



我家體能月曆 (10月)



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 <p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p>				<p>1 提膝</p>  <p>15 次 共 3 組</p>	<p>2 空中飛人</p>  <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>3 燕式平衡</p>  <p>10 秒 共 5 組</p>
<p>4 側彎腰</p>  <p>20 次 共 3 組</p>	<p>5 提膝</p>  <p>15 次 共 3 組</p>	<p>6 上下側擺腿</p>  <p>15 次 左右各 3 組</p>	<p>7 深蹲抬腿</p>  <p>10 次 左右各 2 組</p>	<p>8 空中飛人</p>  <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>9 嬰兒式伸展</p>  <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>10 登山跑</p>  <p>30 秒 共 2 組</p>
<p>11 單足抬腿</p>  <p>20 次 左右各 3 組</p>	<p>12 捲腹</p>  <p>15 次 共 3 組</p>	<p>13 星星跳</p>  <p>8 次 共 3 組</p>	<p>14 深蹲抬腿</p>  <p>10 次 左右各 2 組</p>	<p>15 原地開合跳</p>  <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>16 仰臥上下擺腿</p>  <p>20 次 左右各 2 組</p>	<p>17 側彎腰</p>  <p>20 次 共 3 組</p>
<p>18 空中飛人</p>  <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>19 星星跳</p>  <p>8 次 共 3 組</p>	<p>20 橋式</p>  <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>21 深蹲跳</p>  <p>15 次 共 3 組</p>	<p>22 提膝</p>  <p>15 次 共 3 組</p>	<p>23 上下側擺腿</p>  <p>15 次 左右各 3 組</p>	<p>24 原地開合跳</p>  <p>20 秒 共 3 組</p>
<p>25 登山跑</p>  <p>30 秒 共 2 組</p>	<p>26 嬰兒式伸展</p>  <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>27 臥姿抬腿</p>  <p>10 次 共 3 組</p>	<p>28 側彎腰</p>  <p>20 次 共 3 組</p>	<p>29 星星跳</p>  <p>8 次 共 3 組</p>	<p>30 單足抬腿</p>  <p>20 次 左右各 3 組</p>	<p>31 深蹲抬腿</p>  <p>10 次 左右各 2 組</p>



BCSU 宏家體能月曆 (11月)



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>1 牆坐</p>  <p>40秒 共3組</p>	<p>2 原地抬腿</p>  <p>30次 共2組</p>	<p>3 下肢伸展</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>4 手碰腳踝</p>  <p>20次 共2組</p>	<p>5 提膝</p>  <p>15次 共3組</p>	<p>6 上下側擺腿</p>  <p>15次 左右各3組</p>	<p>7 深蹲抬腿</p>  <p>10次 左右各2組</p>
<p>8 空中飛人</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>9 牆坐</p>  <p>40秒 共2組</p>	<p>10 深蹲</p>  <p>15次 共3組</p>	<p>11 原地抬腿</p>  <p>30次 共2組</p>	<p>12 單手單腳平衡</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>13 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>14 登山跑</p>  <p>20次 共2組</p>
<p>15 下肢伸展</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>16 仰臥上下擺腿</p>  <p>20次 左右各2組</p>	<p>17 側彎腰</p>  <p>20次 共3組</p>	<p>18 空中飛人</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>19 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>20 深蹲抬腿</p>  <p>10次 左右各2組</p>	<p>21 深蹲</p>  <p>15次 共3組</p>
<p>22 手碰腳踝</p>  <p>20次 共2組</p>	<p>23 單手單腳平衡</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>24 原地開合跳</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>25 下肢伸展</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>26 原地抬腿</p>  <p>30次 共2組</p>	<p>27 臥姿抬腿</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>28 側彎腰</p>  <p>20次 共3組</p>
<p>29 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>30 牆坐</p>  <p>40秒 共2組</p>					

學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘
中等至劇烈強度的體能活動
Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week





我家體能月曆 (12月)



