



賽馬會
家校童喜動計劃

童喜動快訊

「童喜動」開學季



新學年開始了！賽馬會家校童喜動計劃已經預備好連串精彩的體育活動，讓家長和小朋友一同參加，費用全免！

在剛過去的暑假，本計劃舉辦了「童喜動小小運動『家』」課程，透過一系列深入淺出的培訓活動，發展學童的運動潛能，培育他們的四大體育素養元素和九大共通能力，將趣味運動學習和知識同時注入課堂，讓他們過一個愉快、充實的假期！

參與運動的過程中不但能幫助小朋友建立良好的人際關係，更能讓他們學習訂立目標和思考達成目標的方法。

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 - 30/9/2022
與童喜動教練進行趣味活動及遊戲，提升體適能及基礎動作技能表現



上學年活動量總結



學童平均每天步數

7,191步

TARGET目標

每天8,000步



學童平均每天參與
40分鐘
中高強度
體力活動

TARGET目標

也衛建議 每天累積
60分鐘
體力活動

童喜動小小運動『家』

網上課程



教練到校



>300名
學生參加

「ABC體能殿」

「動樂Everywhere」大比拼

>3,000名
學生參加

賽果已於2022年8月23日的開學前鬆一鬆暨頒獎典禮公佈，恭喜以下學校獲得最高參與度金獎。



東華三院
馬錦燦
紀念小學



東華三院
羅裕積小學



天主教
石鐘山
紀念小學



知多一點點



運動小知識 世界衛生組織指引

Moderate to Vigorous Physical Activity

5-17歲的兒童及青少年
每天應累積最少60分鐘中高強度體力活動



可在空餘時間安排不同的體力活動，
逐步累積一天的活動量



每日60分鐘

MVPA



避免安排一次性長時間
的運動，這樣會讓子女容易
感到疲倦，對活動失去興趣

☀ 起床後



5分鐘

全身伸展喚醒身體

🍴 午膳



5分鐘

簡單肌力訓練

📄 課間 / 工作間



5分鐘

小空間運動
坐著站著輕鬆郁

🌙 晚飯後



20分鐘

親子動態消閒活動

「童喜動小一入學喜動禮」

每逢開學季，本計劃都會為小一新生的家長舉辦「童喜動小一入學喜動禮」。

首兩場活動已經於8月下旬順利舉行，向超過200名家長講解計劃內容和一齊做運動。



Fun Dance 體驗



計劃活動簡介



椅子舞環節



新學年活動巡禮

本計劃提供到校家長講座及活動體驗，歡迎各校「家長教師會」踴躍報名。
如有興趣舉辦，請與本計劃或學校老師聯絡。



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