保良局田家炳千禧小學 通告 159/2020 號

分發名單:一至六年級學生及家長

【「2020-2021 年度賽馬會家校童喜動-童喜動爸媽工作坊」】

近年,世界衛生組織及聯合國教科文倡議「優質體育」。當中,家庭教育乃一重要的媒介。「賽馬會家校童喜動計劃」將舉辦一系列家長工作坊,透過網上互動和活動體驗,以深入淺出及有趣的方式加強家長對「優質體育」及「體育素養」的認識。工作坊由專家學者帶領,內容設計結合理論與實踐,涵蓋個人身體管理及家庭健康等主題元素。

完成指定學習時數之家庭更可獲得「簡易運動器具」、「個人體育素養評估報告」及「工作坊出席證書」等獎勵。詳情請參閱活動之宣傳單張。

工作坊現正招募家長成為協同伙伴,冀盼所有參與本計劃的家長,能有機會一同經歷「優質體育」運動的體驗!

「童喜動爸媽工作坊」有關課堂安排、參加詳情和辦法臚列之如下:

日	期	2021 年 1 月至 5 月期間 (*簡介會將於 2021 年 1 月透過 Zoom 舉行,確實日期和時間將另行通知)
時	間	平日放學後時段或星期六、日早上
地	點	自訂
內	容	請參閱附件宣傳單張
活動形式		活動採用 Zoom 視像會議方式舉行(Zoom 視像會議及運動體驗)
名	額	工作坊名額限制為 30 人,網上報名,先到先得,額滿即止。 (家長在網上報名時已經知悉名額是否已滿,毋須致電回校查詢)。
報名	方法	 家長瀏覽網上報名系統: (選取報讀之課堂,填寫簡單個人資料,並提供手提電話號碼或電郵地址以便計劃發送課堂連結訊息) 費用全免
備	註	 家長須確保個人、子女及各參與家庭成員身體健康狀況良好,並無任何疾病以致不能參加此項活動 請在安全的家居環境下進行運動(例如空氣流通、地板平整、不濕滑、移開附近之大型雜物) 請穿著舒適、輕便的衣物 運動過程中如感到不適,應立即停下 運動後必須補充水份 如反應理想,主辦單位將考慮繼續推行。 因採用 Zoom 視像會議方式舉行,由計劃團隊支援相關資訊科技,參加者可以簡易電子通訊方式(如電話和電腦),並依據指示提供的連結登入便可加入參與課堂。
活動	查詢	如有任何疑問,可直接致電 3943-3818「賽馬會家校童喜動計劃」辦公室查詢。

校長:__

陳寶玲



「童喜動爸媽」工作坊



什麼是 體育素養?

如何享受 運動的樂趣, 保持終身健康?





你是否 具備參與 體力活動 的能力?



- ❖ 滿 "Fun" 親子運動體驗
- 網上課堂 學習時間更彈性!
- 個人體育素養及體適能綜合報告 (包含BMI指數、肌耐力、柔軟度及 跑、跳、擲、接等測試)



祖同母父 參加,更可獲 額外一枚運動 手帶連匙扣



(3) : 小一至小六之家長



📆 : 2021年1月至5月(約6節)

: 放學後時段或週末早上(時間表將另行通知) 工作坊完結後備有錄影片,方便未能全部出席實時

課堂的家長重溫

🚺 : 1. 透過學校報名參加或

2. 自行填寫計劃網頁上的報名表格

www.funtomove-jc.hk

🗭 : 粵語主講

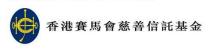
: 3943 7936 / 3943 9440

完成指定學習時數, 即有機會得到以下獎勵



- 簡易運動器具套裝
- 💠 動樂Everywhere桌遊
- 💠 出席證書

策劃及捐助 Created and Funded by



聯合策劃 Co-created by



協辦機構 Co-organisers