姓名：_____

班號：_____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		<p>1 原地抬腿</p> <p>30次 共2組</p>	<p>2 空中飛人</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>3 原地開合跳</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>4 橋式</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>5 手碰腳踝</p> <p>20次 共2組</p>
<p>6 上下側擺腿</p> <p>15次 左右各3組</p>	<p>7 牆坐</p> <p>40秒 共2組</p>	<p>8 深蹲</p> <p>15次 共3組</p>	<p>9 單手單腳平衡</p> <p>20秒 左右各2組</p>	<p>10 側彎腰</p> <p>20次 共3組</p>	<p>11 仰臥上下擺腿</p> <p>20次 左右各2組</p>	<p>12 臥姿抬腿</p> <p>10次 共3組</p>
<p>13 空中飛人</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>14 深蹲抬腿</p> <p>10次 左右各2組</p>	<p>15 原地開合跳</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>16 仰臥上下擺腿</p> <p>20次 左右各2組</p>	<p>17 登山跑</p> <p>30秒 共2組</p>	<p>18 手碰腳踝</p> <p>20次 共2組</p>	<p>19 深蹲</p> <p>15次 共3組</p>
<p>20 原地抬腿</p> <p>30次 共2組</p>	<p>21 原地開合跳</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>22 臥姿抬腿</p> <p>10次 共3組</p>	<p>23 上下側擺腿</p> <p>15次 左右各3組</p>	<p>24 牆坐</p> <p>40秒 共2組</p>	<p>25 單手單腳平衡</p> <p>20秒 左右各2組</p>	<p>26 嬰兒式伸展</p> <p>20秒 共3組</p>
<p>27 星星跳</p> <p>8次 共3組</p>	<p>28 下肢伸展</p> <p>20秒 左右各2組</p>	<p>29 燕式平衡</p> <p>10秒 共5組</p>	<p>30 空中飛人</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>31 提膝</p> <p>15次 共3組</p>	<p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p>	

方校長提提你：量力而為 安全至上

特別鳴謝 6D 班協助設

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB



武宏家體能月曆 (1月)



姓名： _____
班號： _____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3 原地開合跳 20 秒 共 3 組	4 燕式平衡 10 秒 共 5 組	5 原地抬腿 30 次 共 2 組	6 上下側擺腿 15 次 左右各 3 組	7 牆坐 40 秒 共 2 組	1 手碰腳踝 20 次 共 2 組	2 側彎腰 20 次 共 3 組
10 側彎腰 20 次 共 3 組	11 仰臥上下擺腿 20 次 左右各 2 組	12 星星跳 8 次 共 3 組	13 空中飛人 20 秒 共 3 組	14 深蹲抬腿 10 次 左右各 2 組	8 星星跳 8 次 共 3 組	9 單手單腳平衡 20 秒 左右各 2 組
17 登山跑 30 秒 共 2 組	18 手碰腳踝 20 次 共 2 組	19 深蹲 15 次 共 3 組	20 原地抬腿 30 次 共 2 組	21 原地開合跳 20 秒 共 3 組	15 原地開合跳 20 秒 共 3 組	16 仰臥上下擺腿 20 次 左右各 2 組
24 星星跳 8 次 共 3 組	25 下肢伸展 20 秒 左右各 2 組	26 提膝 15 次 共 3 組	27 橋式 20 秒 共 3 組	28 嬰兒式伸展 20 秒 共 3 組	22 臥姿抬腿 10 次 共 3 組	23 側彎腰 20 次 共 3 組
31 深蹲 15 次 共 3 組	<p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p>					

方校長提提你：量力而為 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB

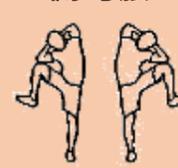


我家體能月曆 (2月)



姓名：_____

班號：_____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 <p>新年快樂</p>	<p>1 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>2 原地開合跳</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>3 空中飛人</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>4 側彎腰</p>  <p>20次 共3組</p>	<p>5 仰臥上下擺腿</p>  <p>15次 左右各2組</p>	<p>6 提膝</p>  <p>10次 共3組</p>
<p>7 單手單腳平衡</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>8 深蹲</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>9 提膝</p>  <p>15次 共3組</p>	<p>10 深蹲抬腿</p>  <p>10次 左右各2組</p>	<p>11 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>12 臥姿抬腿</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>13 空中飛人</p>  <p>20秒 共3組</p>
<p>14 牆坐</p>  <p>30秒 共2組</p>	<p>15 橋式</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>16 仰臥上下擺腿</p>  <p>15次 左右各2組</p>	<p>17 側彎腰</p>  <p>20次 共3組</p>	<p>18 手碰腳踝</p>  <p>20次 共2組</p>	<p>19 深蹲</p>  <p>15次 共3組</p>	<p>20 原地開合跳</p>  <p>10次 共3組</p>
<p>21 深蹲抬腿</p>  <p>10次 左右各2組</p>	<p>22 提膝</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>23 單手單腳平衡</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>24 牆坐</p>  <p>30秒 共2組</p>	<p>25 臥姿抬腿</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>26 原地開合跳</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>27 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>
<p>28 上下側擺腿</p>  <p>8次 左右各3組</p>	 <p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘 中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p>     					

