



健康生活系列之幼兒的體能活動

體能活動的建議



每天分段進行並累積最少

180
分鐘

坐少啲，郁多啲，一齊玩！

低等強度

玩玩具



收拾書包



穿衣服



做家务



中等強度

急步行



玩滑梯



踏單車



盪鞦韆



劇烈強度

跑步



球類活動



游泳



跳繩



「屏幕時間」的建議



限制於
每天1小時內



選擇
互動和富教育意義
的屏幕活動
並在家長的指導下進行

