



賽馬會  
家校童喜動計劃

## 童喜動快訊

### 「童喜動聯校活動量大比拼」

賽馬會家校童喜動計劃於上年4月開始，聯同35間參與學校進行大比拼活動，每月比賽設有不同目標，旨在鼓勵家庭透過恆常運動保持健康的體魄。

大比拼活動來到最後階段，只要參加者於4至6月繼續戴上本計畫發放的運動手帶，堅持每天動一動，便可累積步數。

家長及學生的數據將同時計算入所屬班別成績，即刻戴上手帶，透過體能遊戲、家務等居家活動減少靜態行為，一起建立良好運動習慣，儲步數贏獎品！

最高成績的3個班別為勝出單位，每位同學均可獲得獎品一份。



## 最新活動

立即報名

### 「基礎動作 我做得好！」

日期：即日起 - 30/4/2023

4月份主題：原地拍球

掃描二維碼提交自我評估表格，  
Whatsapp9823-2099遞交動作影片



## 3月賽果公佈

### 中高強度體力活動 MVPA 初小組

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 3A班

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 2B班

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 2A班

### 中高強度體力活動 MVPA 高小組

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 4A班

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 6A班

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 4B班



## 童喜動禮物大放送

每月名額  
500個！

第一階段「童喜動禮物大放送」活動於剛過去的3月結束，小朋友和家長都表現興奮和充滿活力，各班累積的中高強度活動量亦再創新高！

參加者可按此或到官方網站查看得獎名單，得獎者可利用活動禮物與家人、朋友一起玩樂，有關禮物發放安排稍後會經由校方通知。錯過中獎機會的小朋友和家長不需氣餒，不論得獎與否，所有計劃參加者都可以於4月份再次使用手機應用程式，以「簽到」功能掃描右方二維碼參加活動，贏取豐富禮物！

以童喜動APP掃描



# 知多一點點



## 運動小知識

騎馬步是基礎動作技能(FMS)中的**移動動作技能**，由向前跳躍和著地等元素組合而成，在保持身體垂直同時向水平方向位置移動，需要**協調**和**平衡能力**才能正確完成動作。

當小朋友學習騎馬步後，可嘗試轉換不同的步法，加入向後移動、左右橫移、交叉步、滑步等移動動作，亦可將改善籃球、羽毛球等**運動表現**。



動作示範短片

「騎馬步」是移動動作技能之一，當中包括以下四個動作要求：



起跳時，手肘屈曲擡前提升至腰部



左腳踏前，右腳緊貼在後(不超越前踏腳)



雙併跳短暫離地



有節奏地騎馬步  
右左向前

## 一童喜動千萬步 虛擬運動旅程

「一童喜動千萬步」活動於2023年3月31日順利舉行，是次活動共吸引23間學校參與，超過1萬名學生及教職員在15分鐘的虛擬旅程中累積100萬步，集合各參加者的力量，活動至今合共累積10,502,557步，成功達到「一千萬步」的目標！

再次感謝各計劃學校積極參與，希望不論是校長、老師、教職員或學生都可以透過這個活動建立恆常運動的習慣，多作運動，每天花15分鐘逐步建立活躍生活模式。



策劃及捐助



聯合策劃



協辦機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong

