



凝動香港體育基金

機構會員
HKCSS
Agency Member

香港傑出義工獎
Hong Kong Volunteer Award
義工工作發展局頒發 | by Agency for Volunteer Service



HK Tax-Exempt Charity IR No.:
91/12703

關於體能運動有益健康的建議:

5至17歲的兒童及青少年應每日進行**最少60分鐘**中等至高強度的體能活動

平日及周末



平日 **5.2%**

周末 **23.7%**

95% 青年平日缺乏運動

「SportsHour 中小學生運動參與時數研究計劃」 先導研究結果

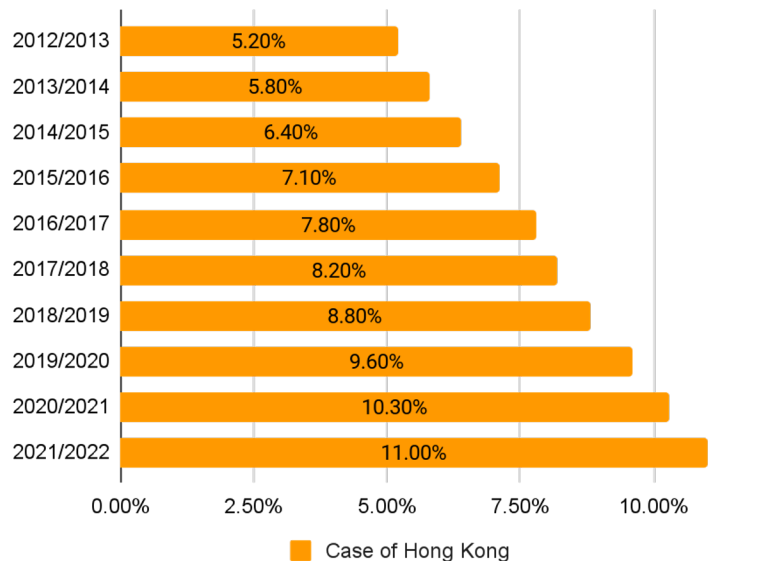
男女生

| | 平日 | 周末 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| 男生  | 8.5% | 25.6% |
| 女生  | 2.7% | 22.4% |

男生  比女生  較多做運動

社會需求

公營普通學校有特殊教育需要的學生人數百分比



2021/2022

公營普通學校有特殊教育需要的學生人數百分比

公營小學:

29,310
279,655

10.5%

公營中學:

29,580
253,624

11.6%

2020 年香港貧窮情況報告

貧窮人口、貧窮率 (恆常現金政策介入後)

190,300 (19%)



18歲以下兒童

2016年香港少數族裔人士貧窮情況

居住於貧窮線下的東南亞裔兒童

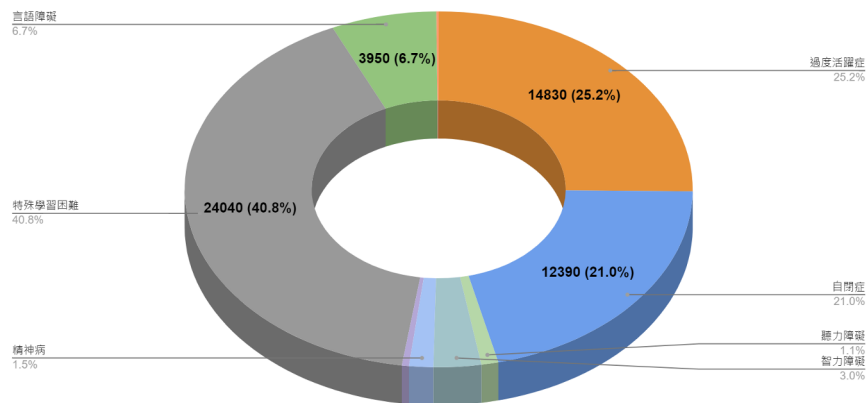


18歲以下兒童

7,200 (38%)

社會需求

2020/2021 公營普通學校有特殊教育需要的學生人數
(按主要特殊教育需要類別劃分)



ADHD
24.7%

資料來源: 學生入學統計 2012/2013, 2013/14, 2014/15, 2015/16, 2016/2017, 2017/2018, 2018/2019, 2019/2020, 2020/2021 (教育局, 2021).

