



賽馬會
家校童喜動計劃

童喜動快訊

「童喜動」開學季

新學年「**聯校活動量大比拼**」(學生組)十月開鑼！大比拼活動將以體驗賽形式進行，讓同學先熱熱身，戴上「童喜動」運動手帶做運動、儲步數、贏獎品！

十月內最多同學使用運動手帶的首3個班別為勝出單位，每位同學均可獲得小禮物**海綿飛盤**一個！



各校小一新生只需填妥「**參加計劃同意書**」即可免費獲得運動手帶，請家長留意學校通告。

最新活動

立即報名

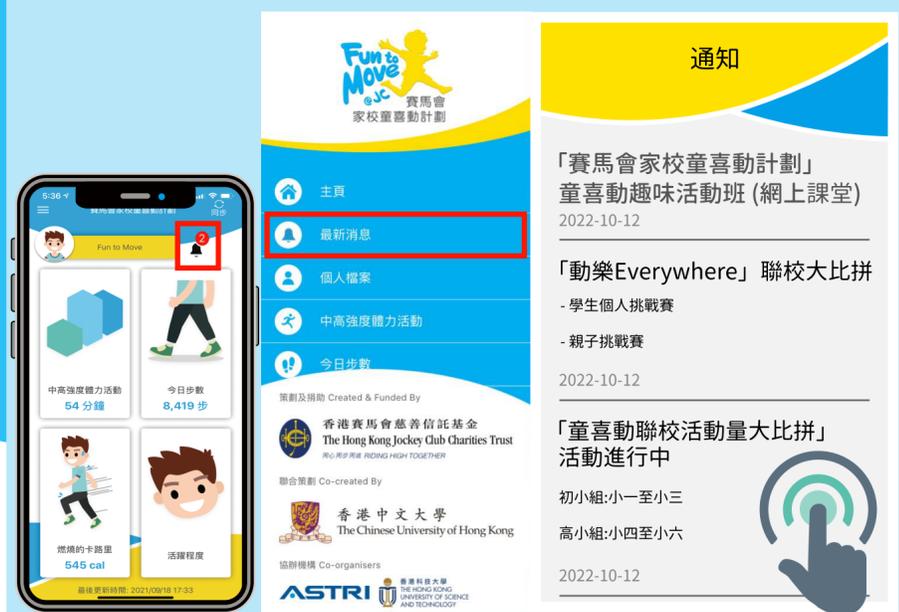
童喜動趣味活動班 (網上課堂)

日期：即日起 - 31/10/2022
有關實體課堂之報名詳情，請留意學校通告



「訊息提示功能」新登場

- 「童喜動」手機應用程式
- 即時掌握計劃動向
- 率先參加最新活動



「聯校活動量大比拼」(老師組) 得獎學校

約500名
教職員參加

校長、老師們都齊齊戴上運動手帶，共同為學校營造出良好的校園運動氛圍！

保良局莊啟程小學



8月 9月



保良局林文燦英文小學

8月 9月



九龍灣聖若翰天主教小學



9月



東華三院羅裕積小學

8月



知多一點點



運動小知識

研究指出，只有一成香港學童達到世界衛生組織標準，每天進行60分鐘中高強度體力活動。

缺乏運動對學童的生理、心理和社交健康帶來潛在危機，而疫情、過長的屏幕時間和久坐行為等因素亦進一步令學童的活動量大減。

家長可以從小培養子女的「體育素養」，有助提升孩子對參與運動的興趣和信心，大家可以記住以下四個

「體育素養」口訣

能跑能動

I-CAN



↑ 能力

行動恆動

I-MOVE



↑ 行為

知悉知識

I-KNOW



↑ 認知

自發自信

I-WANT



↑ 動機

「賽馬會家校童喜動計劃」



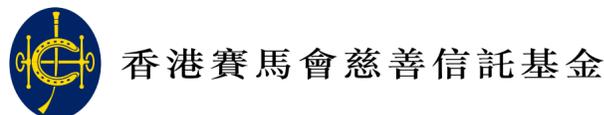
本計劃聯同香港小型欖球總會於2022年9月25日舉行體驗活動，吸引超過250名U6-U12小朋友參與。計劃透過進行融入不同活動強度的趣味遊戲，提升小朋友動作技能表現和體能水平，為參與運動作好準備。

活動當天，「童喜動」教練向小朋友介紹與小型欖球相關的基礎動作技能(Fundamental Movement Skills) 例如雙手接球、跑步，透過趣味遊戲學習和掌握正確的動作姿勢。

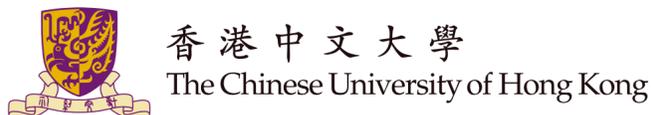


為進一步推廣健康活躍生活，我們積極與全港學校及運動協會(NSA)合作，提供免費活動體驗及講座，更多詳情，請瀏覽計劃網頁。

策劃及捐助



聯合策劃



協辦機構

