



中國香港體適能總會
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

幼兒 體適能服務



- ▶ 早於1986年成立
- ▶ 屬於非牟利的志願團體
- ▶ 是唯一獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會認可負責推動香港體適能專業發展的體育總會

工作:

- ▶ 培訓體適能導師及教練員
- ▶ 評審體適能導師及教練員資歷
- ▶ 提供體適能的外展服務
- ▶ 出版會訊及體適能刊物
- ▶ 提供體適能顧問及諮詢服務



理念:

幼兒是未來社會的棟樑，幼師就是負責育苗的栽種者。未來社會的棟樑是由優質木材還是劣質木材構築，完全取決於栽種者所花的心血，以及環境因素的種種配合。

有計劃的「幼兒體能活動」能全面提升幼兒的身心健康、促進運動技能及感知學習能力、穩定情緒發展、改善集中能力、增加自我的認識，以及增強社交能力。

幼兒體適能服務正正是為提升幼師及家長對幼兒體適能及動作教育的認識，協助學前教育機構優化幼兒體適能教學的質素而設。

目的:

- ▶ 輔助學前教育機構建立有利於促進全人發展的學習環境
- ▶ 提供多元的校本體適能訓練，促進幼兒大小肌肉的發展，讓幼兒自小培養恆常運動的習慣和態度

團隊:

本會的教學團隊來自本會的委任講師及本會培訓的體適能導師組成。他們擁有健體教學的經驗，當中包括專業的醫生、註冊物理治療師、社工及體育工作者。

過往服務:

「推動全民健身，鼓勵體育參與」是中國香港體適能總會提供體適能服務的核心理念。本會多年來致力於兒童體適能的師資培訓及社區教育工作。由與教育局及香港兒童健康基金合作「學校體適能獎勵計劃」，到與康樂文化及事務署的「兒童健體計劃」，在學界以至社會各階層都獲得正面的評價。

由2010年開始，本會更與康樂文化及事務署、教育局及衛生署合辦「學前兒童體能發展計劃」，藉以增強幼師對幼兒體適能的認識，灌輸健康人生由幼兒開始的理念。2013年，本會獲優質教育基金贊助，與葵青及荃灣區五所非牟利幼稚園推行「親子愛運動計劃」。進一步在學前教育界別落實幼兒體適能教育理念。

2007至2013年度曾接受幼兒體適能服務的學前教育機構: (學校眾多，未能盡錄，排名不分先後)

九龍城浸信會禧年幼稚園

大埔天主教幼稚園

大埔禮賢會幼稚園

中華基督教禮賢會香港區會學前教育

天主教主聖安德肋幼稚園

世佛會真言宗幼兒學校

平安福音堂幼稚園

伊斯蘭博愛幼稚園

佳寶幼稚園 (第一分校)

明愛翠林幼兒學校

東華三院高德根紀念幼稚園

東華三院學前教育部

長洲聖心幼稚園

青衣商會天水圍幼稚園

青衣商會幼稚園

青衣商會石蔴幼稚園

保良局田家炳兆康幼稚園

保良局志沛幼稚園暨幼兒園

保良局張潘美意幼稚園

保良局蔡冠深幼稚園

建生浸信會白普理幼兒園

美樂中英文幼稚園

香港青年協會青樂幼稚園

香港保護兒童會百佳員工慈善基金幼兒學校

香港保護兒童會馬頭涌幼兒學校

香港保護兒童會譚雅士伉儷幼兒學校

香港華人基督教會煜明幼稚園

香港道教聯合會圓玄幼稚園(東頭)

柴灣浸信會呂明才幼稚園

真理浸信會碧濤幼稚園

崇基幼稚園

荃威幼稚園

啟思幼稚園 (杏花邨)

啟思幼稚園幼兒園 (帝堡城)

基督教香港信義會青少年綜合服務中心

基督教香港信義會基恩幼兒學校

基督教海面傳導會仁愛幼稚園

基督教康山中英文幼稚園

將軍澳宣道幼稚園

崇基幼稚園

救世軍大窩口幼兒學校

救世軍不韋幼兒學校

救世軍梨木樹幼兒學校

救恩幼稚園

梅高學校

博愛醫院施淑鎮幼稚園

華貴邨中英文幼稚園

黃大仙區學校聯絡委員會

靚色園主辦可立幼稚園

圓玄幼稚園 (天逸)

圓玄幼稚園 (平田)

圓玄幼稚園 (富善邨)

新九龍婦女會慈雲山幼兒園

路德會聖腓力堂幼稚園

嘉言幼稚園

德福幼稚園

樂善堂文吳泳沂幼稚園

樂善堂幼稚園

駿發花園浸信會幼兒學校

禮賢會順天幼兒園

★受惠對象多
達30,000人

服務內容:

親子體適能同樂日

目標： 透過針對幼兒大小肌肉發展的體能遊戲及運動，加強親子對健康體適能的認識。親子既能體驗運動樂趣的同時，亦可促進親子間的互動關係。

對象： 家長及子女

時間： 2小時

內容： ◆暖身遊戲

◆親子健身操

◆根據不同的場地及主題，設計各種類型的親子體能遊戲。透過跑、跳、擲、爬等等元素，促進親子間的身體互動，體驗親子活動之樂趣。

(本會透過與教職員初步電話聯絡，提供活動程序，再作討論及修訂)

◆健康體能小貼士

★如需舉辦更大型之親子體適能同樂日，請致電或電郵予本會職員商討。



幼師體適能培訓工作坊

目標： 設有不同主題的工作坊，引導幼師從不同角度了解體適能活動的細節，學習如何把幼兒體適能概念融入教學當中。

對象： 幼稚園教師

時間： 3小時

培訓內容：

主題一

幼兒的全人發展

1. 體能活動與全人發展
2. 幼兒階段的身體成長、肌動發展里程、心智社交發展和個性形成

體能活動與健康

1. 健康與體能的定義及其主要元素
2. 適合幼兒的體能活動
3. 解構家長對幼兒參與體能活動的謬誤

幼兒健康體能評估

1. 身高別體重量表的應用
2. 柔軟度、平衡力、投擲能力

幼兒趣味伸展操

1. 熱身和整理運動
2. 動作設計原則
3. 音樂及器材的應用
4. 帶領活動的要點及技巧



主題二

拉班動作分析

1. 拉班動作分析的介紹
2. 拉班動作分析的體驗：
 - 身體 (Body)
 - 動力 (Effort)
 - 空間 (Space)
 - 關係 (Relationship)

健體操及律動

1. 動作設計原則
2. 音樂及器材的應用
3. 帶領活動的要點及技巧



主題三

幼兒體能活動的編排

1. 幼稚園及幼兒園中的體能活動設計原則
2. 帶領幼兒進行體能活動的安全及注意事項

玩要與遊戲的理念

1. 認識選擇及編創體育遊戲的基本要求
2. 介紹體能活動/遊戲的種類
3. 學習各年齡階段的遊戲特點



主題四

器材的運用與設計

1. 常見器材的運用：籐圈、皮球、豆袋、健身球、浮水條、繩及雪糕筒等
2. 自行設計器材示範

體能遊戲的設計

1. 進行體能遊戲設計練習
2. 整體檢討

親子體能活動的價值

1. 家庭觀念與親子關係
2. 親子體能活動的意義
3. 親子體能活動的設計原理
4. 帶領親子體能活動的要點及技巧



主題五

自選課題(個別與本會商討)



主題式體能遊樂課

目標： 以不同遊戲及活動，讓幼兒體驗及鍛鍊以下不同的肌動發展動作，促進幼兒動作發展。

對象： 幼兒

時間： 每班為半小時1節 (每班節數可個別與本會商討)

人數： 最多30人，視乎場地大小

培訓內容： 由中國香港體適能總會認可導師設計一系列之課內活動，讓幼兒可以訓練大肌肉功能、平衡力、協調及敏捷度，活動內容將包含以下元素：

- ◆ 投擲 Throwing
- ◆ 跳躍 Jumping
- ◆ 平衡 Balancing
- ◆ 拋接 Catching & Grasping
- ◆ 踢球 Kicking
- ◆ 敏捷 Agility
- ◆ 協調 Coordination



體能活動視學服務

目標： 由中國香港體適能總會認可講師負責課堂視學之環節。幼師需於視學前呈交教案。視學後，由本會講師負責評估表現及提供專業意見。完成後幼師需要呈交回應表以作檢討。

對象： 幼稚園教師

時間： 每節為 1小時

人數： 個別與本會商討



體適能與營養親子嘉年華

- 目標：** 於校內舉辦以體適能與營養為主題，設計不同的遊戲及活動，讓家長幼兒了解均衡營養及健康體適能之好處。
- 對象：** 家長及子女
- 時間：** 每節為2小時節數可個別與本會商討
- 人數：** 每節最多80人，視乎場地大小
- 內容：** 由中國香港體適能總會認可導師設計一系列之遊戲活動，活動內容將包含以下元素：

1. 你「郁」得夠嗎？
2. 至「營」親子健體操
3. “至「營」小食之選” 小遊戲
4. 開心水果至多「FUN」小遊戲
5. 體適能與營養講座

關於詳細之內容及細節，可個別與本會商討。



報備 / 查詢：

如對上述服務存有疑問，

歡迎致電 / 電郵予本會助理發展主任查詢。

電話：2838 9594

電郵：info@hkpfa.org.hk

傳真：2575-8683



中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China

電話: (852) 2838 9594

傳真: (852) 2575 8683

地址: 九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓全層

網址: <http://www.hkpfa.org.hk> 電郵: info@hkpfa.org.hk