給家長的信
2024年1月

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

幼兒的體能活動

親愛的家長：

大家好！讓我「鍾意郁」考一考大家：2至6歲的幼兒每天應做多少體能活動？

衞生署建議2至6歲的幼兒每天應累積至少180分鐘不同類型和強度的體能活動。隨着幼兒日漸成長，他們需要參與更多較高強度的體能活動，以提升心肺功能和刺激骨骼成長。因此，就3至6歲的幼兒而言，180分鐘的體能活動應包括至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

體能活動又可分類為不同強度：低等強度、中等強度和劇烈強度。以下是一些體能活動的例子：

強度	生理表徵	常見活動例子
低等 I	心跳和呼吸正常，能如常對話	穿衣服、收拾書包、做家務
中等 II	心跳和呼吸稍微加快，仍可以短句或單字交談	急步行、玩滑梯、盪鞦韆
劇烈 III	心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話	跑步、游泳、跳繩

家長亦可在家中和幼兒多玩親子體能遊戲，既能舒展筋骨，又能促進親子關係，一舉兩得。「幼營喜動校園計劃」全新製作了8條親子體能遊戲短片供家長參考。所有短片已上載至「幼營喜動校園計劃」網站的影片分享頁面，歡迎大家隨時瀏覽。

「鍾意郁」上

「幼營喜動校園計劃」網站

給家長的信

親子體能遊戲

幼兒喜動操

《幼營喜動家長指南》

小遊戲

連線配對

游泳

低等強度

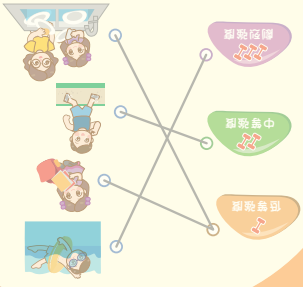
收拾書包

中等強度

急步行

劇烈強度

做家務

小朋友，你能分辨
體能活動的強度嗎？
齊來連線配對吧！

答案：