



賽馬會
家校童喜動計劃

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 - 30/11/2022

星期六

額外增設

動樂Everywhere練習環節



童喜動快訊

「聯校活動量大比拼」體驗賽

十月份的體驗賽結果出爐！
榜單上出現不少新上榜的學校，其中不乏新加入計劃的小一新生和計劃學校成員，小朋友與家長表現興奮和充滿活力！

踏入十一月，聯校活動量大比拼的主題將為**中高強度體能活動量**，本月累積中高強度體能活動量最高的六個班別(初小及高小組各三班)，每人都可獲贈一份**簡易運動器具**。

大家記得戴上童喜動手帶，同屋企人、老師和同學，一齊動起來！

我哋去做運動，可以一齊喇！



10月賽果公佈

新上榜

初小組

保良局陸慶濤小學 1D & 1R & 2R班

保良局志豪小學 2A班

保良局林文燦英文小學 1D班

新上榜

高小組

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 6A班

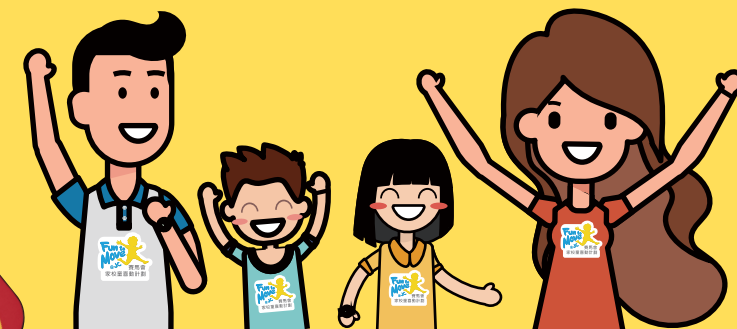
保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 5B班

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 6B班



賽馬會家校童喜動計劃

童喜動聯校親子同樂日



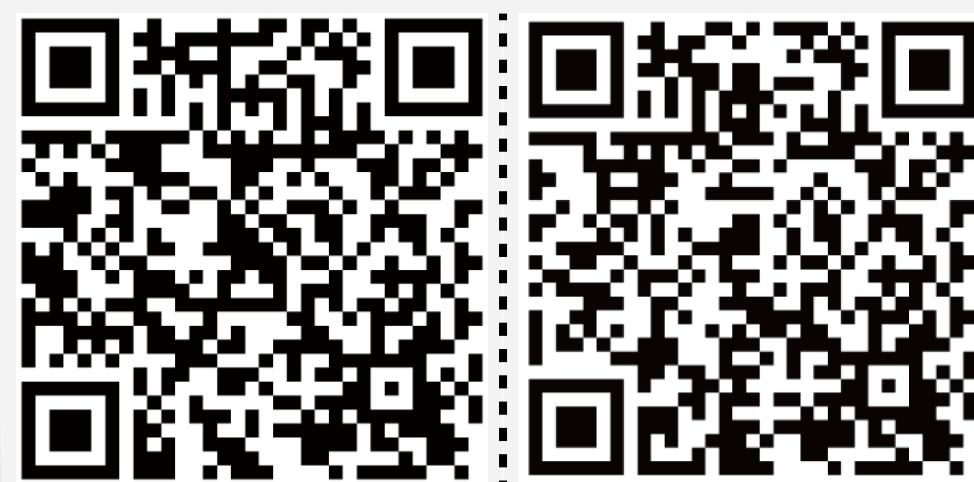
是次網上同樂日以新興運動作為主題，由教練帶領參加家庭進行有趣好玩的親子遊戲，歡迎所有計劃學校的家庭報名參加！

最後機會 立即報名

2022

11月12日(星期六)

保良局屬下學校 其他計劃學校



09:30-11:00 11:30-13:00

報名連結

知多一點點



運動小知識

如何選擇適合自己的運動？

FITT原則

每個人做運動的**目標**和**體能狀況**都有所不同，要達到預期的運動成果，大家可參考「FITT原則」，設計適合自己的訓練計劃。

認識「FITT原則」中的四個重點：

Frequency Intensity Time Type



設計「FITT」貼士

做運動應量力而為，

循序漸進



訓練頻率

Frequency



每周3至5次

訓練強度

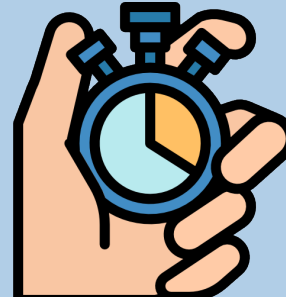
Intensity



最高心跳率的70%

時間

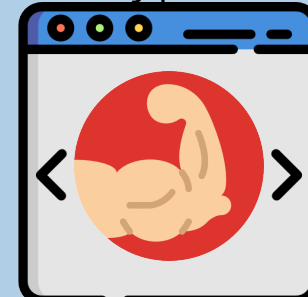
Time



30至60分鐘

類型

Type



心肺耐力訓練
肌肉力量訓練

第二屆

動樂Everywhere聯校大比拼

繼首屆活動獲得熱烈支持，第二屆「動樂Everywhere聯校大比拼」再度舉辦校際比賽，並新增設親子挑戰賽，讓家長與子女一同拍片完成最多20個指定動作。活動現正接受報名！

了解詳情



立即參加

賽前練習

星期六
特備網上練習班
動作示範影片

公開組

動作符合標準的參加者
將獲得參與證書乙張

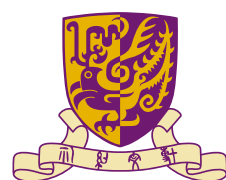
提交參賽影片日期：
2023年1月14日或以前

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