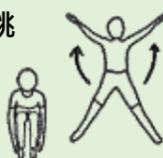
方校長提提你：量力而為 安全至上



武宏家 體能月曆 (3月)



姓名： _____
班號： _____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
 	<p>1 上下側擺腿</p>  <p>15次 左右各3組</p>	<p>2 牆坐</p>  <p>40秒 共2組</p>	<p>3 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>4 單手單腳平衡</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>5 手碰腳踝</p>  <p>20次 共2組</p>	<p>6 側彎腰</p>  <p>20次 共3組</p>	
	<p>7 原地開合跳</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>8 燕式平衡</p>  <p>10秒 共5組</p>	<p>9 原地抬腿</p>  <p>30次 共2組</p>	<p>10 上下側擺腿</p>  <p>15次 左右各3組</p>	<p>11 牆坐</p>  <p>40秒 共2組</p>	<p>12 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>13 單手單腳平衡</p>  <p>20秒 左右各2組</p>
<p>14 側彎腰</p>  <p>20次 共3組</p>	<p>15 仰臥上下擺腿</p>  <p>20次 左右各2組</p>	<p>16 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>17 空中飛人</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>18 深蹲抬腿</p>  <p>10次 左右各2組</p>	<p>19 原地開合跳</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>20 仰臥上下擺腿</p>  <p>20次 左右各2組</p>	
<p>21 原地開合跳</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>22 手碰腳踝</p>  <p>20次 共2組</p>	<p>23 深蹲</p>  <p>15次 共3組</p>	<p>24 原地抬腿</p>  <p>30次 共2組</p>	<p>25 原地開合跳</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>26 臥姿抬腿</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>27 側彎腰</p>  <p>20次 共3組</p>	
<p>28 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>29 下肢伸展</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>30 提膝</p>  <p>15次 共3組</p>	<p>31 橋式</p>  <p>20秒 共3組</p>	<p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘 中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p>			

方校長提提你：量力而為 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB



體能月曆(4 月)



姓名： _____
班號： _____



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p>		<p>Happy Easter</p>	<p>1 牆坐</p> 40 秒 共 2 組	<p>2 星星跳</p> 8 次 共 3 組	<p>3 單手單腳平衡</p> 20 秒 左右各 2 組
<p>4 原地抬腿</p> 15 次 共 2 組	<p>5 橋式</p> 20 秒 共 3 組	<p>6 手碰腳踝</p> 10 次 共 2 組	<p>7 下肢伸展</p> 20 秒 左右各 2 組	<p>8 提膝</p> 8 次 共 3 組	<p>9 側彎腰</p> 10 次 共 3 組	<p>10 星星跳</p> 8 次 共 3 組
<p>11 原地抬腿</p> 15 次 共 2 組	<p>12 原地開合跳</p> 20 秒 共 3 組	<p>13 臥姿抬腿</p> 10 次 共 3 組	<p>14 手碰腳踝</p> 20 次 共 2 組	<p>15 下肢伸展</p> 20 秒 左右各 2 組	<p>16 提膝</p> 15 次 共 3 組	<p>17 橋式</p> 20 秒 共 3 組
<p>18 原地開合跳</p> 20 秒 共 3 組	<p>19 手碰腳踝</p> 10 次 共 2 組	<p>20 深蹲</p> 8 次 共 3 組	<p>21 原地抬腿</p> 30 次 共 2 組	<p>22 提膝</p> 8 次 共 3 組	<p>23 臥姿抬腿</p> 10 次 共 3 組	<p>24 側彎腰</p> 10 次 共 3 組
<p>25 星星跳</p> 8 次 共 3 組	<p>26 下肢伸展</p> 20 秒 左右各 2 組	<p>27 星星跳</p> 8 次 共 3 組	<p>28 橋式</p> 20 秒 共 3 組	<p>29 手碰腳踝</p> 10 次 共 2 組	<p>30 深蹲</p> 8 次 共 3 組	

