



賽馬會
家校童喜動計劃

童喜動快訊

立即報名

最新活動

童喜動趣味活動班 (網上課堂)

日期：即日起 - 31/1/2023

星期六 額外增設 (截至1月14日)

動樂Everywhere練習環節



基礎活動迷你版掛曆

「基礎動作 我做得到！」活動將會於2023年1月正式推出！

活動內容：

根據掛曆上每月介紹的基礎動作技能，按月提交自我評估表格，並經Whatsapp 9823-2099 遞交動作影片。



獎勵 / 評審：

本計劃將會於每月童喜動快訊公佈最積極參與的學校名單，並選出10位「我做得到！」的學生。



立即點擊連結觀看簡介影片！

12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 2B班

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 3A班

佐敦谷聖約瑟天主教小學 1A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 6A班

保良局王賜豪(田心谷)小學 4A班

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 4A班

賽馬會家校童喜動計劃

童喜動聯校親子同樂日



賽馬會家校童喜動計劃將於2023年1月14日(星期六)早上再次舉辦童喜動聯校親子同樂日(網上)，是次活動將延續剛過去世界盃的足球熱潮，並結合「新興運動」的元素，讓家長與子女能認識和體驗不同的運動，一同歡度一個愉快和健康的週末。

2023

1月14日(星期六)
上午9時正至10時30分



費用全免

名額有限

立即報名

*適用於一般計劃學校 截止日期:13/01/2023

知多一點點



運動小知識

基礎動作技能(FMS)中的操控用具技能是指運用身體各部分操控小型用具，包括拋、接、擲、擊等。今期介紹的「**單手正手擊球**」是球類技術中最基本的擊球方法，可以應用在羽毛球、網球、以至新興運動 - 匹克球。擊球需掌握正確的握拍方法、步法、控制擊球力量、節奏和擊球點，確保整個擊球動作的流暢度是成功的關鍵。**小朋友越早學習正確的FMS，對參與運動更有自信，表現勝人一籌！**

FMS「黃金期」

6歲 7歲 8歲 9歲 10歲 11歲 12歲

身體自然發育成長

★ 最佳學習基礎動作的階段 (初小)

★ 建基於基礎動作技能學習基本體力技能 (高小)

最佳指導基礎動作階段

掌握鞏固

「單手正手擊球」是操控用具技能之一，當中包括以下四個動作要求：



當球反彈時將球拍拉後



異側腳踏前擊球



將球擊向牆



擊球後球拍順勢揮向另一側肩膀

動樂Everywhere聯校大比拼

第二屆

第二屆「動樂Everywhere 聯校大比拼」報名即將結束，學校反應熱烈，至今超過4,000名學生參加班際挑戰賽。公開組設有**個人挑戰賽**和**親子挑戰賽**，歡迎家長與子女一同參與，只要拍片完成最多20個指定動作並成功提交影片，即可獲得參與證書乙張。



最後機會

立即報名



提交參賽影片日期：
2023年1月14日或以前



策劃及捐助



聯合策劃



協辦機構

