



## 童喜動十項全能任務卡 體驗自主運動的樂趣

本計劃於新一年邀請各個家庭完成「童喜動十項全能任務」，透過運用計劃所提供的電子學習資源及參加網上實時運動班等，鼓勵學生和家長不受環境限制，在家投入運動的樂趣！

**日期:** 2021年3月起

### 十項全能任務:

包括使用運動手帶、網上自學、訂立目標、童喜動活動體驗及相片分享等

### 玩法:

參加者可按喜好於整個月內逐一完成十項全能任務。**凡成功完成任何一項任務，學生便可將相關的「童喜動」貼紙貼於卡上適當位置。**鼓勵家長與子女一同參與。

### 嘉許資格:

把已集齊一套10個貼紙的任務卡經家長簽署確認後交回學校，並由校方及賽馬會家校童喜動計劃辦公室作最後核實，可獲嘉許張貼於校園內的賽馬會家校童喜動的龍虎榜壁報。

### 領取任務卡方法:

任務卡連同一套10個貼紙將由學校派發，每位學生每月最多獲派一張。**收到後請家長妥為保存，遺失將不獲補發。**學生必須成功完成一張任務卡後，才可以向老師拿取新的任務卡，再次於另一月份進行任務。於活動期間，學生可自選參加的月份；參加次數不限。



進行任務時，  
記得戴上運動  
手帶啊！

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



香港科技大學  
THE HONG KONG  
UNIVERSITY OF SCIENCE  
AND TECHNOLOGY

香港中文大學陳國本樓6樓607室 Room 607, 6/F, Chen Kou Bun Building, The Chinese University of Hong Kong

Tel: (852) 3943 6098

Fax: (852) 3942 1013

Website: www.funtomove-jc.hk

	「十項全能任務」	「童喜動」貼紙
<b>1 訂閱</b> YouTube頻道 Fun To Move at JC 	<b>1</b> 與家人一同按讚和分享計劃 每月最新上載的影片	
<b>2 網上自學：</b> 參與YouTube頻道網上 自學課堂 	<b>2</b> 童喜動趣味活動班 網上自學課程系列——學生班	
	<b>3</b> 網上自學課程系列——親子班	
<b>3 延伸學習：</b> 參與實時網上課堂 	<b>4</b> 基礎動作技能	
	<b>5</b> 健康體適能	
<b>4 確立目標</b>	<b>6</b> 報讀實時網上「童喜動活動班」 (學生班)，並依時出席	
<b>5 體感分享</b>	<b>7</b> 報讀實時網上「童喜動活動班」 (親子班)，並依時出席	
	<b>8</b> 以手機應用程式同步數據， 並每月累積最少150,000步	
	<b>9</b> 分享參與「童喜動」的體驗	
	<b>10</b> 分享一張佩戴計劃運動手帶 參與「童喜動」活動的照片	

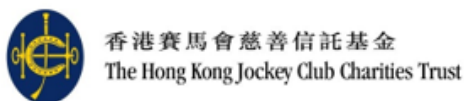
如有任何涉及是次活動之爭議，賽馬會家校童喜動計劃將保留最終決定權。



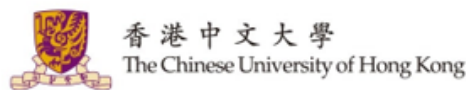
備註：

任務 8 – 10 – 將經由校方及賽馬會家校童喜動計劃辦公室作最後核實  
 所有任務完成後須由家長或監護人在任務卡上簽署核實

策劃及捐助 Created and Funded by



聯合策劃 Co-created by



協辦機構 Co-organisers

