2022年7月

賽馬會
家校童喜動計劃

童喜動快訊

最新活動

立即參加

「童喜動聯校活動量大比拼」

日期：即日起~2022/07/31

本月目標

比賽時段內累積最多步數的班別為勝出

聯校大比拼實況

於6月進行的「校園尋寶」活動反應踴躍，學生在校內奪得活動小寶箱後更與同學交換分享，營造出良好的校園運動氛圍。

取得寶箱後別忘記完成「童喜動十項全能任務」本計劃將挑選出色的分享作品,並送出禮品以茲鼓勵！

踏入７月，「聯校活動量大比拼」(學生組)來到本學期的最後一次比賽，大家記得把握機會，繼續累積步數爭取獎品！

賽果公佈

最多步數

初小組

香港南區官立小學	3D
保良局林文燦英文小學	3B
聖公會聖十架小學	1A

高小組

香港南區官立小學	4A
香港南區官立小學	4B
香港南區官立小學	5A

十項全能任務卡

獲得活動小寶箱

完成任務及貼上照片

唔好放棄呀

小禮物一份

給予出色作品小禮品！

知多一點點

運動小知識

要確保運動安全、運動量適中，控制運動強度是非常重要的。以下的「**自覺竭力程度評分**」方法，有助大家了解不同運動強度時的身體反應。

一般建議把自覺竭力強度定於**5至7**之間。即感到吃力，**呼吸**轉為急促，**脈搏**也會加快。請緊記，運動時應循序漸進、量力而為，過度鍛鍊反而會超出身體的負荷。

可參照以下的「自覺竭力程度評分方法」，選擇最適合自己的運動強度。

級別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
竭力程度	毫無感覺	很微弱	微弱	中度	稍吃力	吃力	相當吃力	非常吃力	吃力 非常非常	極度吃力	筋疲力盡

「一童喜動千萬步」虛擬旅程聯校活動

5月27日

最新步數:6,822,723

活動回顧

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