



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 - 31/12/2022



星期六 額外增設

動樂 Everywhere 練習環節

# 童喜動快訊

## 基礎活動迷你版掛曆

賽馬會家校童喜動計劃特別製作了精美的迷你版掛曆送給所有參加者，掛曆上印有來年重點活動的日期外，每月更設不同的**基礎活動技能(FMS)**主題，透過提供動作示範及表現評估表，加深學生和家長對基礎動作技能的認識。



同學亦可以把掛曆當作**運動日誌**，記錄每天的運動時間和靜態活動時間。

立即掃描掛曆上的二維碼，測試自己的運動能力吧！



## 11月賽果公佈

### 中高強度體力活動 MVPA 初小組

★ 保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 2B班

★ 保良局林文燦英文小學 1D班

★ 保良局陸慶濤小學 3L班

### 中高強度體力活動 MVPA 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 4B班

★ 保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學 5A班



## 一童喜動千萬步

## 虛擬運動旅程

「一童喜動千萬步」聯校活動於2022年11月25日（星期五）順利舉行，是次活動共25間學校參與，所累積的步數再創新高，當日有10間學校一同參與直播，超過1萬名教職員及學生在15分鐘的虛擬旅程中合共累積達190萬步，成績令人鼓舞。



一童喜動千萬步

最新步數: 6,515,035

10,000,000步

# 知多一點點



## 運動小知識

四年一度的體育盛事「世界盃」進行得如火如荼，大家支持自己心儀的隊伍外，又知道「足球」與哪些基礎動作技能相關呢？

**基礎動作技能(FMS)**包括移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能，是所有運動的基本技巧。

**6至8歲**為兒童的學習FMS的**黃金期**，因此適當的訓練可顯著提升身體的靈活性、速度及平衡力。

### FMS「黃金期」

6歲 7歲 8歲 9歲 10歲 11歲 12歲

身體自然發育成長

★最佳學習基礎動作的階段(初小)

★建基於基礎動作技能學習基本體力技能(高小)

最佳指導基礎動作階段

掌握鞏固

「踢球」是移動動作技能之一，當中包括以下四個動作要求：



快步趨前走向球



舉腳踢球前  
大步踏/跨前



非踢球腳須踏穩靠近



以腳面或腳內側踢球  
(不用趾尖)

## 第二屆

# 動樂Everywhere聯校大比拼

第二屆「動樂Everywhere 聯校大比拼」現正接受報名，學校反應熱烈，至今超過4,000名學生參加班際挑戰賽。

公開組設有**個人挑戰賽**和**親子挑戰賽**，歡迎家長與子女一同參與，只要拍片完成最多20個指定動作並成功提交影片，即可獲得參與證書乙張。



挑戰級別

完成

提交參賽影片日期：  
2023年1月14日或以前

## 額外增設

「動樂Everywhere」練習課堂

立即參加



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



香港科技大學  
THE HONG KONG  
UNIVERSITY OF SCIENCE  
AND TECHNOLOGY