



仁德天主教小學  
2022 至 2023 年度 通告第 231 號  
學校體適能獎勵計劃「疫境挑戰—家居體適能挑戰」

敬啟者：

為鼓勵學生保持適量體能活動，提升身體素質，香港兒童健康基金聯同教育局及中國香港體適能總會推出「疫境挑戰—家居體適能挑戰」，以培養學生恆常運動的習慣。學生可自行以個人帳戶登入網站，完成運動計劃，費用全免。學生完成指定的活動後，將會獲頒電子獎狀，以茲鼓勵。茲將有關詳情臚列如下：

項 目	學校體適能獎勵計劃「疫境挑戰—家居體適能挑戰」	
活動日期	即日起至7月15日 以四星期為一個循環	
活動內容	➤ 透過運動電子平台，讓學生無需任何輔助器材，在家居運動。大部分動作練習分成兩個難度級別，同學可按個人能力選擇適合自己的難度級別、循環及練習次數。	
參加方法	➤ 學生以個人帳戶登入網站(帳戶資料由班主任另外派發) <a href="https://spfas.hkuhealth.com/student/login">https://spfas.hkuhealth.com/student/login</a> ➤ 在目錄選擇「疫境挑戰—家居體適能挑戰」，並依指示記錄運動的次數。	
詳 情	➤ 請參閱網站： <a href="https://spfas.hkuhealth.com/homechallenge">https://spfas.hkuhealth.com/homechallenge</a>	
費 用	全免	
獎 勵	➤ 學生完成每個循環並達到標準後，可獲得個人證書。 (參加者可於網站自行下載獎狀)	
備 註	➤ 計劃屬自由參與性質，希望鼓勵學生參與挑戰，培養恆常運動的習慣。 ➤ 如有任何查詢，可致電2367 0673與計劃網站技術支援聯絡，或致電學校2463 6171與王妙娟老師聯絡。	

此致  
貴家長



仁德天主教小學校長

  
(羅淑貞)

謹啟

二零二三年五月十八日

回 條  
(請於 5 月 19 日或以前採用 eClass Parent App 簽署通告回條)

敬覆者：

頃閱 貴校 2022 至 2023 年度通告第 231 號有關【學校體適能獎勵計劃「疫境挑戰—家居體適能挑戰」】事宜，內容業已知悉。

此覆

仁德天主教小學校長

\_\_\_\_\_ 班學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

家長簽署：\_\_\_\_\_

二零二三年五月\_\_\_\_\_日