



賽馬會
家校童喜動計劃

童喜動快訊

「一童喜動千萬步」聯校活動
賽馬會家校童喜動計劃將於3月31日再次
舉行「一童喜動千萬步」虛擬旅程聯校
活動！

學校可選擇實時參與直播或自行安排在其他日子的早會或體育課期間舉行。小朋友只需戴上計劃研發的運動手帶，便可展開是次虛擬運動旅程，進行有趣而簡單的動作技能和體能練習。

聯校活動距離「千萬步目標」
只差一步之遙，突破新紀錄
需要你們的參與！



計劃的YouTube頻道會直播
當天活動的情況，記得留意收看喇！

最新活動

立即報名

「基礎動作 我做得好！」

日期：即日起 - 31/3/2023

3月份主題：跑步

掃描二維碼提交自我評估表格，
Whatsapp 9823-2099 遞交動作影片



2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

佐敦谷聖約瑟天主教小學 1A班

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 2B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

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 4A班

香港南區官立小學 5A班



童喜動禮物大放送

每月名額
500個！

本計劃於3-5月舉行「童喜動禮物大放送」活動，
小朋友和家長只需完成簡單步驟，即有機會獲得豐富禮物！

凡於3月1日至5月31日期間登入最新版本童喜動手機應用程式，
以「簽到」功能掃描活動卡二維碼，並佩戴運動手帶回校，
即可自動參加「童喜動禮物大放送」活動，
每月都可以重新登入手機應用程式「簽到」，
再次贏取豐富禮物！ (詳情請參閱下頁)



送出禮物共 1500份！

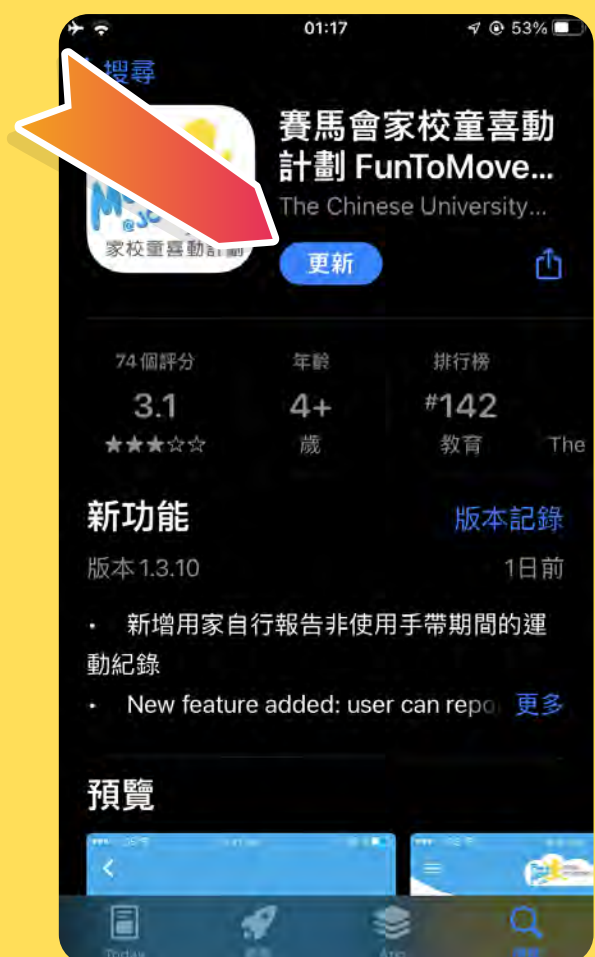
知多一點點



禮物大放送參加活動流程



1 更新手機應用程式至最新版本



2 以「簽到」功能掃描活動卡二維碼



3 每日佩戴運動手帶回校

4 即有機會贏取豐富禮物



運動小知識

單手拍球是基礎動作技能(FMS)中的操控球類技能，也是籃球運動的基本功。

拍球動作需要雙膝微屈、手指自然分開，運用手腕、前臂恰當用力「按壓」（手肘屈曲配合球的升降），將球回彈至腰間高度。

當小朋友學習原地拍球後，可嘗試拍不同大小的球或加入左右手交換拍球，亦可將籃球有節奏地向前運行。



動作示範短片

「拍球」是操控球類技能之一，當中包括以下三個動作要求：



於腰間位置拍球



張開手指推球
(不是以掌心拍打球頂)



連續控球而無須移動雙腳

策劃及捐助



聯合策劃



協辦機構

