 3组sets</p>	<p>手碰脚踝 Heel touches</p>  <p>10次times 3组sets</p>
<p>登山者 Mountain climbers</p>  <p>20次times 3组sets</p>	<p>卧姿抬腿 Lying leg raises</p>  <p>10次times 3组sets</p>	<p>仰卧上下摆腿 Flutter kicks</p>  <p>20次times 3组sets</p>

\* 学生需因应个人的健康及体能状况，选择适合自己的活动强度、时间及次数。

The intensity, duration and frequency of exercises should be arranged according to students' personal health and fitness conditions.

# 体能活动日志

## Physical Activity Log

世界卫生组织建议，5-17岁儿童及青少年一星期内，累积平均每天最少60分钟中等至剧烈强度的体能活动。（简称MVPA60）

The World Health Organisation recommends that children and adolescents aged 5-17 years should do at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week. (i.e. MVPA60)

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



# 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



# 反思 SELF-REFLECTION

你可以文字、图画、相片等不同方式反思自己在这星期的表现，并为下一个月订立目标。

You can reflect your weekly performance through various forms such as text, drawings, photos, and set a target for the next month.

达标或暂未达标原因及感受

Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣赏自己的范畴

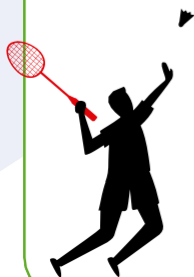
The things that you appreciate yourself



突破自我极限的方法很简单，就是好好训练。  
- 苏炳添 (短跑)

有待改善的范畴  
The areas for improvement

为下一个月订立目标  
Set a target for the next month



*The greatest asset is a strong mind. If I know someone is training harder than I am, I have no excuses. - P.V. Sindu (Badminton)*



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)

# 反思 SELF-REFLECTION

你可以文字、图画、相片等不同方式反思自己在这星期的表现，并为下一个月订立目标。

You can reflect your weekly performance through various forms such as text, drawings, photos, and set a target for the next month.

达标或暂未达标原因及感受

Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣赏自己的范畴

The things that you appreciate yourself



跟谁比赛都一样，不管怎样，都是要跳好自己。  
- 全红婵 (跳水)

有待改善的范畴  
The areas for improvement

为下一个月订立目标  
Set a target for the next month



*I can accept failure, everyone fails at something. But I cannot accept not trying. - Michael Jordan (Basketball)*





# 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



# 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)

# 反思 SELF-REFLECTION

你可以文字、图画、相片等不同方式反思自己在这星期的表现，并为下一个月订立目标。

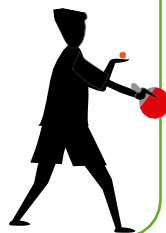
You can reflect your weekly performance through various forms such as text, drawings, photos, and set a target for the next month.

达标或暂未达标原因及感受

Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣赏自己的范畴

The things that you appreciate yourself



不问终点，全力以赴。- 马龙 (乒乓球)

有待改善的范畴  
The areas for improvement

为下一个月订立目标  
Set a target for the next month



*It's hard to beat a person who never gives up. - Babe Ruth (Baseball)*



# 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)





## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)

# 反思 SELF-REFLECTION

你可以文字、图画、相片等不同方式反思自己在这星期的表现，并为下一个月订立目标。

You can reflect your weekly performance through various forms such as text, drawings, photos, and set a target for the next month.

达标或暂未达标原因及感受

Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣赏自己的范畴

The things that you appreciate yourself



昔日，我比别人更刻苦磨练；今天，我代表香港勇夺世界奖项。- 余翠怡 (轮椅剑击)

有待改善的范畴  
The areas for improvement

为下一个月订立目标  
Set a target for the next month



*For myself, losing is not coming second. It's getting out of the water knowing you could have done better. - Ian Thorpe (Swimming)*



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



# 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



# 反思 SELF-REFLECTION

你可以文字、图画、相片等不同方式反思自己在这星期的表现，并为下一个月订立目标。

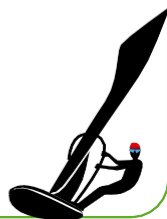
You can reflect your weekly performance through various forms such as text, drawings, photos, and set a target for the next month.

达标或暂未达标原因及感受

Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣赏自己的范畴

The things that you appreciate yourself



只要坚持下去，不管怎样你都会取得成功。  
- 陈晞文 (滑浪风帆)

有待改善的范畴  
The areas for improvement

为下一个月订立目标  
Set a target for the next month



*Talent without working hard is nothing. - Cristiano Ronaldo (Football)*



# 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)



## 体能活动日志 Physical Activity Log

请在方格内填写时间 (以分钟作单位计算) Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
行楼梯 Climbing the Stairs	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
伸展活动 Stretching	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
家务 Housework	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体育课 PE Lesson	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
体能训练 Fitness Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
校队训练 Sports Teams Training	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
其他 Others	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
总时间 Total Time	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min	分钟 min
达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期体能活动总时间: \_\_\_\_\_ 分钟 (\*达标 / 不达标)

Total time in Physical Activities across the week: \_\_\_\_\_ minutes (\*Attained / Failed)

\* 达标: 一星期内体能活动时间达420分钟或以上 (60 x 7 = 420分钟)

\* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)

# 反思 SELF-REFLECTION

你可以文字、图画、相片等不同方式反思自己在这星期的表现，并为下一个月订立目标。

You can reflect your weekly performance through various forms such as text, drawings, photos, and set a target for the next month.

达标或暂未达标原因及感受

Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣赏自己的范畴

The things that you appreciate yourself



即使结果未如理想，尽力过已无悔。 - 李慧诗 (单车)

有待改善的范畴  
The areas for improvement

为下一个月订立目标  
Set a target for the next month



即使努力不一定有得着，但坚持下去总有收获。

- 何诗蓓 (游泳)



# MVPA 体能骰

同学们可自行设计最后一个体能动作，并画/贴在第「4」格位置上，然后沿最外围剪下折纸图样、对折和贴上后，制作成一个属于你的、独一无二的「趣味体能骰」。

班别：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_



自创舞步 2 个 8 拍

简单玩法：

- A. **自掷自做**：抛掷后完成骰子朝上一面的体能动作。
- B. **我掷你做**：玩家多于一人时，轮流抛掷，其他人完成骰子朝上一面的体能动作。

贴

2



原地开合跳 8 次

骰

贴

3



高抬腿 10 次

骰

5



深蹲 6 次

贴

4

骰

骰

6



侧弯腰 3 组

MVPA60  
体能骰  
电子版



Blank page

## 体能活动参考资源 Reference Resources for Physical Activity

### 体适能活动 Physical Fitness Activities



### 健体舞 Fitness Dance



### 亲子活动 Parent-child Activities

- 亲子体能棋盘  
Parent-child Physical  
Activity Checkerboard



- 体能骰  
Physical Activity Dice



最新学与教资源会上载至教育局课程发展处体育组网页  
The latest learning and teaching resources will be uploaded  
to the webpage of the Physical Education Section, Curriculum  
Development Institute, Education Bureau



The background features large, overlapping organic shapes in shades of pink, light green, and light blue. Scattered throughout the white space are numerous small triangles in pink, green, and blue, some pointing towards the center and others away from it.

跃动校园 活力人生  
Active Students, Active People