



MVPA60 的一天

配合世界卫生组织对 5-17 岁儿童及青少年应在一星期平均每天累积最少 60 分钟中等至剧烈强度的体能活动(「MVPA60」)的建议。

早上急行回校 (15分钟)



小息活动 - 跳绳 (10分钟)



总时间：
80分钟

放学急行回家 (15分钟)



家中做家务 (20分钟)



午息活动 - 足毽 (20分钟)



此资讯图由教育局课程发展处编制