

體育 - 學校體適能獎勵計劃

「疫境挑戰 - 家居體能挑戰」計劃

學生取得登入資料後，登入
https://hkchf.hku.hk/parent_login.php



The screenshot shows the website for the School Physical Fitness Award Scheme. The main header features the title in English and Chinese, along with silhouettes of running children. Below the header are logos for the organizing institutions: the Hong Kong Children's Health Foundation, the Education Bureau, the Physical Fitness Association of Hong Kong, and the Department of Paediatrics and Adolescent Medicine at The University of Hong Kong.

The main content area is titled "疫境挑戰—家居體適能挑戰" (Challenge in the Epidemic Environment—Home Physical Fitness Challenge). It includes a "計劃簡介" (Introduction to the Plan) section, which explains that due to the challenges posed by the COVID-19 pandemic, the scheme has been adapted to a home-based format. It encourages students to maintain physical activity through a digital platform, offering different difficulty levels and rewards for participation.

The navigation menu at the top includes "主頁", "學校專區", "家長/學生專區", "關於計劃", "登出", and "ENG". The "家長/學生專區" (Parent/Student Area) is highlighted with a red box. A dropdown menu is open under this link, showing "家長/學生登入" (Parent/Student Login), "你活力嗎?" (Are you active?), and "疫境挑戰—家居體適能挑戰" (Challenge in the Epidemic Environment—Home Physical Fitness Challenge). The "家長/學生登入" option is also highlighted with a red box. An orange arrow points from the red box in the top navigation menu to the red box in the dropdown menu.

學生取得登入資料後，登入 https://hkchf.hku.hk/parent_login.php

[主頁](#) [統計表](#) [體格測量優化計劃學生報告](#) [登出](#) [ENGLISH](#)

School Physical Fitness Award Scheme

學校體適能獎勵計劃



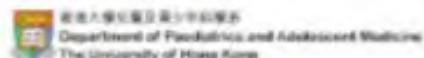
Co-organised by:
合辦機構



教育局
Education Bureau



Supported by:
支持機構



家長登入:

家長登入

密碼

登入

在目錄選擇「疫境挑戰—家居體適能挑戰。」

主頁

家長/學生專區

關於計劃

登出

ENG

School Physical Fitness Award

學校體適能獎勵計劃

戶口資料

統計表

體格測量優化計劃學生報告

你活力嗎？

疫境挑戰—家居體適能挑戰

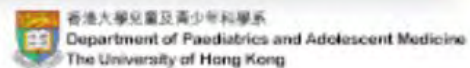
Co-organised by:
合辦機構



教育局
Education Bureau



Supported by:
支持機構



登入號碼	51048300013300002
學生名字	Example Lee 李範小
出生日期	2006-01-17
性別	F

School Physical Fitness Award Scheme 學校體適能獎勵計劃



Co-organised by: 康樂及文化事務處
合辦機構

教育局
Education Bureau

中國香港體育協會
The Chinese University of Hong Kong Sports Association

Supported by: 香港大學醫學院小兒科及青少年醫學系
支持機構

疫境挑戰—家居體適能挑戰

計劃簡介

新冠肺炎對香港帶來前所未有的挑戰，過去一年因應疫情，全港中小學均多次停課，據觀察所得，大多數同學都因此減少了運動量，但經常運動有益身心。故此，學校體適能獎勵計劃為鼓勵同學們在停課期間，亦能保持適量運動，現推行為期12周(4周x3個循環)的體適能計劃「疫境挑戰—在家運動」，讓同學們在持續進行運動之餘，亦增加挑戰性，完成後有機會獲取電子獎狀，以表鼓勵！(參加者達到要求(每個動作練習一次)，即會獲得鼓勵。)

執行建議

本計劃是一個運動電子平台，適合在家練習，無需任何輔助器材，徒手進行即可。大部分動作練習分成兩個難度級別，包括「初階動作」和「標準動作」。同學可依個人能力選擇適合自己的難度級別、循環及練習次數。學校體適能獎勵計劃建議小學生、初中生和高中女生最好先以「初階動作」作為練習基礎，而高中男生則可考慮以「標準動作」進行練習。

溫馨提示

特別小心這些簡單的動作練習，同學們若果能夠持續、恆常地進行練習，肌力、耐力，甚至心肺功能，都會得以提升。當然，在開始訓練之前，應先進行適量的熱身運動，以防止運動創傷。學校體適能獎勵計劃希望透過「疫境挑戰—在家運動」讓同學們維持良好的運動習慣，以助舒緩壓力，保持正面情緒和樂觀思維，積極和快樂地一同抗疫。

注意事項

- 運動前、後，需分別進行足夠的熱身或緩和運動。
- 進行體適能訓練均需注意呼吸，不應憋氣。
- 請因應個人的健康及體適能狀況選擇合適的訓練強度、時間及次數。
- 不經常參與體能活動的人士需要以低難度及緩慢的速度去開始訓練，其後再逐步提升訓練強度、時間及次數。
- 如在進行上述體適能訓練時或之後，身體產生不適及任何負面變化，請即停止練習並尋求協助。
- 如對於是否適合參與上述體能活動有疑問，請與老師或為此擔憂的專業人士或醫護人員查詢。

班級

班別

班號

開始第1循環

按下「開始第循環」

學生可以輸入該星期數據。其餘欄目會根據輸入日期依次開放提供輸入。

Co-organized by
香港康體

教育局
Education Bureau

FAA
香港康樂及體育協會


Supported by
支持機構

Department of Paediatrics and Adolescent Medicine
The University of Hong Kong

訓練計劃 – 循環(1)

貼士：

- 兩組動作應交替練習；
- 完成後，最好休息2-3分鐘，然後再循環地練習；
- 按能力決定練習次數；
- 每星期最好進行兩至三次。

週次	日期	第1組動作	第2組動作
第1週	2021-01-13- 2021/01/19	A1. 平板撐膝 x30秒 x2-3組  示範影片 <input type="text" value="0"/> 每星期進行次數 <input type="text" value="0"/> 每次進行組數	B1. 蹲起側踢 x30秒 x2-3組  示範影片 <input type="text" value="0"/> 每星期進行次數 <input type="text" value="0"/> 每次進行組數
第2週	2021/01/20- 2021/01/26	C1. 捲腹伸腿 x30秒 x2-3組  示範影片 <input type="text" value="0"/> 每星期進行次數 <input type="text" value="0"/> 每次進行組數	D1. 踏點步 x30秒 x2-3組  示範影片 <input type="text" value="0"/> 每星期進行次數 <input type="text" value="0"/> 每次進行組數

當輸入日期已超過循環的最後日子，學生將不能再提交任何數據。如果學生達到標準，可以下載個人證書
學生再多可以做3個循環賽