

# 保良局田家炳千禧小學

## 通告 228/2020 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 - 第三學段活動事宜】

第三學段賽馬會家校童喜動計劃將繼續推行多項健康活動，各項活動詳情如下：

#### 甲) 「童喜動十項全能任務」 (2021 年 3 月至 7 月)

賽馬會童喜動計劃邀請各家庭完成十項指定任務，包括訂閱 YouTube 頻道、運用計劃提供的電子學習資源、參加網上實時運動班、分享活動感受及步數指標等。學生和家長每完成一項任務後，便可貼上獎勵貼紙；完成所有任務，更可獲學校嘉許。

校方約於三月下旬派發十項全能任務卡(附件一)及貼紙(附件二)予同學(詳見連結 <https://www.youtube.com/watch?v=SRhp7-spyFQ>)。同學可因應自己的能力及時間，參與計劃所提供的活動，從中確立運動目標，透過自學、實時網上課堂及體驗分享，建立正向積極健康人生。

#### 乙) 二至五年級同學配戴運動手帶

體育科老師將於三月下旬派發運動手帶給同意參加童喜動活動的二至五年級同學(因疫情關係，一年級同學暫不於本學年派發)。同學收到手帶後，可登入 <https://www.youtube.com/watch?v=hpgFQQcRI1Q>，按步驟安裝軟件，並認識正確使用方法。若遇有不明白的地方可向體育老師查詢。同學可多配戴手帶參與體育活動(註：水上活動時不適合配戴手帶)，越積極參與，得獎機會越高(詳見連結 <https://www.youtube.com/watch?v=0jo2G4etgxI>)。體育老師將在課堂上評估已同意參加活動的同學的基礎動作(所接觸的器材會進行消毒)。所得的數據，校方將會交中文大學作教育研究用途。

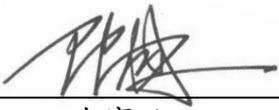
#### 丙) 「一童喜動千萬步」活動

2021 年 3 月 30 日，學校將舉行「一童喜動千萬步」活動。當天中文大學團隊、校長、教師及學生，將聯同其他參與計劃的保良局屬校師生一起參加活動。詳情如下：

日期:	30-3-2021
時間:	8:40-9:05 (第一節)
備忘:	A. 學生須穿著整齊體育服及運動鞋，配帶童喜動運動手帶(已同意參加並已獲派發童喜動運動手帶的同學); B. 同學在 8:15-8:40 上班主任課，隨後觀看 5 分鐘開幕禮及 20 分鐘虛擬旅程短片。同學要跟著短片一齊動起來; C. 由班主任在第一節帶領活動，活動結束後如常第二節課堂教學; D. 請參閱附件三。

冀盼所有參與本計劃的家長和學生，能享受做運動的樂趣!

校長：

  
陳寶玲

二零二一年三月十二日



鼓勵延伸學習，確立目標，體驗自主運動的樂趣

# 童喜動 十項全能任務卡

本計劃致力推出多元化網上延伸學習教材和實時運動課堂，讓學生可於課後隨時隨地使用計劃運動手帶體驗運動的樂趣，推動積極參與童喜動活動，培養恆常運動的習慣。

學生可透過參與下頁不同的學習活動，收集「童喜動」貼紙，自訂目標，完成「童喜動十項全能任務」。凡成功完成任何一項任務，便可經由家長將相關「童喜動」貼紙貼於適當位置。



參加月份：\_\_\_\_\_

班別 / 學號：\_\_\_\_\_

手帶登入編號：\_\_\_\_\_

## 「十項全能任務」

## 「童喜動」貼紙

- 1 訂閱**  
YouTube頻道  
Fun To Move at JC



- 1** 與家人一同按讚和分享計劃  
每月最新上載的影片



- 2 網上自學：**  
參與YouTube頻道網上  
自學課堂



- 2** 童喜動趣味活動班  
網上自學課程系列——學生班



- 3** 網上自學課程系列——親子班



- 4** 基礎動作技能



- 5** 健康體適能



- 3 延伸學習：**  
參與實時網上課堂



- 6** 報讀實時網上「童喜動活動班」  
(學生班)，並依時出席



- 7** 報讀實時網上「童喜動活動班」  
(親子班)，並依時出席



- 4 確立目標**

- 8** 以手機應用程式同步數據，  
並每月累積最少150,000步



- 5 體驗分享**



- 9** 分享參與「童喜動」的體驗



- 10** 分享一張佩戴計劃運動手帶  
參與「童喜動」活動的照片



能夠完成十項全能任務的學生，任務卡可獲校方張貼於賽馬會家家校童喜動的龍虎榜壁報上，予以嘉許。



好好玩

精神嘢

Fun To Move



越行越fit

快樂體驗

開心share





Fun to Move @JC 賽馬會  
家校童喜動計劃

# 一童喜動千萬步



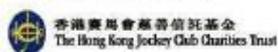
日期及時間：2021年3月30日早上8時15分

對象：歡迎全體學生及教職員參與

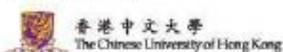
地點：參與學校於校園內以網上形式進行



策劃及資助 Created and Funded by



聯合策劃 Co-created by



協辦機構 Co-organisers