方校長提提你：量力而為 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB

© 2020 Nintendo



姓名：_____

班號：_____

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



1
手碰腳踝

20次 共2組

8
星星跳

8次 共3組

15
原地開合跳

20秒 共3組

22
臥姿抬腿

10次 共3組

29
空中飛人

20秒 共3組

31
深蹲

15次 共3組

2
側彎腰

20次 共3組

9
單手單腳平衡

20秒 左右各2組

16
仰臥上下擺腿

20次 左右各2組

23
側彎腰

20次 共3組

30
原地開合跳

20秒 共3組

3
原地開合跳

20秒 共3組

10
側彎腰

20次 共3組

17
登山跑

30秒 共2組

24
星星跳

8次 共3組

31
深蹲

15次 共3組

4
燕式平衡

10秒 共5組

11
仰臥上下擺腿

20次 左右各2組

18
手碰腳踝

20次 共2組

25
下肢伸展

20秒 左右各2組

5
原地抬腿

30次 共2組

12
星星跳

8次 共3組

19
深蹲

15次 共3組

26
提膝

20秒 共3組

6
上下側擺腿

15次 左右各3組

13
空中飛人

20秒 共3組

20
原地抬腿

30次 共2組

27
橋式

20秒 共3組

7
牆坐

40秒 共2組

14
深蹲抬腿

10次 左右各2組

21
原地開合跳

20秒 共3組

28
嬰兒式伸展

20秒 共3組

學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘
中等至劇烈強度的體能活動
Students should accumulate at least an average of 60
minutes per day of moderate to vigorous intensity
physical activity across the week





姓名：_____

班號：_____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		<p>1 星星跳</p> <p>8次 共3組</p>	<p>2 原地抬腿</p> <p>30次 共2組</p>	<p>3 上下側擺腿</p> <p>15次 左右各3組</p>	<p>4 牆坐</p> <p>40秒 共2組</p>	<p>5 星星跳</p> <p>8次 共3組</p>
<p>6 單手單腳平衡</p> <p>20秒 左右各2組</p>	<p>7 側彎腰</p> <p>20次 共3組</p>	<p>8 手碰腳踝</p> <p>20次 共2組</p>	<p>9 深蹲</p> <p>15次 共3組</p>	<p>10 星星跳</p> <p>8次 共3組</p>	<p>11 深蹲抬腿</p> <p>10次 左右各2組</p>	<p>12 原地開合跳</p> <p>20秒 共3組</p>
<p>13 仰臥上下擺腿</p> <p>20次 左右各2組</p>	<p>14 登山跑</p> <p>30秒 共2組</p>	<p>15 原地開合跳</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>16 燕式平衡</p> <p>10秒 共5組</p>	<p>17 原地抬腿</p> <p>30次 共2組</p>	<p>18 原地開合跳</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>19 臥姿抬腿</p> <p>10次 共3組</p>
<p>20 側彎腰</p> <p>20次 共3組</p>	<p>21 星星跳</p> <p>8次 共3組</p>	<p>22 下肢伸展</p> <p>20秒 左右各2組</p>	<p>23 提膝</p> <p>10次 共3組</p>	<p>24 牆坐</p> <p>40秒 共2組</p>	<p>25 嬰兒式伸展</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>26 空中飛人</p> <p>20秒 共3組</p>
<p>27 原地開合跳</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>28 仰臥上下擺腿</p> <p>20次 左右各2組</p>	<p>29 星星跳</p> <p>8次 共3組</p>	<p>30 空中飛人</p> <p>20秒 共3組</p>	<p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p>		

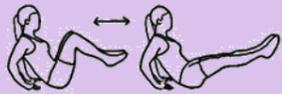
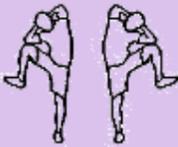
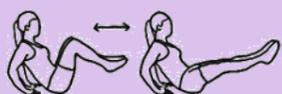


