

你的運動時間足夠嗎？



5-17歲



根據世界衛生組織的指引，兒童及青少年（5-17歲）每天應進行至少60分鐘的中等至劇烈強度的體力活動，以及每星期至少3天強化肌肉及促進骨骼成長的體力活動。成人亦應每星期進行合共150分鐘中等至劇烈強度的體力活動。

你能掌握以下的基礎動作技能嗎？

移動動作技能



跑步 雙腳前跳 踏跳步 騎馬步 貼腳橫步 單腳跳

操控球類技能



原地拍球 踢球 單手正手擊球 雙手擊球 雙手接球



下手拋球 上手擲球

關於我們

「賽馬會家校童喜動計劃」是由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，香港中文大學聯合策劃，並由香港科技大學及香港應用科技研究院有限公司協辦的一項為期五年的先導計劃，項目已於2017年9月展開。目的為設計一套更有效的運動及體力活動模式，透過家校合作及科技應用，提升學童參與體力活動的效能和動機，培養他們終生運動的興趣和習慣。是項計劃合共35間小學參與，將惠及約3萬名學童及其家長，我們期望此計劃的協作模式及寶貴經驗能有效地作進一步發展，促進香港學童身心均衡健康發展。

聯絡我們

「賽馬會家校童喜動計劃」辦公室
地址：香港中文大學陳國本樓7樓707室
電郵地址：enquiry@funtomove-jc.hk

策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策劃 Co-created by



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

協辦機構 Co-organisers



參與辦學團體 Participating school sponsoring bodies



賽馬會
家校童喜動計劃



01 家校合作 推動健康生活模式

- ◎ 大學團隊、科技專家、校長、教師和家長攜手推動
- ◎ 整全性家校合作模式，規劃短、中、長期的實施方案



02 電子科技和大數據分析 提升運動質量

- ◎ 自動化評量基礎動作技能以助持續改進
- ◎ 運動手帶全天候記錄運動量
- ◎ 透過手機程式協助家長了解學生運動表現，以評估計劃內活動之成效



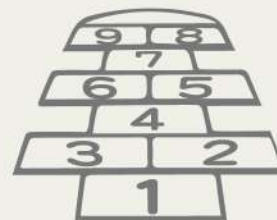
03 多元化活動 增加校內外運動機會

- ◎ 非體育課校內趣味運動時段及課後興趣活動班
- ◎ 親子運動班、競技比賽、專題分享講座及不同獎勵計劃



賽馬會 家校童喜動計劃 主要內容

包括一系列活動，為學生、家長和全體教職員提供更多元化的體力活動機會。



非體育課校內體力活動安排
(包括早會、小息、午息、轉堂及課後時間)

- ◎ 醒神童喜動
- ◎ 小息童喜動
- ◎ 鐘聲童喜動
- ◎ 放學童喜動



體育教師專業發展



家長講座



學生 / 親子 /
家長活動班



學生體適能測試
問卷調查