



幼

兒

的

體

能

活

動

(二至六歲)



坐少啲，郁多啲，一齊玩！



每天分段進行並累積最少

180 分鐘

■ 運動 ■ 體能活動

跳繩		跳舞		玩玩具		拋接		堆沙	
跑步		球類活動		行樓梯		親子遊戲		滑板車	
游泳		踏單車		體操		步行		盪鞦韆	
攀爬		跳躍		盪鞦韆					

把屏幕時間限制於每天一小時以內

