

軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)

體育科

暑期運動日誌

姓名: \_\_\_\_\_

升小 \_\_\_\_\_



各位同學，請於暑假期間，每天在家長的陪同下，最少進行 30 分鐘中等強度運動，如該天能做到，請在該天方格內✓。

六月 2023  
 一 二 三 四 五 六 日  
 1 2 3 4  
 5 6 7 8 9 10 11  
 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25  
 26 27 28 29 30

七月 2023

八月 2023  
 一 二 三 四 五 六 日  
 1 2 3 4 5 6  
 7 8 9 10 11 12 13  
 14 15 16 17 18 19 20  
 21 22 23 24 25 26 27  
 28 29 30 31

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



康文署  
 認識你的體能活能量



我能夠在 7 月完成  
 30 分鐘中等強度運  
 動的日數:

\_\_\_\_\_ 天

家長簽署:

\_\_\_\_\_

根據衛生署建議，中等強度的有氧體能活動包括：急步行、騎單車、包含投擲與應接的體育活動（例如排球及乒乓球）、水中帶氧體能活動等，建議 30 分鐘運動每分段不少於 10 分鐘。

# 軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)

## 體育科

### 暑期運動日誌



各位同學，請於暑假期間，每天在家長的陪同下，最少進行 30 分鐘中等強度運動，如該天能做到，請在該天方格內✓。

七月 2023  
一 二 三 四 五 六 日  
1 2  
3 4 5 6 7 8 9  
10 11 12 13 14 15 16  
17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28 29 30  
31

# 八月 2023

九月 2023  
一 二 三 四 五 六 日  
1 2 3  
4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29 30

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



我能夠在 8 月完成  
30 分鐘中等強度運  
動的日數：

\_\_\_\_\_天

家長簽署：

\_\_\_\_\_

根據衛生署建議，中等強度的有氧體能活動包括：急步行、騎單車、包含投擲與應接的體育活動（例如排球及乒乓球）、水中帶氧體能活動等，建議 30 分鐘運動每分段不少於 10 分鐘。