



賽馬會  
家校童喜動計劃

## 童喜動快訊

### 聯校大比拼實況



本學年聯校大比拼 (學生組)

在剛過去的7月結束，同學們在考試期間亦不忘抽空一邊做運動，一邊累積步數，實在值得嘉許！

所有得獎同學均會獲發精美禮物，包括飛盤、便條紙或軟壘球，點擊下方的短片，看看如何利用活動禮物與家人、朋友一起「動」樂啦！

接下來，8至10月將會進行教職員組別比賽，同學可趁這段時間積極參與本計劃的暑期活動，例如小小運動家以及趣味活動班，為之後的大比拼積極備戰！

### 最新活動

立即參加

「童喜動小小運動『家』」(網上)

日期：17/8/2022 - 26/8/2022  
培育四大體育素養元素和九大共通能力



### 賽果公佈

最多步數

#### 初小組

★ 聖博德學校	1B班
☆ 聖博德學校	1C班
★ 佐敦谷聖若瑟天主教小學	1D班

#### 高小組

★ 香港南區官立小學	4A班
☆ 聖博德學校	4C班
★ 聖博德學校	5C班



## 學生組得獎名單

聖公會聖十架小學



佐敦谷聖約瑟天主教小學



油麻地天主教小學(海泓道)



禮物篇



▲ 飛盤



▲ 便利貼



▲ 軟壘球

# 知多一點點



## 運動小知識

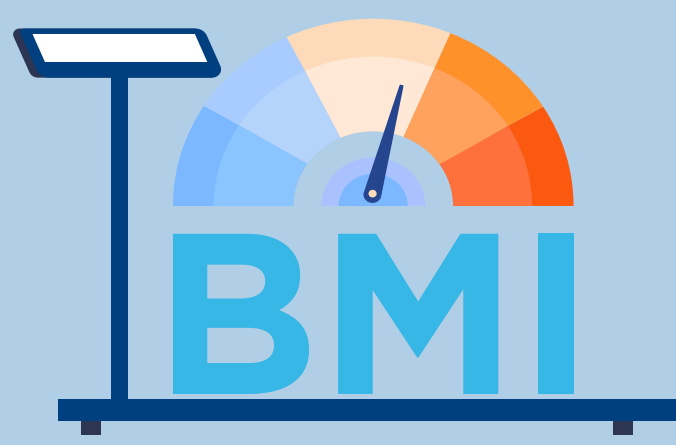
良好的「健康體適能」讓人勝任日常工作之外，也能享受運動和休閒活動，並確保身體可以應付環境的變化挑戰。

為了讓參加者更了解自己身體的狀況，計劃團隊會到學校為師生或家長進行體適能測試及體驗活動。

**健康體適能**元素包括：心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度和身體成分，以下是相關的評估方法。



### ▲ 身體成分



體重指標BMI

### ▲ 肌力



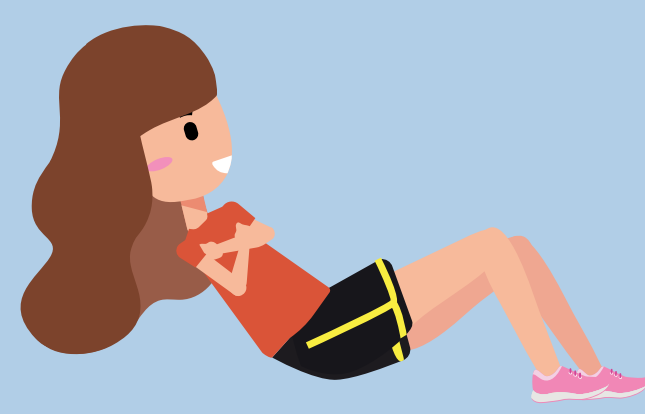
手握力測試

### ▲ 柔軟度



抓背測試

### ▲ 肌耐力



捲腹測試

## 「動樂Everywhere」大比拼

「動樂Everywhere大比拼」經已截止提交短片，是次活動反應踴躍，共有208隊隊伍報名參加，參加總人數高達五千多名學生。

大比拼活動融入間歇訓練的原則，分低、中、高強度，讓不同程度、級別的學生參與。校園團體挑戰賽比賽結果將於網站及Facebook公佈，敬請密切留意！



團體賽



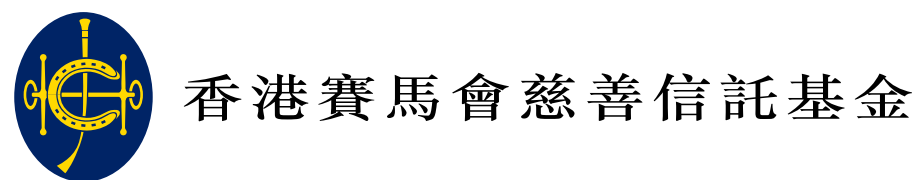
個人賽



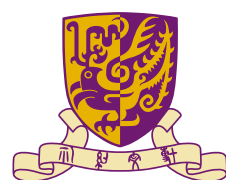
電子證書



策劃及捐助



聯合策劃



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong

協辦機構

