

# 「學校體適能獎勵計劃」研討會 - 「疫境挑戰－家居體能挑戰」:計劃簡介

陳美玉女士  
總課程發展主任(體育)  
教育局

---

2021.3.23





# 簡介

---

## 「疫境挑戰—家居體能挑戰」計劃

- ✓ 學校體適能獎勵計劃內的特別計劃
- ✓ 同參與，齊鍛鍊

## 計劃當中的體適能活動

- ✓ 無需任何輔助器材
- ✓ 分「初階動作」和「標準動作」兩個難度
- ✓ 可按個人能力選取合適的難度練習

# 簡介

---



## 計劃為期

- ✓ 十二周(每四周為一個循環，共三個循環)

## 獎勵:電子獎狀

- ✓ 個人:完成第一個循環 – 1星獎狀；完成第一至第二個循環 – 2星獎狀；完成第一至第三個循環 – 3星獎狀
- ✓ 學校:嘉許狀

# 參加方法

---



- ✓ 學校將參與學生的資料上載至計劃電子平台
- ✓ 主辦單位提供學生戶口和密碼，由負責教師轉發給學生
- ✓ 報名及詳情，請參閱下列網頁([https://hkchf.hku.hk/pandemic\\_challenge\\_zhch.php](https://hkchf.hku.hk/pandemic_challenge_zhch.php))。

# 查詢

---



香港兒童健康基金（網上登記、數據上載和印製證書）

電話：2255 4945；傳真：2255 4089；電郵：[hkCHF@hku.hk](mailto:hkCHF@hku.hk)

中國香港體適能總會（活動內容）

電話：2838 9594；傳真：2575 8683；電郵：[info@hkpfa.org.hk](mailto:info@hkpfa.org.hk)

教育局（安全和其他事項）

電話：2110 3147；傳真：2761 4291；電郵：[pe@edb.gov.hk](mailto:pe@edb.gov.hk)