

保良局田家炳千禧小學
通告 177/2020 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計劃-聖誕童喜動趣味活動班（網上課堂）」】

由 2020 年 12 月 18 日起，「賽馬會家校童喜動計劃」將於聖誕假期，提供免費網上運動體驗，讓參與的學生及家人輕鬆地在家裏與童喜動教練一同進行網上「聖誕童喜動趣味活動班」。有關課堂安排、參加詳情和辦法，請參閱附件一。

家長可自行瀏覽「2020-2021 年度賽馬會家校童喜動計劃-聖誕童喜動趣味活動班（網上課堂）」網頁報名，內容請參閱附件。

冀盼所有參與本計劃的學生和家長，能足不出戶也有機會一同於普天同慶的聖誕節中享受做運動的樂趣！

日期：	2020 年 12 月 18 日(星期五)至 2021 年 1 月 3 日(星期日)
時間：	同學/家長可自行於網上選擇上課時間：詳見附件 *每節約 30 分鐘
地點：	自訂
內容：	以聖誕為主題的家居活動及遊戲
活動形式：	活動採用 Zoom 視像會議方式舉行
名額：	每個活動班時段有名額限制，網上報名，先到先得(同學/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： 學生及家長可到 https://forms.gle/xKCswi5H1haVEQyE6 查詢活動班時間表及報名。 (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)
備註：	1. 家長須確保子女及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 2. 同學可自行報名聖誕節假期網上課堂，校方不會再另發通告通知。 3. 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。 4. 參與聖誕活動班的同學及家長，請穿上具聖誕節氣氛的運動服(紅色或綠色)或戴上聖誕飾物上課，以增添節日氣氛。 5. 出席課堂 6 次或以上的同學可獲電子嘉許證書乙張；出席課堂 3 次或以上的同學有機會參加隨機抽獎，得獎者可獲『動樂 Everyday』桌上遊戲乙份(每份價值 \$150)。 6. 沒有運動手帶的同學也可報名參加(手帶會於復課後才派發)。
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。

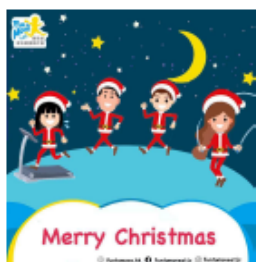
校長： 
陳寶玲

二零二零年十二月十八日



「賽馬會家校童喜動計劃」
聖誕童喜動趣味活動班 (網上課堂)

「賽馬會家校童喜動計劃」提供免費網上運動體驗，讓參與學生及家庭隨時隨地輕鬆在家與遠端的童喜動教練一同進行網上童喜動趣味活動班。課堂旨在提升參加者的體適能及基礎動作技能表現，同時促進親子關係，讓家長和子女足不出戶也有機會一同享受運動的樂趣！十二月份之活動班即將加入以聖誕為主題的家居趣味活動及遊戲。



參加辦法

學生及家長可到 <https://funtomove-jc.hk/zh/key-milestone/latest-events> 查詢活動班時間表及報名。

註：活動班只開放予就讀計劃學校之學生及其家庭，賽馬會家校童喜動計劃保留對參加者資格的最終決定權。

所有參加者上課時必須配戴本計劃之運動手帶。

活動日期

2020 年 12 月 21 日至 1 月 3 日期間進行。

獎項及獎品

活動完結後一星期公佈得獎結果，經本計劃確認資格後，得獎者將收到提示電郵通知領獎。所有得獎者可於學校領取禮品。

個人 目標	1. 活動期間出席課堂 6 次或以上之學生可獲電子嘉許證書乙張	
	2. 每星期出席課堂 3 次或以上之學生有機會參加抽獎，抽獎會以隨機方式抽出一位得獎者，可獲「動樂 Everyday」桌上遊戲乙份 (價值\$150)	
團體 目標	活動期間會累計所有參加者步數，如總步數超過目標步數 500,000 步，所有參加者可獲得童喜動運動手帶扣乙份 *越多同學參加越快達到目標步數	



總步數統計

教練會以本計劃運動手帶計算步數，於課堂完結後以教練公布的步數紀錄為準。

參加者一旦參與活動，即代表了解、同意並願意遵守本文所載的條款及細則。如有違反參加條款或以不誠實手法進行此活動，本計劃有權取消其參加及得獎資格，而不作任何通知。

參加者對於是次活動及評審的決定均不得異議。活動不設上訴機制。本計劃擁有修改及解釋以上活動規則的權利。如有任何爭議，本計劃保留最終決定權。

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

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



香港中文大學陳國本樓7樓707室 Room 707, 7/F, Chen Kou Bun Building, The Chinese University of Hong Kong
Tel: (852) 3943 6098 Fax: (852) 3942 1013 Website: www.funtomove-jc.hk