



賽馬會
家校童喜動計劃

童喜動快訊

計劃簡介

賽馬會家校童喜動獎勵計劃鼓勵家長和學生經常佩戴計劃研發的運動手帶，積極參與計劃活動，同時培養恆常運動的良好習慣，參加家長和學生只要完成目標便可獲得電子獎章和小禮物！



立即報名

「動腦動身Zoom一鬆」 網上課堂

日期：即日起~2022/04/22
一小時動腦筋、鬆筋骨，結合運算思維和運動遊戲從體驗中學習



立即報名

「童喜動趣味活動班」 網上課堂

日期：即日起~2022/04/30
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



「童喜動聯校活動量大比拼」

日期：即日起~2022/04/30

已領取運動手帶的家庭
(自動參加，無需另行報名)



比賽目標

本計劃將聯同35間參與學校舉辦「童喜動聯校活動量大比拼」，每月比賽設有不同目標，旨在鼓勵家庭透過恆常運動保持健康的體魄，同時增強抵抗力。我們會定期分享「比賽小貼士」，為大家提供有趣、好玩的「親子運動點子」。

本月目標

比賽時段內累積最多步數的班別為勝出

參賽組別

初小組：小一至小三
高小組：小四至小六



注意事項

獎項及獎品

每組別分別設有冠、亞、季軍各一名
所有勝出班別的學生均可獲贈精美禮品一份

比賽準則

家長的活動數據將會計算入學生所屬班別的總成績內

請妥善保管計劃運動手帶，並定期使用應用程式同步數據，方能參加每月比賽



知多一點點

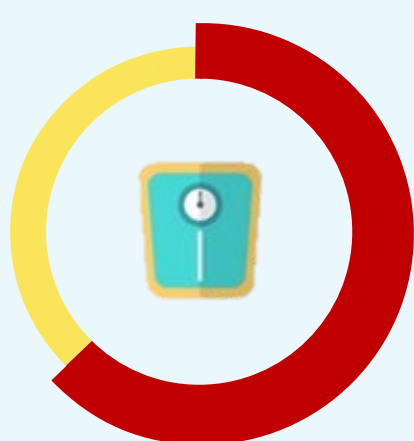


疫情下學童嚴重缺乏運動，本計劃進行的調查發現近六成父母指子女的**活動量減少**，近三分之二的學童體重上升，當中逾一成更比以往增重**3公斤或以上**！

疫情對學童之影響



體力活動量減少



子女體重上升



使用屏幕時間增加

研究發現



除了身體健康外，情緒及心理健康同樣不容忽視，有研究指「**放電**」可以放走負能量、擺脫焦慮的情緒，令學童不易發脾氣；規律運動亦能鍛鍊**專注力**和鍛鍊**耐力**，在運動後出一身汗，更能有效提升接下來的**學習效率**！

正面情緒+



學習效率+



在家防疫時，家長可以為子女報名參加「**童喜動**」網上活動班，堅持每天動一動！



運動小知識

小朋友在運動時太注重比賽勝負，當遭到失敗、責備，容易感到挫敗，進而不願再嘗試。

讓不愛運動的小朋友從「玩」開始，家長可透過與孩子一同參與「**童喜動趣味活動班**」，認識基礎動作技能和體適能對參與運動的重要性，學習一系列好玩有趣的親子遊戲，在家也可以多跑動多出汗。

當小朋友掌握各項**基礎動作技能**，會更容易投入學習新的運動技能和感受**成功感**，將運動融入生活的一部份。

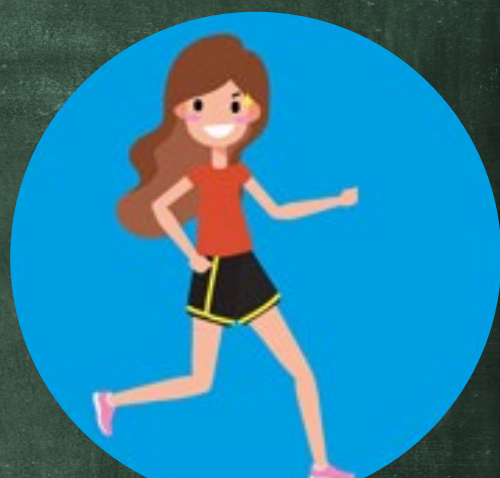
基礎動作技能



平衡穩定技能



操控球類技能



移動技能

立即報名

「**童喜動聯校親子同樂日**」網上活動

日期:2022/04/16

教練在線上帶領大家實時互動，進行有趣好玩的親子家居運動，學習不同的基礎動作技能



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