

# 康山體能骰

小朋友可自行設計最後一個體能動作，並畫/貼在第「4」格位置上，再填上顏色，然後沿最外圍剪下摺紙圖樣、對摺和貼上後，製作成一個屬於你的、獨一無二的「趣味體能骰」。

替對方按摩肩膊——下



有研究顯示學童體能活動量與學業表現有密切關係，增加運動量可提升數學、閱讀及寫作能力。康山學校亦鼓勵家長與子女在家中一起做運動，關注子女健康，促進親子關係。

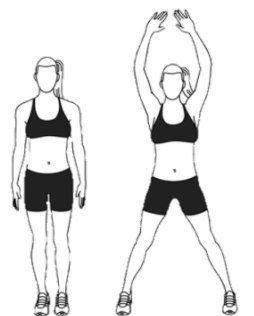


## MVPA60



我們鼓勵同學參與運動或多進行體能活動，於課時外提供早操及午休活動，以協助他們建立活躍及健康的生活方式，達致世界衛生組織所建議的體能活動量，即同學每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

6



開合跳\_\_\_\_次



香港佛教聯合會主辦

**佛教中華康山學校**

Buddhist Chung Wah Kornhill Primary School

Sponsored by The Hong Kong Buddhist Association