過度活躍症

+215%

2012/2013
4,780



2022/2023
15,040

我們的願景

以體育造就青年

10 REDUCED INEQUALITIES



平等學習機會



5 GENDER EQUALITY



性別平等



4 QUALITY EDUCATION



社會共融



3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



健康生活





直接受惠
總人數



15,873

體育訓練
總時數



510,938

公眾教育活動
總人次



26,124



我們的團隊



想了解更多關於
我們團隊，請掃
描二維碼。

我們有 **23** 名全職員工, **9** 名董事會成員,
及 **7** 個義工顧問團隊 支持機構的運作

地區項目



《激發！凝動籃球》



《激發！凝動跆拳道》



《激發！凝動曲棍球》



《激發！凝動足球》



《激發！凝動棍網球》



《激發！凝動羽毛球》



《激發！凝動欖球》

地區項目

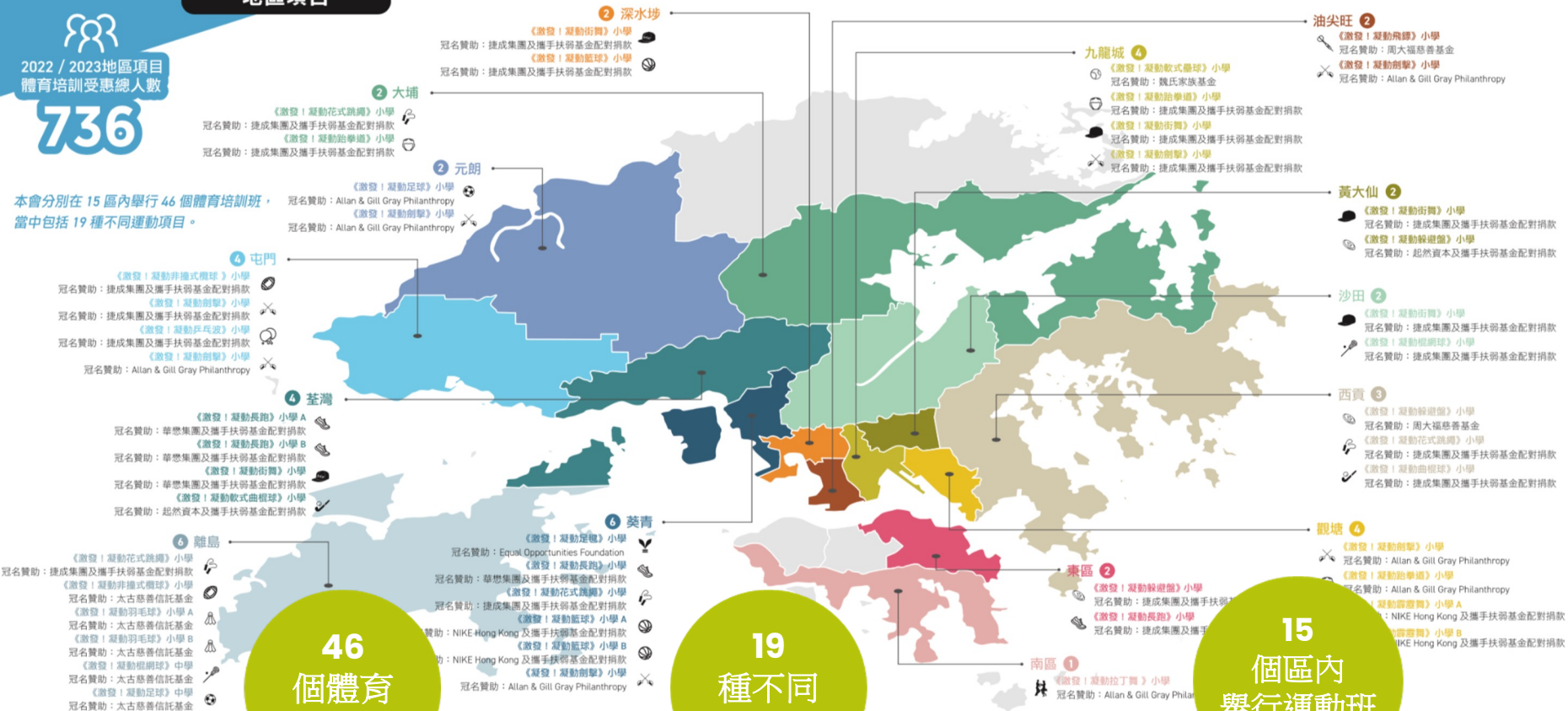
地區項目



2022 / 2023地區項目
體育培訓受惠總人數

736

本會分別在 15 區內舉行 46 個體育培訓班，當中包括 19 種不同運動項目。



46
個體育
培訓班

19
種不同
運動項目

15
個區內
舉行運動班

凝動學生手冊

IHKSports Student Handbook



姓名：_____

班別：_____

運動項目：_____



凝動課程內容

每位凝動同學都會接受「MOVE70!」一年體育訓練課程：

60小時

體育訓練
 ✓ 專業教練
 ✓ 全套裝備
 ✓ 每週訓練

凝動課程透過體育發展個人成長，讓同學學習正面的價值，並應用於體育以外的日常生活。凝動課程的核心價值和技巧包括以下圖解：



8小時

學習經歷活動

與香港外展訓練學校籌辦的歷奇領袖訓練，透過野外體驗和挑戰訓練，加強同學的自立能力及團隊精神。

長者探訪等義工活動，培養同學的感恩精神。

學習活動工作坊，增加對社會議題的了解。

2小時或以上運動評核

(包括比賽、表演或考核)

凝動將為同學付報名費及完成報名程序，並安排交通接送。

為甚麼凝動提供的訓練是長期的？

這間有很多課都是為期只有數週的興趣班，并非在體驗後，學校的教練會穩定隊，入隊門可能就不一定要來。

凝動希望為來自基層家庭，對運動有興趣的同學提供一年的訓練機會，讓同學由初步參與開始，經過比賽和訓練不同的階段後，有足夠的時間慢慢進步，變成更有自信的自己！



我的承諾

我承諾會遵守課程守則，完成「MOVE70!」一年體育訓練課程（包括學習經歷活動、比賽/表演及考核等）！

簽署：_____

見證人簽署：_____



你和團隊的挑戰

挑戰一

挑戰前...

別要固步自封。你的夢想越大，你便走得越遠。
 —米高·菲比斯（美國游泳運動員）

種類：比賽 / 考核 / 表演

日期：.....年.....月.....日

團隊目標：_____

個人目標：_____

為了達到以上目標，你會作出以下行動：

行動一

行動二

希望你好好準備是次挑戰，並有所得著！



全港項目





SportsCHAT!



香港賽馬會慈善信託基金

The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

賽馬會凝動香港

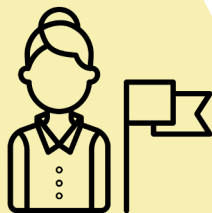
Jockey Club InspiringHK

2021-2024 第二屆計劃目標受益人 SportsCHAT!



480+

女性義工



480+

創新者



3,480+

女中學生

40%

來自低收入家庭



5%

來自非華裔人士



When GIRLS become **C**onfident, **H**ealthy, **A**ctive, and start to **T**ake charge.



1. 「運動伙伴」培訓



2. 學校工作坊



3. SHE Inspires! 中長期體育培訓



4. SHE Explores! 運動新角度





訓練夥伴：



場地合作夥伴：



《邨JUMP!》屋邨籃球聯賽及訓練計劃

2022至2023年度 重點數據

15



覆蓋地區

680

560男 + 120女



受惠人數

38

30男 + 8女



屋邨球隊數目

430+



全季比賽場數



計劃特色



全港首個以屋邨為單位的籃球聯賽及訓練計劃



眾多正規「五對五」比賽的機會



甲組級專業訓練



與企業義工共同參與社會服務，建設社區

計劃概覽 - 完善的網頁紀錄比賽數據及精華

welldunk.org

- 比賽賽程
- 比賽結果及精華
- 隊伍資訊
- 學生數據及故事



適用於手機及平板電腦

近5場比賽

| 日期 | 對手 | 得分 | 投籃 | 投籃命中率 | 三分球 | 三分命中率 | 兩分球 | 兩分命中率 | 罰球 | 罰球命中率 | 進攻籃板 | 防守籃板 | 總籃板 | 助攻 | 搶截 | 阻攻 | 失誤 | 犯規 |
|------------|-------|----|------|--------|------|--------|------|--------|-----|---------|------|------|-----|----|----|----|----|----|
| 2021-05-29 | 兆禧守衛者 | 5 | 2-0 | 0.00% | 1-0 | 0.00% | 1-0 | 0.00% | 6-5 | 83.33% | 7 | 7 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | |
| 2021-05-22 | 安定猛牛 | 15 | 14-5 | 35.71% | 8-1 | 12.50% | 6-4 | 66.67% | 4-4 | 100.00% | 0 | 3 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 2021-05-08 | 石籬精英 | 12 | 9-3 | 33.33% | 5-2 | 40.00% | 4-1 | 25.00% | 6-4 | 66.67% | 0 | 7 | 7 | 1 | 0 | 1 | 5 | 0 |
| 2021-04-24 | 青衣戰狼 | 18 | 11-7 | 63.64% | 2-1 | 50.00% | 9-6 | 66.67% | 4-3 | 75.00% | 2 | 4 | 6 | 3 | 3 | 0 | 3 | 1 |
| 2021-04-17 | 元州野牛 | 27 | 22-8 | 36.36% | 10-4 | 40.00% | 12-4 | 33.33% | 9-7 | 77.78% | 1 | 5 | 6 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 |

常規賽排名

| 東南 | | 西北 | | |
|--------|---|----|-----|--|
| TEAM | W | L | L10 | |
| 1 耀東超人 | 7 | 1 | 7-1 | |
| 2 勵德賢者 | 6 | 2 | 6-2 | |
| 3 鳳德野馬 | 6 | 2 | 6-2 | |
| 4 逸東狂獅 | 6 | 2 | 6-2 | |
| 5 家維犀牛 | 5 | 2 | 5-2 | |
| 6 富東戰神 | 5 | 3 | 5-3 | |

數據王

| 得分 | 籃板 | 助攻 |
|----------------|----|------|
| 1 黃敬 彩福尖子 | | 28.0 |
| 2 謝祖佑 花園夢想家 | | 20.0 |
| 3 劉家瑜 沙角環擊 | | 18.0 |
| 4 梁健勇 青衣戰狼 | | 18.0 |

公眾教育活動



SportsHour 中小學生運動參與時數研究計劃



凝動教練培訓學院



企業「一」起動嘉許計劃



凝動小小「桌」越運動家

《企業「一」起動》嘉許計劃及年度優秀實踐案例典禮



創意夥伴

ACOO

數碼夥伴

Meta

學習夥伴

LinkedIn

媒體夥伴



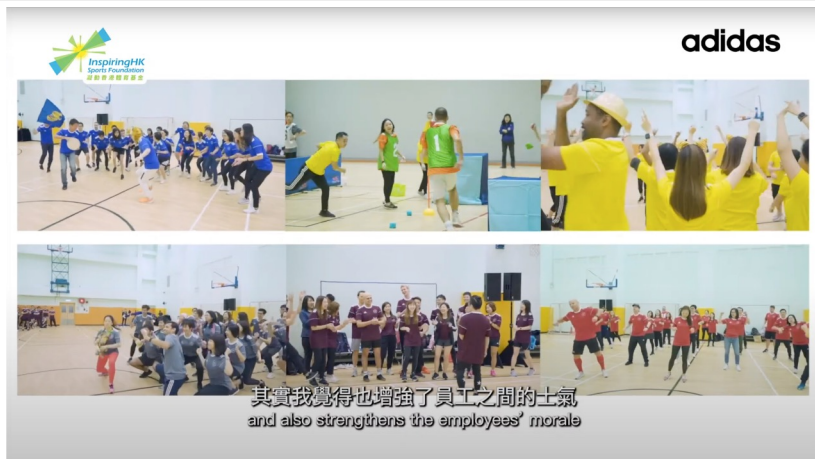
支持夥伴



《企業「一」起動》嘉許計劃及年度優秀實踐案例典禮



《企業「一」起動》嘉許計劃及年度優秀實踐案例典禮



2020-2022



達到世衛標準

平日
5%



周末或假期
20%



2023-2025



BMI Calculator

Modify the values and click the Calculate button to use

| US Units | Metric Units | Other Units |
|----------|--------------------------------------------------------------------|---------------|
| Age | 25 | ages: 2 - 120 |
| Gender | <input checked="" type="radio"/> Male <input type="radio"/> Female | |
| Height | 180 | cm |
| Weight | 65 | kg |

Result
 BMI = 20.1 kg/m² (Normal)

BMI = 20.1

- Healthy BMI range: 18.5 kg/m² - 25 kg/m²
- Healthy weight for the height: 59.9 kgs - 81.0 kgs
- BMI Prime: 0.8
- Ponderal Index: 11.1 kg/m³

- | 官 | 商 | 民 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|
| 文化體育及旅遊局 • 疫情期間，提高開放體育設施靈活度及開放時間透明度 教育局 • 半天面授課堂期間，確保學生有足夠運動課堂 • 將SportsHour理念引入學校 勞工及福利局 • 鼓勵社福機構以運動作為介入方法 鹽務衛生局 • 向社會大眾推行「日行萬步」 | • 積極參與凝動「企業一起動嘉許計劃」 • 僱主帶領員工做運動 | • 鼓勵學校與家教會舉辦活動，聯繫家長及學生一起運動 |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ms. Judy Kong Chief Executive InspiringHK Sports Foundation</p> <p>It is IHKSport's belief that tripartite collaboration among the Government, the business sector and the community is the key to improving the exercising habits of primary and secondary students.</p> | <p>Dr. Patrick Ip Clinical Associate Professor of the Department of Paediatrics and Adolescent Medicine of HKU</p> <p>The sleeping habits, screen time and physical activity level during suspension of school had all shifted negatively. I advise students to progressively add 15 minutes of exercise time to their daily lives.</p> | <p>Mr. Patrick Tsang Chief Executive Officer of Chow Tai Fook Enterprises, Founder of CTFE Social Solutions</p> <p>Advocating for policy changes to bring about social progress is CTFE Social Solutions' core belief. We will continue to utilise different platforms and resources to promote sports and health related news, so that we can build a positive growth environment for children and youth.</p> | <p>Mr. Wong Ho Chung Hong Kong Trail Runner Coach from InspiringHK Sports Foundation</p> <p>In fact 15 minutes is enough for performing high-intensity physical activity in a small area, which would be beneficial for children's cardiorespiratory endurance.</p> | <p>Angus' mum Parent of an InspiringHK Sports Foundation's student</p> <p>My children was stuck at home for a prolonged period. Other than playing video games, he had no choice but to jump on the bed to get the wiggles out. In the coming new school year, I attempt to sign him up for more sports classes to cultivate his interests.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

— 一個在體育促進發展中作為啟發、保護、凝聚及行動的線上平台 —

啟發篇



教練培訓課程及影片庫 >

守護篇



守護兒童課程 >

教練網絡



物色教練及尋找教學機會 >

教練行動



專家分享及實踐工具 >



網上學習單元

教練培訓課程
守護兒童課程



實踐工具

體育活動示範影片庫
教學資源
網上專家分享



教練網絡

展示個人履歷
配對及連繫教學機會

目的：透過結合運動及遊戲的新穎桌遊，培養學童對運動的興趣，藉此鼓勵他們建立運動習慣。



舉行200+節的桌遊工作坊

派發1000+盒桌遊到學校及社區中心

培訓40+桌遊大使



到學校及社區中心進行工作坊，讓不同年齡的學童體驗運動桌遊的樂趣



追蹤更多關於凝動的資訊

