



賽馬會
家校童喜動計劃

童喜動快訊

聯校大比拼實況

自5月開始全面復課後，小朋友和家長表現興奮和充滿活力，除了有更多人參與聯校大比拼外，各班的累積步數亦再創新高！

6月份比賽將有**尋寶活動**主題，小朋友需在校園壁報上尋找「小寶箱」再與家人跟寶箱內的貼士一齊做運動、玩遊戲、儲步數。

本月累積**最多步數**的班別將可每人獲贈一份神秘禮物，記得同埋屋企人同同學仔一齊尋寶喇！



最新活動

立即報名

「童喜動聯校活動量大比拼」

日期：即日起~2022/06/30

本月目標

比賽時段內累積**最多步數**的班別為勝出



賽果公佈

最多步數

初小組

- 東華三院姚達之紀念小學(元朗) 2A
- 保良局林文燦英文小學 3B
- 佐敦谷聖若瑟天主教小學 2D

高小組

- 香港南區官立小學 4A
- 東華三院冼次雲小學 4B
- 佐敦谷聖若瑟天主教小學 4A



校園尋寶活動

步驟一



撕下活動小寶箱

步驟二



回家掃描寶箱二維碼

步數 UP+

步驟三



任務卡 DONE!

獲得活動貼士 / 小遊戲

知多一點點



立即報名

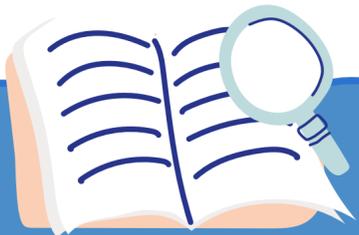
研究發現

「基礎動作技能」

Fundamental Movement Skills (FMS)

是學習多種體力活動的根基。

除了由教練或家長提供適當的運動指導，同學需要經過重複練習和變化才能掌握各項技能。

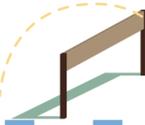
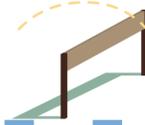


「賽馬會家校童喜動計劃」

童喜動趣味活動班

網上直播 天天開班

新一期網上活動班將加入更多運動主題 (例如**排球**、**跳舞**、**躲避盤**等)，有助提升「基礎動作技能」表現！



動樂Everywhere大比拼

截止日期

7月31日

挑戰級別

完成

開始

肌力 移動動作技能 心肺 / 肌耐力 穩定技能 / 柔軟度

28	對側手脚伸展平衡 每側10次	27	俯臥撐跳 5次	26	單腳跳 左右各4次	25	平板支撐抬腿 10次	24	肘撐側平板 20秒	23	屈膝掌上壓 3次				
16	單腳平衡 10秒	17	弓步蹲跳 5次	18	踏跳步 5次	19	直臂俯撐開合跳 10次	20	單腳半蹲 左右各5次	21	捲腹 10次	22	騎馬步 5次		
15	原地後踢腿跑 10次	14	跨步跳 左右5次	13	鴨仔步行 10次	12	肩部伸展 左右手各10秒	11	原地高抬腿跑 10次	10	雙腳前跳 5次	9	二頭肌彎舉 左右手同時5次	8	小腿伸展 左右腳各10秒
1	半蹲 5次	2	貼腳橫步 左右各4次	3	側平舉 左右手同時10次	4	腰側伸展 左右邊各10秒	5	雙腳提踵 5次	6	跑步 10秒	7	星星跳 10次		

大比拼活動設有**學生個人挑戰賽**，家長可從旁協助小朋友瀏覽網上練習片段及報名參加網上練習班，先練習後挑戰，凡成功提交符合標準的比賽影片，即可獲得參與證書！

網上練習班

自習影片



策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

聯合策劃



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

協辦機構

ASTRI



香港科技大學
THE HONG KONG
UNIVERSITY OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY