



MVPA60 的一天

配合世界衛生組織對 5-17 歲兒童及青少年應在一星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動(「MVPA60」)的建議。

早上急行回校 (15分鐘)



小息活動 - 跳繩 (10分鐘)



總時間：
80分鐘

放學急行回家 (15分鐘)



家中做家務 (20分鐘)



午息活動 - 足毬 (20分鐘)



此資訊圖由教育局課程發展處編製