方校長體能月曆(7月)



姓名：_____

班號：_____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
 <p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p>					<p>1 牆坐  40 秒 共 2 組</p>	<p>2 星星跳  8 次 共 3 組</p>	<p>3 單手單腳平衡  20 秒 左右各 2 組</p>
<p>4 原地抬腿  15 次 共 2 組</p>	<p>5 橋式  20 秒 共 3 組</p>	<p>6 手碰腳踝  10 次 共 2 組</p>	<p>7 下肢伸展  20 秒 左右各 2 組</p>	<p>8 提膝  8 次 共 3 組</p>	<p>9 側彎腰  10 次 共 3 組</p>	<p>10 星星跳  8 次 共 3 組</p>	
<p>11 原地抬腿  15 次 共 2 組</p>	<p>12 原地開合跳  20 秒 共 3 組</p>	<p>13 臥姿抬腿  10 次 共 3 組</p>	<p>14 手碰腳踝  20 次 共 2 組</p>	<p>15 下肢伸展  20 秒 左右各 2 組</p>	<p>16 提膝  15 次 共 3 組</p>	<p>17 橋式  20 秒 共 3 組</p>	
<p>18 原地開合跳  20 秒 共 3 組</p>	<p>19 手碰腳踝  10 次 共 2 組</p>	<p>20 深蹲  8 次 共 3 組</p>	<p>21 原地抬腿  30 次 共 2 組</p>	<p>22 提膝  8 次 共 3 組</p>	<p>23 臥姿抬腿  10 次 共 3 組</p>	<p>24 側彎腰  10 次 共 3 組</p>	
<p>25 原地抬腿  15 次 共 2 組</p>	<p>26 橋式  20 秒 共 3 組</p>	<p>27 手碰腳踝  10 次 共 2 組</p>	<p>28 下肢伸展  20 秒 左右各 2 組</p>	<p>29 提膝  8 次 共 3 組</p>	<p>30 側彎腰  10 次 共 3 組</p>	<p>31 星星跳  8 次 共 3 組</p>	

方校長提提你：量力而為 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB



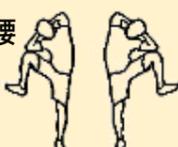
方校長

體能月曆(8月)



姓名：_____

班號：_____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>1 登山跑</p>  <p>30秒 共2組</p>	<p>2 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>3 深蹲</p>  <p>15次 共3組</p>	<p>4 側彎腰</p>  <p>20次 共3組</p>	<p>5 上下側擺腿</p>  <p>15次 左右各3組</p>	<p>6 提膝</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>7 登山跑</p>  <p>30秒 共2組</p>
<p>8 上下側擺腿</p>  <p>15次 左右各3組</p>	<p>9 深蹲</p>  <p>15次 共3組</p>	<p>10 牆坐</p>  <p>40秒 共2組</p>	<p>11 下肢伸展</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>12 提膝</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>13 燕式平衡</p>  <p>10秒 共5組</p>	<p>14 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>
<p>15 提膝</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>16 下肢伸展</p>  <p>20秒 左右各2組</p>	<p>17 燕式平衡</p>  <p>10秒 共5組</p>	<p>18 登山跑</p>  <p>30秒 共2組</p>	<p>19 手碰腳踝</p>  <p>20次 共2組</p>	<p>20 仰臥上下擺腿</p>  <p>20次 左右各2組</p>	<p>21 深蹲</p>  <p>15次 共3組</p>
<p>22 側彎腰</p>  <p>20次 共3組</p>	<p>23 星星跳</p>  <p>8次 共3組</p>	<p>24 仰臥上下擺腿</p>  <p>20次 左右各2組</p>	<p>25 提膝</p>  <p>10次 共3組</p>	<p>26 登山跑</p>  <p>30秒 共2組</p>	<p>27 手碰腳踝</p>  <p>20次 共2組</p>	<p>28 空中飛人</p>  <p>20秒 共3組</p>
<p>29 登山跑</p>  <p>30秒 共2組</p>	<p>30 深蹲</p>  <p>15次 共3組</p>	<p>31 手碰腳踝</p>  <p>20次 共2組</p>	 <div data-bbox="1567 1617 2478 1921" style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘 中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p> </div> 			

方校長提提你：量力而為 安全至上